بیمارستان آموزشی ،پژوهشی و درمانی امدادی شهید کامیاب

واحد آموزش همگانی و بیمار

بهداشت (سلامت) روان چیست؟

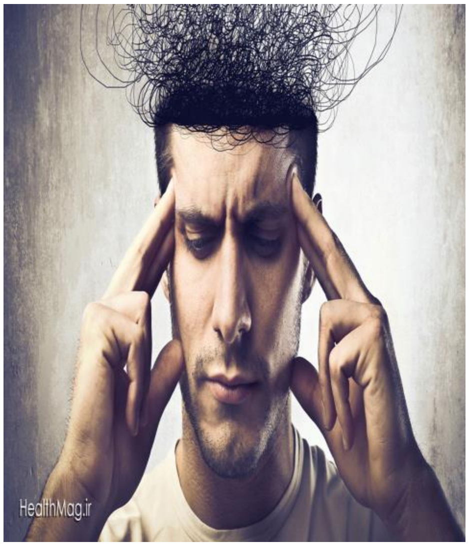
در جوامع امروزی تبلیغات و اطلاع رسانی های بسیار گسترده ای در رابطه با سلامت جسمی و همچنین اگاه سازی مردم از انواع بیماری ها می شود. اما متاسفانه آنطور که باید ، به سلامت روان توجهی نمی شود. در این مطلب قصد داریم توضیح مختصری در رابطه با اهمیت این مسئله بدهیم . سلامت روان به نحوه تفکر، احساس و عمل شما مربوط می شود. بطور کلی مردمی که از سلامت روان خوبی برخوردار هستند:

- ✓ دارای نگرش مثبت هستند.
- ✓ آنها آماده بر خورد با مشکلات زندگی هستند.
- ✓ در مورد خود و دیگران احساس خوبی دارند.
- ✓ در محیط کار و فعالیتشان و در روابط شان مسئو لیت پذیر هستند.

اعتماد به نفس کلید سلامت روان است !

وقتی از سلامت روان خوبی برخوردار باشید، انتظار بهترین چیزها را در زندگی دارید ... وآماده برخورد با هر حادثه ای هستید.

وقتی اعتماد به نفس بالا باشد :



- ✓ رضایت خاطر از زندگی دارید.
- ✓ روابط سالم و قوی برقرار می کنید.
- ✓ هدفهای زندگی را مشخص می کنید و به آنها می رسید.
- ✓ برای حل مشکلات به خود اتکا می کنید.

وقتی اعتماد به نفس پایین باشد :

- ✓ احساس می کنید زندگی خارج از کنترل شماست.
- ✓ استرسها برایتان طاقت فرساست.
- ✓ در انتظار شکست هستید و نهایتاً شکست می خورید.
- ✓ از مشکلات زندگی فرار می کنید.

چگونه می توانید «اعتماد به نفس» خود را بسازید ؟

راه صد ساله در یک شب نمی توان پیمود، ولی شما با پشتکار می توانید به نتیجه برسید:

- ✓ تمایل به پیشرفت داشته باشید.
- ✓ اعتماد به نفس سالم همیشه با یک تصویر صحیح از خود شروع می شود.
- ✓ هر کسی نقاط ضعف و قوتی دارد. برای پیدا کردن این نقاط قدری وقت بگذارید .
- ✓ اهداف خود را معین کنیید وبرای رسیدن به آن نهایت تلاش خود را انجام دهید.
- ✓ خود را با دیگران مقایسه نکنید، استانداردهای خود را برای موفقیت تنظیم کرده و برای رسیدن به آنها کوشش کنید.
- ✓ استرس یکی از واقعیتهای زندگی است ولی برخورد مناسب با آن به شما کمک می کند سالم بمانید. در صورتیکه استرس بهر دلیلی طولانی شود می تواند موجب فرسایش بدن شود که نتایج آن عبارتند از : زیانهای جسمی از قبیل مشکلات قلبی، سردردها و زیانهای روانی از قبیل افسردگی و اضطراب.

چگونگی کنار آمدن با استرس را بیاموزید!

- ✓ موقعیت های پر استرس را محدود کنید.
- ✓ وقت خود را تنظیم کنید.
- ✓ با دیگران صحبت کنید.
- ✓ تکنیکهای آرامسازی (Relaxation) را بیاموزید.
- ✓ تنفس های عمیق، تمرکز، آرامش ماهیچه ها تنها برخی از راههای خلاصی از استرس هستند.
- ✓ از استعمال الکل و مواد مخدر خودداری کنید.
- ✓ سیگار را ترک یا کم کنید.
- ✓ بطور منظم ورزش کنید.
- ✓ از مواد غذایی مناسب استفاده کنید.
- ✓ به اندازه کافی استراحت کنید.
- ✓ وزن خود را کنترل کنید.

وقتی که مشکلات بروز می کنند هیچ گاه اجازه ندهید یک مشکل قابل درمان بین شما و سلامت روحی تان فاصله بیندازد!

در این حالت حتی افرادی که از سلامت روان خوبی برخوردارند، ممکن است احساس ناراحتی کنند. همه گاهی احساس خستگی و کسالت می کنند، ولی نیاز به رنج کشیدن نیست. زمانی که احساس شما روی روابط، شغل، مطالعه

و یا سلامت جسمی شما تأثیر بگذارند نیاز به کمک دارید. بسته به نوع مشکل شما می توانید از یکی از کمکهای زیر بهره بگیرید:

- ✓ **مشاوره از افراد حرفه ای در این زمینه بصورت گروهی، خانوادگی یا فردی.**
- ✓ **گروههای خودیاری که در گروههایی که مشکلات مشابه داشته اند فرد را مورد حمایت قرار می دهند.**
- ✓ **داروها... که ممکن است برای کاهش برخی علائم تجویز شوند.**
- ✓ **کسب سلامت روان به زحمتش می ارزد**
- ✓ **اعتماد به نفس را بسازید .**
- ✓ **چگونگی مقابله موثر با استرس را بیاموزید.**
- ✓ **از سلامت روحی و جسمی خود مراقبت کنید.**
- ✓ **اگر هرگونه مشکل جدی یا طولانی مدتی دارید کمک بخواهید.**
- ✓ **از یک عمر سلامتی و خوشحالی لذت ببرید.**