

# روز جهانی سلامت روان



## ۱۰ اکتبر، روز جهانی سلامت روان است.

این روز در سال ۱۹۹۲ توسط سازمان بهداشت جهانی به جهت توجه بیشتر به اختلالات روانی، تأثیرات منفی آنها بر جوامع و پیشگیری از آنها برگزیده شده است. سازمان بهداشت جهانی سلامت روانی را اینگونه تعریف کرده است:

**«کیفیت زندگی یک فرد که می تواند توانایی های خود را شناسایی کند و با استرس های روزمره به راحتی کنار بیاید. یک فرد سالم از لحاظ روانی باید بتواند به راحتی کار کند و با جامعه در مشارکت باشد»**

بی توجهی به بیماری های روانی منجر به بیماری های جسمانی نیز می شوند. شاید تعریف سازمان جهانی بهداشت را بتوان یک تعریف عمومی نامید، اما این تعریف در تمامی جوامع صدق نمی کند، به عنوان مثال سطح استرس وارده به فردی که در یک کشور با اقتصاد ضعیف زندگی می کند، به مراتب بیشتر از افرادی است که در جوامع پیشرفته زندگی می کنند. همانطور که سلامت جسمی هر فرد در جامعه از ارزش بالایی برخوردار است، سلامت روانی افراد نیز دارای اهمیت زیادی است. در بسیاری از کشورها به ازای هر یک میلیون نفر، کمتر از

یک روانشناس و یا روانپزشک وجود دارد و حتی درصد کمی از بیمارستان ها هزینه هایشان را صرف بیماری های روانی می کنند. به واقع، روز جهانی سلامت روان، زمانی برای آموزش دادن و اطلاع رسانی درباره بیماری روانی و تبعات آن روی زندگی مردم سراسر جهان است . لازم به ذکر است که در برخی از جوامع اختلالات روانی را به عنوان بیماری نمی شناسند. به سبب وجود فقر فرهنگی و کمبود فرهنگ سازی، بیماری های روانی به عنوان یک عامل زشت که باعث سرافکنندگی فرد در جامعه می شود، شناخته می شوند. به همین علت افراد از مراجعه به روانشناس سر باز می زنند.

❖ اختلالات زیرجزو شایع ترین بیماری های روانی در سطح جهان هستند:

✓ اضطراب

✓ افسردگی

✓ وسواس

❖ **برای مراقبت از سلامت روانی چه کارهایی می توان انجام داد؟**

✓ درباره احساسات خود صحبت کنید.

✓ ورزش کنید.

✓ تغذیه سالم داشته باشید.

✓ از مصرف نوشیدنی های الکلی پرهیزید.

✓ با عزیزان و بستگان خود در ارتباط باشید.

✓ از دیگران کمک درخواست کنید.

✓ به خود استراحت دهید.

✓ فعالیت هایی در حرفه مورد علاقه خود داشته باشید.

✓ ظرفیت ها و توانمندی های خود را بپذیرید و توقع بیشتر نداشته باشید.

✓ دیگران را دوست داشته باشید و به آنها اهمیت دهید.



### ❖ انسان با روان سالم چند بُعد دارد؟

کامل ترین نظریه روانشناسی نظریه ای است که برای انسان ۴ بُعد جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی را در نظر می گیرد.

**بُعد جسمانی:** یعنی اینکه چقدر به فیزیک، تناسب اندام و تغذیه خود اهمیت می دهید. در روز چه اندازه ورزش می کنید و به بدن خود می رسید.

**بُعد روانی:** چه روحیه ای دارید. نگرانی دارید یا نه؟ روابطمان با خود و دیگران چگونه است؟

**بُعد اجتماعی:** تعامل و روابط ما با دیگران چگونه است.

**بُعد معنوی:** یعنی اینکه چقدر خود را جزئی از کل بزرگتر می دانید. همه ما اعتقاد داریم که وجودی در این دنیا هست که حواسش به ما هست و کمکمان می کند.

برای اینکه ۴ بعد زندگی با هم کار کنند چکار کنیم؟

برای چهار بعد زندگی مان وقت بگذاریم. مثلا برای بعد جسمانی غذاهای سالم و طبیعی بخوریم. غذاهای سرخ کردنی را کنار بگذاریم. آب زیاد بنوشیم. میوه و سبزیجات جزء دائمی زندگی مان باشد. حداقل روزی ۱۵ دقیقه ورزش کنیم و تنفس عمیق داشته باشیم یا اگر درگیر اضافه وزن و کمبود وزن هستیم از یک متخصص تغذیه کمک بگیریم. بهداشت روانی دو کلمه است: مرنج و مرنجان. یعنی نه به کسی آسیب بزنید و نه اجازه دهید کسی شما را آزار دهد.

