

سلامت روان چیست و چگونه می‌توانیم آن را بهبود دهیم؟

زمان تقریبی مطالعه: ۱۵ دقیقه

روان، مانند عینک ما است. با یک عینک شکسته نمی‌توان زیبایی‌های دنیا را دید و از آن‌ها لذت برد. سلامت روان، یکی از حوزه‌هایی است که با توجه به رشد بی‌سابقه مشکلات روحی و روانی در بین انسان‌ها، اهمیت ویژه‌ای یافته و دانستن اصول آن، برای همه ما ضروری است

سلامت روان، جنبه‌های مختلفی از جمله سلامت عاطفی، وضعیت روانی و رفاه اجتماعی ما را در بر می‌گیرد. به گونه‌ای که می‌توان گفت روی طرز تفکر، احساس، نحوه رفتار ما در هنگام رویارویی با وقایع زندگی، چگونگی مدیریت استرس، نحوه ارتباط با دیگران و تصمیم‌های ما در طول زندگی تأثیر می‌گذارد. بنابراین سلامت روان در هر مرحله از زندگی، از کودکی و نوجوانی گرفته تا بزرگسالی و پیری، بسیار مهم است

برای کسب اطلاعاتی مفید در خصوص سلامت روان، در این مقاله با ما همراه باشید

سلامت روان

عادی هستیم یا غیر عادی؟

چه تفاوت‌هایی بین سلامت روان و اختلال روانی وجود دارد؟ گاهی اوقات پاسخ روشن است؛ اما غالباً این تمایز چندان واضح نیست. به عنوان مثال اگر شما از سخنرانی در جمع می‌ترسید، آیا این موضوع به این معناست که سلامت روان شما دچار اختلال شده است؟ یا اینکه فقط یک مشکل کوچک محسوب می‌شود؟ اصلاً چه زمانی کم‌رویی به یک فوبیای اجتماعی تبدیل می‌شود؟

سلامت روان چیست؟

سلامت روان برخورداری از سلامت کلی در نحوه تفکر، تنظیم احساسات و کنترل رفتار است. گاهی اوقات افراد دچار اختلال قابل توجهی در این عملکردهای ذهنی می‌شوند. به عبارت دیگر یک اختلال روانی زمانی خود را نشان می‌دهد که تغییرات ایجادشده در تفکر، احساس یا رفتار فرد باعث پریشانی یا اختلال در عملکرد او شوند

یک اختلال سلامت روان می‌تواند بر کیفیت موارد زیر تأثیر بگذارد.

حفظ روابط شخصی یا خانوادگی

عملکرد افراد در مناسبات اجتماعی

عملکرد افراد در محل کار یا دانشگاه

یادگیری متناسب با سن و هوش

شرکت کردن در فعالیت‌های مهم

هنجارهای فرهنگی و انتظارات اجتماعی نیز در تعریف اختلالات سلامت روان نقش دارند. هیچ معیار استاندارد در بین فرهنگ‌ها وجود ندارد که تعیین کند یک رفتار چه زمانی عادی و چه زمانی آسیب‌رسان است. رفتاری که ممکن است در یک جامعه عادی باشد، در جامعه دیگری می‌تواند ضد هنجار تلقی شود.

چرا سلامت روان مهم است؟

سلامت روان مهم است؛ زیرا می‌تواند به شما کمک کند که

با استرس‌های زندگی کنار بیایید

از نظر جسمی سالم باشید

روابط خوبی داشته باشید

برای جامعه خود مفید باشید

به‌طور مؤثر کار کنید

توانمندی‌های خود را بهتر بشناسید

سلامت روانی و جسمانی هر دو از اهمیت یکسانی برخوردارند. به عنوان مثال افسردگی خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌های جسمانی مانند دیابت، بیماری قلبی و سکنه مغزی را افزایش می‌دهد. داشتن اختلالات جسمانی مزمن نیز می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های روانی را افزایش دهد.

بهداشت روان چیست؟

مفهوم بهداشت روان در اوایل قرن بیستم با هدف پیشگیری و درمان بیماری‌های روانی و اختلالات خفیف‌تر روانی مطرح شد. این جنبش پس از مدت کوتاهی شتاب خود را از دست داد و این مفهوم تا حد زیادی نادیده گرفته شد. بهداشت روان تلاشی عملی برای حفظ سلامت روان از طریق رفتارها و درمان‌های پیشگیرانه است. در حالی که سلامت روان به «میزان کلی خوب بودن وضعیت روانی شخص» اطلاق می‌شود. در واقع بهداشت به روش‌هایی برای حفظ سلامتی گفته می‌شود. به این ترتیب بهداشت روان به کارهایی گفته می‌شود که شما برای حفظ سلامت ذهن خود انجام می‌دهید

چگونه از سلامت روان خود مراقبت کنیم؟

اینکه از خود مراقبت کنید و بیشترین بهره را از زندگی تان ببرید، نه تنها مهم است، بلکه حق شماست. در ادامه این مقاله راهکارهایی عملی برای مراقبت از سلامت روان ارائه شده است. ایجاد این تغییرات ساده در شیوه زندگی نیازی به پرداخت هزینه گزاف یا صرف زمان زیادی ندارد. همه می توانند این توصیه ها را دنبال کنند. پس چرا از همین امروز شروع نکنید؟

درباره احساسات خود صحبت کنید

صحبت کردن درباره احساسات برای حفظ سلامت روان بسیار مفید است و به شما کمک می کند تا بتوانید در مواجهه با موقعیتهایی که در آن ها احساس ناراحتی می کنید، بهتر عمل کنید. صحبت کردن درباره احساسات نشانه ضعف نیست، بلکه بخشی از مسئولیت پذیری شما در قبال سلامتی خودتان است. این کار می تواند راه حلی برای کنار آمدن با مشکلی باشد که مدت ها است در ذهن خود نگه داشته اید

گاهی فقط شنیده شدن توسط دیگران می تواند به شما کمک کند تا متوجه حمایت دیگران شوید و کمتر احساس تنهایی کنید. این توصیه می تواند به صورت دوطرفه مؤثر باشد؛ به این معنی که اگر سر صحبت را باز کنید، به طور ناخودآگاه دیگران را نیز به انجام این کار تشویق می کنید. البته توصیف احساسات همیشه کار آسانی نیست. اگر نمی توانید بهترین کلمه را برای توصیف عواطف خود پیدا کنید، هیچ اشکالی ندارد. بهتر است آن را در قالب چندین جمله توصیف کنید. بگویید که دقیقاً چه حسی دارید؟ یا اینکه این احساس باعث می شود که تمایل به انجام چه کاری داشته باشید؟

نیازی نیست برای بیان وضعیت خود، یک مکالمه طولانی و از قبل تنظیم شده را برنامه ریزی کنید. بسیاری از افراد زمانی که این مکالمات به صورت طبیعی بیان می شود، احساس راحتی بیشتری دارند؛ مثل زمان هایی که با هم کاری را انجام می دهید. اگر در ابتدا احساس ناخوشایندی داشتید، به خودتان زمان بدهید. در هر حال سعی کنید صحبت کردن درباره احساسات را همیشه انجام دهید.

فعال باشید

همان طور که قطعاً می دانید، ورزش کردن فواید بسیاری برای بدن دارد. متخصصان بر این باورند که انجام فعالیت های ورزشی، موادی شیمیایی را در مغز آزاد می کند که باعث ایجاد احساسی خوب در شما می شوند. ورزش کردن به طور منظم می تواند مغز و سایر اندام های حیاتی شما را سالم نگه دارد، اعتماد به نفس شما را افزایش دهد و به شما کمک کند تا تمرکز، خواب و احساس بهتری داشته باشید. فعال بودن فقط انجام تمرینات ورزشی یا رفتن به باشگاه نیست. پیاده روی در پارک، باغبانی یا انجام کارهای خانه نیز می تواند شما را فعال نگه دارد. متخصصان معتقدند که اکثر مردم باید حداقل پنج روز در هفته به مدت ۳۰ دقیقه ورزش کنند. سعی کنید بخش ثابتی از برنامه روزانه خود را به فعالیت بدنی مورد علاقه تان اختصاص دهید.

فعال بودن فقط انجام تمرینات ورزشی نیست. انجام کارهای خانه نیز می‌تواند شما را فعال نگه دارد.