به نقاط قوت خودتان تمرکز کنید. مواظب ورودی های ذهن تان باشید همان طور که جسم نیاز به غذا دارد روان هم نیاز به غذا دارد.

شنیدن اخبار منفی، حوادث ناخوشایند سبب آسیب بعد روانی می شود. در چنین شرایطی اگر حس می کنید از خود ناراضی هستید و عزت نفس ندارید حتما از یک روانشناس کمک بگیرید. کیفیت زندگی تان به کیفیت روابط تان بستگی دارند .

وقتی با افراد منفی ارتباط می گیرید روی خلق و روحیه شما تاثیر منفی می گذارد. پس تلاش کنید دوستان با کیفیت انتخاب کنید. اگر دوست شما دائما ناراحت باشد در خلق و خوی شما نیز اثر می گذارد. حتما برای بهبود روابط تان تلاش کنید.

باور داشته باشید که همیشه قدرتی فراتر از ما در هر دینی و آیینی وجود دارد و در سختی ها سبب می شود ما به سراغش برویم و احساس امنیت کنیم و تاثیر بسیار مثبتی در روان ما دارد. در نهایت سعی کنید معنای درستی برای زندگی خود پیدا کنید.



به قول دکتر فرانکه روانشناس معروف نویسنده کتاب «در جستجوی معنا» انسان هایی که دارای هدف و معنای مشخص در زندگی خود هستند موفقیت بیشتری نسبت به کسانی که هدف و معنای مشخصی برای زندگی ندارند، به دست می آورند.

## کنترل و کاهش استرس ناشی از ویروس کرونا:



- ❖ چگونه باید در دوران قرنطینه خانگی محیطی آرام برای خود و خانواده ایجاد کنیم تا علاوه بر جلوگیری از استرس بیش از حد، از بودن در خانه و کنار خانواده لذت ببریم؟
- 1- از تمرکز بیش از حد روی اخبار کرونایی و دریافت اطلاعات لحظه ای دوری کنید زیرا این اطلاعات هیچ کمکی به شما نمی کند و تنها در حد دریافت هشدارها و پیام های علمی و معتبر که از رسانه های رسمی و علمی منتشر می شوند کافی است.
  - 2- در مورد آنچه در مورد کرونا تا کنون پیش آمده و آنچه در آینده روی خواهد داد افراط یا تفریط نکنیم و در حد یک واقعیت قابل کنترل با آن برخورد کنیم.

- 3- در مورد خواب خودمان برنامه ریزی داشته باشیم و سعی کنیم از کم خوابی یا خواب بیش از حد اجتناب کنیم و برای استفاده مطلوب از ساعات بودن در خانه برنامه ریزی کنیم.
- 4- در مورد تغذیه خود در دوران قرنطینه خانگی برنامه ریزی مناسبی داشته باشیم تا ضمن تامین مواد غذایی مورد نیاز بدن میزان کالری مصرفی روزانه خودمان را کاهش دهیم تا از افزایش وزن و چاقی پیشگیری کنیم.
- 5- برای افزایش تحرک از بازی های فردی یا گروهی در خانه استفاده کنیم تا علاوه بر ایجاد تحرک، نشاط و شادی را در بین افراد خانواده افزایش دهیم.
- 6- سرمایه روانشناختی خودمان مانند : امیدواری، خوش بینی، تاب آوری و خودکارآمدی را افزایش دهیم.
- 7- با افراد خوش بین و شاد ارتباط مجازی برقرار کنیم و از ارتباط با افراد منفی، دلسرد و غمگین دوری کنیم.
- 8- در محیط خانه موسیقی های شاد یا آرامبخش پخش کنیم.
- 9- یک فنجان چای کم رنگ بنوشیم.
- 10- به معنویات پردازیم و از اعتقاداتمان برای ایجاد آرامش بیشتر کمک بگیریم.
- 11- در صورتی که سطح استرس ما به حدی رسیده که قابل کنترل نیست با روانشناس تلفنی یا مجازی مشاوره کنیم.

**یادنان باشد همزمان روی چهار بعد خود کار کنید و چهار چرخ ماشین را همزمان پیش ببرید تا حس خوشایندی داشته باشید.**

**(واحد آموزشی سلامت مجتمع بیمارستانی)**