تغذیه مناسب داشته باشید

ارتباطی بسیار قوی بین آنچه می‌خوریم و آنچه احساس می‌کنیم وجود دارد. به عنوان مثال کافئین و شکر می‌توانند اثرات فوری داشته باشند، اما برخی از مواد غذایی تأثیر طولانی‌تری بر سلامت روان شما دارند. مغز شما مانند سایر اندام‌های بدن به ترکیب متعادلی از مواد مغذی برای سالم ماندن و عملکرد خوب نیاز دارد. رژیم غذایی مفید برای سلامت جسمی شما، می‌تواند برای سلامت روان شما نیز مفید باشد. یک رژیم غذایی مناسب برای سلامت روان و متعادل شامل موارد زیر است

انواع مختلفی از میوه‌ها و سبزیجات

نان یا غلات کامل (سبوس‌دار)

آجیل و مغزها

محصولات لبنی

ماهی چرب

آب فراوان

در روز حداقل سه وعده غذایی بخورید و نوشیدن آب را فراموش نکنید. سعی کنید تعداد نوشیدنی‌های حاوی کافئین یا قند بالا را محدود کنید و از مصرف الکل خودداری کنید.

با عزیزان خود در تماس باشید

داشتن روابط خانوادگی قوی و دوستان حامی می‌تواند به شما کمک کند تا با استرس‌های زندگی بهتر کنار بیایید. دوستان و خانواده همیشه در کنار شما و مراقب شما هستند و باعث می‌شوند که نسبت به آن‌ها احساس تعلق کنید. آن‌ها می‌توانند دیدگاه‌های مختلفی درباره آنچه که در سر شما می‌گذرد، بیان کنند تا شما فعال و متمرکز باشید و بتوانید بر مشکلات غلبه کنید. هیچ راهی بهتر از این نیست که با کسی به صورت حضوری ملاقات کنید، اما این راهکار همیشه امکان‌پذیر نیست. پس می‌توانید با کسانی که دوست دارید تماس بگیرید، برایشان یادداشت بگذارید یا به صورت آنلاین با آن‌ها تبادُل نظر کنید

به هر حال مسیرهای ارتباطی را همواره باز نگه دارید. این برای روحیه شما بهتر است. اگر احساس می‌کنید که با برخی افراد ارتباط ندارید، دوباره بخش «صحبت درباره احساسات» را مطالعه کنید و هرچه زودتر دست به کار شوید! روابطی که به شما احساس دوست داشته شدن یا ارزشمند بودن می‌دهند، ارزش این را دارند که روی آن کار کنید.

اما اگر فکر می‌کنید که بودن در کنار کسی به سلامت روان شما آسیب می‌زند، بهتر است از او فاصله بگیرید یا به طور کامل این رابطه را قطع کنید. سعی کنید این رابطه را به گونه‌ای پایان دهید که هر دو طرف احساس خوبی داشته باشند. کنار آمدن با مشکلاتی مانند فوت یکی از نزدیکان، سخت است؛ اما صحبت با یک روان‌درمانگر می‌تواند به شما کمک کند تا احساسات خود را بازبایی کنید

از دیگران کمک بخواهید

هیچ‌کدام از ما ابرقهرمان نیستیم. همه ما گاهی اوقات از احساس خود یا از نابسامانی شرایط زندگی، احساس خستگی و درماندگی می‌کنیم. اگر مشکلات و شرایط زندگی شما از کنترل خارج شده است و احساس می‌کنید که نمی‌توانید با آن کنار بیایید، از دیگران کمک بخواهید. خانواده یا دوستان شما ممکن است بتوانند به شما کمک کنند یا گوش شنوایی برای شما داشته باشند. همچنین در صورتی که احساسات شما باعث موارد زیر می‌شوند، باید از پزشک عمومی کمک بگیرید

از روال عادی زندگی شما جلوگیری می‌کند

اعضای خانواده یا همکاران شما تحت تأثیر قرار گرفته‌اند

در مدت چند هفته روی خلق و خوی شما تأثیر گذاشته است

بیش از یک سوم مراجعات به پزشکان عمومی مربوط به سلامت روان است. پزشک عمومی راهکارهایی را به شما یا خانواده پیشنهاد می‌کند و البته ممکن است شما را به متخصص یا بخش دیگری از خدمات درمانی ارجاع دهد.

به خودتان استراحت بدهید

تغییر مکان یا تغییر ریتم زندگی برای بهبود سلامت روان شما خوب است. این وقفه می‌تواند یک مکث پنج دقیقه‌ای هنگام تمیز کردن آشپزخانه، یک استراحت نیم ساعته برای ناهار در محل کار یا یک آخر هفته برای کاوش در یک مکان جدید باشد. حتی چند دقیقه نیز می‌تواند برای کاهش استرس شما کافی باشد. به خودتان «زمان من» اختصاص بدهید. استراحت هم می‌تواند به معنای فعالیت زیاد باشد و هم به این معنی باشد که اصلاً کاری انجام ندهید.

یک نفس عمیق بکشید و آرام باشید. یوگا یا مدیتیشن را امتحان کنید یا اینکه فقط پاهای خود را بالاتر از سطح قلب قرار دهید. سعی کنید به صدای بدن خود بیشتر گوش دهید. اگر واقعاً خسته هستید، به خودتان زمان بدهید و بخوابید. بدون خواب خوب، سلامت روان ما آسیب می‌بیند و تمرکز ما پایین می‌آید. گاهی اوقات دنیا می‌تواند برای ما صبر کند با انجام یوگا به خودتان استراحت دهید

کاری را انجام دهید که در آن مهارت دارید

دوست دارید چه کاری را انجام دهید؟ آیا فعالیتی هست که بتوانید خودتان را در آن رها کنید؟ در گذشته عاشق چه کاری بودید؟ لذت بردن از خودتان و کاری که انجام می‌دهید، به غلبه بر استرس کمک می‌کند. انجام فعالیتی که از آن لذت می‌برید، به معنی انجام کاری است که در آن مهارت دارید و منجر به عزت نفس شما می‌شود. تمرکز روی یک سرگرمی مانند باغبانی یا حل جدول می‌تواند به تقویت روحیه شما کمک کند تا نگرانی‌های خود را برای مدتی فراموش کنید

اینکه فارغ از نقش‌های مادری، پدری، همسری یا کارمندی، دانشجویی، علاقه‌ای هم در زندگی داشته باشید که با سایر نقش‌های زندگی ارتباطی نداشته باشد، بسیار مفید و مؤثر است. از کارهایی که صرفاً به خاطر خودتان انجام می‌دهید، غافل نباشید. یک ساعت طراحی به شما امکان می‌دهد که ابعاد خلاقانه شخصیت خودتان را بروز دهید. یک برنامه ورزش صبحگاهی نه تنها از نظر فیزیکی فواید زیادی دارد بلکه این فرصت را به شما می‌دهد که با افراد جدیدی ملاقات کنید

آنچه هستید را بپذیرید

بپذیریم که برخی افراد شوخ طبع هستند و می‌توانند دیگران را بخندانند، برخی دیگر در زمینه هنر خوب هستند یا برخی غذاهای فوق‌العاده‌ای درست می‌کنند. برخی از ما سبک زندگی خود را با نزدیکانمان به اشتراک می‌گذاریم و برخی دیگر بسیار متفاوت زندگی می‌کنند. همه ما متفاوت هستیم. وقتی بپذیرید که منحصر به فرد هستید، از نظر روانی بسیار سالم‌تر از آن خواهید بود که آرزو کنید ای کاش شبیه دیگران بودید

داشتن احساس خوب نسبت به خود باعث افزایش اعتماد به نفس شما برای یادگیری مهارت‌های جدید، بازدید از مکان‌های جدید و یافتن دوستان جدید می‌شود. داشتن اعتماد به نفس به شما کمک می‌کند که بهتر بتوانید با دشواری‌های زندگی کنار بیایید. به خاطر آنچه که هستید، به خودتان افتخار کنید. کارهایی را که در آن‌ها خوب نیستید را بشناسید و بپذیرید؛ اما بیشتر روی کارهایی تمرکز کنید که می‌توانید به خوبی انجام دهید. آیا چیزی وجود دارد که هنوز می‌خواهید آن را تغییر دهید؟ آیا انتظارات شما از خودتان واقع بینانه است؟ اگر چنین است، با برداشتن گام‌های کوچک برای تغییر تلاش کنید

به دیگران اهمیت دهید و مراقب آن‌ها باشید.

اهمیت دادن به دیگران بخش مهمی از حفظ روابط با افراد نزدیک است. توجه و مراقبت همیشگی شما را به هم نزدیک تر می کند. چرا با داوطلب شدن در یک مؤسسه خیریه از مهارت های خود برای کمک به دیگران استفاده نکنید؟ کمک کردن به دیگران باعث می شود که احساس ارزشمند بودن داشته باشیم و این احساس خوب باعث افزایش عزت نفس ما می شود. این موضوع همچنین به ما کمک می کند تا دنیا را از زاویه دیگری ببینیم و البته مشکلات خودمان را هم از چشم انداز دیگری مورد بررسی قرار دهیم. مراقبت از حیوان خانگی نیز می تواند سلامت شما را بهبود بخشد. پیوند بین شما و حیوان خانگی می تواند به اندازه ارتباط میان انسان ها قوی باشد. مراقبت از یک حیوان خانگی می تواند برنامه روزانه شما را ساختارمند کند و حتی ارتباط شما با افراد دیگر را نیز گسترش دهد.

آیا سلامت روان شما در طول زمان تغییر می کند؟

بله! به یاد داشته باشید که سلامت روان یک فرد متناسب با عوامل محیطی در طول زمان می تواند تغییر کند. وقتی انتظاراتی که از یک فرد وجود دارد بیشتر از ظرفیت و توانایی های او باشد، سلامت روان او تحت تأثیر قرار می گیرد. به عنوان مثال اگر شخصی ساعات طولانی کار می کند و هم زمان از یکی از بستگان خود نیز مراقبت می کند یا اینکه اوضاع اقتصادی مطلوبی ندارد، ممکن است سلامت روان ضعیفی داشته باشد

چه چیزهایی می توانند بر سلامت روان فرد تأثیر بگذارند؟

عوامل مختلفی وجود دارد که می تواند روی سلامت روان شما تأثیر بگذارد که از جمله آن ها می توان به موارد زیر اشاره کرد

عوامل بیولوژیکی مانند ژن ها یا شیمی مغز (انواع مواد شیمیایی موجود در مغز که بر عملکردهای مختلف مغز تأثیر دارند)

تجربه های تلخ زندگی و آسیب های شدید جسمی و روحی مانند آسیب های فیزیکی شدید یا تجاوز

سابقه خانوادگی مشکلات سلامت روان

سبک زندگی مانند رژیم غذایی، فعالیت بدنی و مصرف مواد مخدر

اختلالات سلامت روان چگونه تعریف می شوند؟

تألیف انجمن روان پزشکی آمریکا است که در آن (DSM) کتاب راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی علائم و نشانه های صدها اختلال سلامت روان از جمله اضطراب، افسردگی، اختلالات خوردن، اختلال استرس پس از سانحه و اسکیزوفرنی توضیح داده شده است. این کتاب معیارهایی را برای تشخیص اختلالات سلامت روان بر اساس ماهیت، طول مدت و تأثیر علائم و نشانه ها ارائه می دهد و ما را با چگونگی شکل گیری بیماری،

عوامل خطر و بیماری‌های همراه آشنا می‌کند. یکی دیگر از دستورالعمل‌های رایج تشخیصی، طبقه‌بندی نام دارد که از سوی سازمان بهداشت جهانی منتشر شده است (ICD) بین‌المللی بیماری‌ها

علائم اختلال سلامت روان

وقتی که نوبت به احساسات می‌رسد، تشخیص اینکه چه چیزی طبیعی است و چه چیزی نیست، می‌تواند سخت باشد. علائم هشداردهنده‌ای وجود دارند که ممکن است نشان‌دهنده مشکل سلامت روان باشند. برخی از این نشانه‌ها عبارتند از

تغییرات مشخص و قابل توجه در شخصیت، عادات و الگوهای غذا خوردن یا خوابیدن

کناره‌گیری از افراد و فعالیت‌هایی که قبلاً از آن‌ها لذت می‌بردید

کاهش یا از دست دادن انرژی

احساس بی‌تفاوتی یا بی‌توجهی نسبت به دنیای پیرامون

داشتن درد و ناراحتی‌های جسمی غیرقابل توضیح

احساس درماندگی یا ناامیدی

زیاد شدن میزان سیگار کشیدن، نوشیدن مشروبات الکلی یا مصرف مواد مخدر

احساس گيجی، فراموش‌کاری، عصبانیت، ناراحتی، نگرانی یا ترس غیرمعمول

داشتن غم، اضطراب یا بی‌تفاوتی طولانی‌مدت

داشتن نوسانات شدید خلقی که باعث ایجاد مشکل در روابط شما می‌شود

داشتن افکار و خاطراتی که نمی‌توانید آن‌ها را از سر خود بیرون کنید

شنیدن صداها یا باور به چیزهایی که حقیقت ندارند

فکر آسیب رساندن به خود یا دیگران

عدم توانایی کنار آمدن با مشکلات

ناتوانی در انجام وظایف روزانه مانند مراقبت از فرزندان یا رفتن به محل کار یا دانشگاه

برای حل مشکل سلامت روان چه باید کرد؟

اگر فکر می‌کنید که ممکن است مشکل سلامت روان داشته باشید، حتماً از یک متخصص کمک بگیرید. گفت‌وودرمانی به تنهایی یا همراه با دارو درمانی می‌تواند اختلالات روانی را درمان کند. اگر نمی‌دانید از کجا شروع کنید، در اولین قدم با پزشک عمومی تماس بگیرید. او می‌تواند شما را راهنمایی کند تا از یک روان‌پزشک، روانشناس یا سایر متخصصان سلامت روان وقت بگیرید. ممکن است برای شما مهم باشد که بتوانید متخصصی را پیدا کنید که با فرهنگ شما آشنا باشد یا درک درستی از زمینه‌های فرهنگی و اجتماعی زندگی شما داشته باشد.

متخصصان سلامت روان چگونه اختلالات را تشخیص می‌دهند؟

تشخیص بیماری‌های سلامت روان باید توسط روان‌پزشک، روانشناس، مددکار اجتماعی بالینی یا سایر متخصصان سلامت روان انجام شود. همچنین پزشک عمومی نیز می‌تواند در ارزیابی تشخیصی مشارکت داشته باشد یا این تشخیص را به یک متخصص سلامت روان ارجاع دهد. تشخیص بر اساس موارد زیر صورت می‌گیرد

شرح حال و سوابق پزشکی بیماری‌های جسمی یا اختلالات سلامت روان در شما یا اعضای خانواده

انجام معاینه فیزیکی کامل برای تشخیص هرگونه بیماری احتمالی که ممکن است باعث بروز علائم شود

پرسیدن سؤالاتی درباره نگرانی‌های فعلی شما یا اینکه چرا به دنبال کمک هستید؟

پرسیدن سؤالاتی درباره اینکه چگونه رویدادها یا تغییرات اخیر در زندگی شما (تروما و ضربه روحی، روابط، کار، فوت یک دوست یا خویشاوند) بر نحوه تفکر، احساس یا رفتار شما تأثیر گذاشته‌اند

استفاده از پرسشنامه یا سایر آزمون‌های علمی که نحوه تفکر، احساس یا رفتار شما را در موقعیت‌های معمولی زندگی مورد ارزیابی و بررسی قرار می‌دهند

پرسیدن سؤالاتی درباره مصرف الکل و مواد مخدر در گذشته و در حال حاضر

سابقه تروما و ضربه روحی، سوء استفاده، بحران‌های خانوادگی یا سایر رویدادهای مهم زندگی

پرسیدن سؤالاتی درباره سابقه افکار خشونت‌آمیز علیه خود یا دیگران

انجام مصاحبه با افرادی که شناخت خوبی نسبت به شما دارند مانند والدین یا همسر

شایع‌ترین انواع بیماری‌ها و اختلالات روانی

افراد می‌توانند بیماری‌ها یا اختلالات روانی مختلفی را تجربه کنند که بسیاری از آن‌ها ممکن است به صورت هم‌زمان رخ دهند. بیماری‌های روانی گاهی در مدت‌زمان کوتاهی رخ می‌دهند و گاهی نیز به صورت دوره‌ای هستند. این یعنی یک بیماری روانی با یک شروع و پایان مشخص، می‌آید و می‌رود. اختلالات روانی مانند بیماری‌های جسمی می‌توانند به شکل مزمن یا طولانی‌مدت باشند. بیش از ۲۰۰ نوع اختلال روانی وجود دارد که هفت نوع رایج آن عبارتند از:

افسردگی

اختلالات اضطرابی مانند اضطراب فراگیر، اضطراب اجتماعی، هراس (پانیک) و فوبیا

(OCD) اختلال وسواس فکری – عملی

اختلال دوقطبی

(PTSD) اختلال استرس پس از سانحه

اسکیزوفرنی

اختلالات شخصیت مانند شخصیت مرزی، شخصیت خودشیفته و شخصیت ضداجتماعی

علائم و نشانه‌ها را دست‌کم نگیرید

متأسفانه بسیاری از افرادی که به اختلالات سلامت روان مبتلا هستند، علائم و نشانه‌های خود را بخشی عادی از زندگی خود در نظر می‌گیرند و یا به دلیل احساس شرم و ترس از درمان آن اجتناب می‌کنند. اگر نگران سلامت روان خود هستید، کمک یک درمانگر متخصص را از خود دریغ نکنید. با دریافت حمایت مناسب می‌توانید اختلال سلامت روان را شناسایی کرده و درمان مناسب، دارو درمانی یا مشاوره، را دریافت کنید. درک و پذیرش اینکه سلامت روانی شما در حال تغییر و بهبود است، می‌تواند انگیزه‌ای برای تلاش جهت بازیابی سلامت روانی شما باشد

برای خودتان شادی بیشتری ایجاد کنید

فارغ از اینکه از یک اختلال روانی رنج می‌برید یا فقط با تغییرات خلقی ناشی از فراز و نشیب های زندگی روزمره مواجه شده‌اید، همیشه کارهای ساده‌ای وجود دارند که بتوانید برای افزایش شادی خود انجام دهید. آیا تلاش برای شادتر بودن پوچ و بی‌فایده به نظر می‌رسد؟ به هیچ وجه؛ این کار اصلاً بی‌فایده نیست

شاید در نگاه اول باورش سخت به نظر برسد، اما حقیقت زیادی پشت این ایده وجود دارد که خوشحالی یک انتخاب است. حتی اگر ژنتیک و شرایط زندگی در سطح شادی شما نقش داشته باشند، باز هم شما روی بسیاری از این عوامل کنترل دارید. البته این غیرواقع بینانه است که توقع داشته باشید با فشردن یک دکمه بتوانید تصمیم بگیرید که خوشحال باشید، اما اگر خودآگاهی، قدردانی و حتی کمی سبک سری را به مجموع احساسات روزانه خود اضافه کنید، به احتمال زیاد احساس شادی بیشتری خواهید داشت؛ اما چگونه می‌توانید این کار را انجام دهید؟

با برنامه‌ها و فعالیت‌هایی که شما را شاد می‌کنند، دوباره ارتباط برقرار کنید

از ورزش کردن گرفته تا شرکت در کلاس‌های هنری، همه افراد فعالیت‌هایی دارند که قبلاً از انجام آن‌ها لذت می‌برده‌اند. شاید داشتن یک برنامه کاری شلوغ یا عوارض ناشی از بالا رفتن سن، شما را از انجام این عادات لذت‌بخش دور کرده یا باعث شده باشد که احساس کنید باید آن‌ها را متوقف کنید. بدون توجه به دلیل توقف، سعی کنید که انجام فعالیت‌های سرگرم‌کننده خود را دوباره از سر بگیرید. شروع دوباره کاری که دوست دارید، یک روش ساده برای افزایش شادی شماست

غرق شدن در لحظه را تجربه کنید

آیا تا به حال به اندازه‌ای درگیر انجام فعالیت‌هایی شده‌اید که به نظر برسد زمان متوقف و نگرانی‌های شما ناپدید می‌گردند. در این حالت تمرکز و (state of flow) شده‌اند؟ به این حالت، قرار گرفتن در وضعیت شیفتگی درگیر شدن کامل ذهن با کار رخ می‌دهد؛ در نتیجه این حالت می‌تواند میزان شادی شما را افزایش دهد. نواختن یک ساز یا غرق شدن در یک کتاب خوب نمونه‌هایی از وضعیت شیفتگی هستند

تنوع و تازگی را به زندگی روزمره خود اضافه کنید

مغز شما به طور طبیعی جذب فعالیت‌هایی می‌شود که جدید هستند. وقتی توجه شما به موضوع جدیدی جلب می‌شود، روی لحظه حال متمرکز می‌شوید و این شرایط احساس شادی را در شما تقویت می‌کند. با یافتن فعالیت‌های جدید یا دیدن محیط پیرامون به روشی جدید، مغز خود را بیشتر به چالش بکشید. لازم نیست برای متنوع کردن برنامه روزانه خود حتماً پریدن از روی بلندترین برج شهرتان را تجربه کنید! با کارهای کوچک

شروع کنید؛ مثل دراز کشیدن روی چمن و نگاه کردن به ابرها. شاید ابرها و چمن‌ها جدید نباشند اما هر ابری متفاوت از بقیه ابرهاست. بیایید صادق باشیم؛ آخرین باری که این کار را کردید، کی بوده است؟

خودتان را در اولویت قرار دهید

همیشه کاری وجود دارد که «باید» انجام دهید و این لیست کارهایی که باید انجام دهید، هرگز پایان نخواهد یافت. این به شما بستگی دارد که بین فعالیت‌های روزانه خود تعادل ایجاد کنید. اگر یک تقویم دارید، حداقل یک بار در هفته فعالیت‌هایی را به برنامه خود اضافه کنید که فقط و فقط برای شخص شما باشد. به خانواده خود اطلاع دهید که این فعالیت اولویت شماست. بنابراین جایگزین شدن آن با برنامه‌های دیگر، اولین انتخابتان نخواهد بود.

خود را در طبیعت غرق کنید

گذراندن زمان کافی در طبیعت می‌تواند استرس شما را کاهش داده و احساس سرزندگی، ابهت، قدردانی و شفقت را افزایش دهد. دنیای طبیعت به انسان‌ها یادآوری می‌کند که آن‌ها موجودات کوچکی در این جهان هستند و باید درک بهتر و درست‌تری از نظام هستی داشته باشند. طبیعت پرورش می‌دهد و بازسازی می‌کند. بنابراین قطعاً طبیعت یکی از بزرگ‌ترین منابع شادی است. گذراندن زمان کافی در طبیعت می‌تواند استرس شما را کاهش داده و احساس سرزندگی، ابهت، قدردانی و شفقت را افزایش دهد.

این سه پیشنهاد را امتحان کنید

فهرستی از فعالیت‌هایی تهیه کنید که قبلاً از انجام آن‌ها لذت می‌بردید اما در سال‌های اخیر به دلایلی آن‌ها را رها کرده‌اید. یکی از آن‌ها را انتخاب کنید و حداقل دو هفته را به انجام آن اختصاص دهید. ببینید آیا این فعالیت شما را شادتر می‌کند یا خیر. اگر این فعالیت اثربخش بود، دوباره برای آن وقت بگذارید.

حداقل ۱۰ دقیقه در روز را بیرون از منزل بگذرانید. به درختان، علف‌ها، آب، نسیم یا هر چیز دیگری که در اطراف شماست، توجه کنید.

تمام کارهایی را در نظر بگیرید که در گذشته شما را خوشحال یا ناراحت کرده‌اند. فهرستی از آن‌ها تهیه کنید تا تجربه‌های گذشته در مسیر پیدایش حال بهتر به شما کمک کنند.

باورهای نادرست در ارتباط با سلامت روان

باورهای نادرست بسیاری در مورد سلامت روان در میان افراد وجود دارد. در ادامه به شایع‌ترین این باورها اشاره می‌کنیم

مشکلات مربوط به سلامت روان روی من تأثیر نمی‌گذارند

افراد مبتلا به اختلالات مرتبط با سلامت روان، خشن هستند

پیشگیری از وضعیت‌های مربوط به سلامت روان غیرممکن است

هیچ امیدی برای درمان مشکلات مربوط به سلامت روان وجود ندارد

مشکلات مربوط به سلامت روان کودکان را تحت تأثیر قرار نمی‌دهند

ما به فردی که با مشکلات سلامت روان دست‌وپنجه نرم می‌کند، نمی‌توانیم هیچ کمکی بکنیم

روان‌درمانی و مشاوره رفتن اتلاف وقت است. چرا خودمان را با رفتن به مشاوره به زحمت بیندازیم وقتی که می‌توانیم با مصرف قرص مشکلات را حل کنیم

سخن پایانی

سلامت روان ارتباط تنگاتنگی با سلامت جسمی دارد. این دو نه تنها تأثیر زیادی روی یکدیگر دارند، بلکه هر دو بر بسیاری از جنبه‌های زندگی شما نیز تأثیر می‌گذارند. سعی کنید همیشه و تحت هر شرایطی سلامت ذهن و روان خود را اولویت اصلی زندگی خود قرار دهید. نسبت به احساس و رفتار خود آگاه باشید و چنانچه متوجه چیزی شدید که به نظر غیر عادی است، به فکر راه حل باشید. همیشه قبل از تلاش برای یافتن هرگونه اختلال روانی احتمالی در خودتان باید ابتدا برای افزایش شادی بکوشید و آسایش و تندرستی خود را حفظ کنید. توصیه‌های این مقاله را امتحان کنید و آن‌ها را جدی بگیرید. **توجه به سلامت روان به اندازه داشتن رژیم غذایی مناسب برای زنده ماندن اهمیت دارد.**

اداره مشاوره و سلامت دانشگاه ملی مهارت –آموزشکده دختران کرج