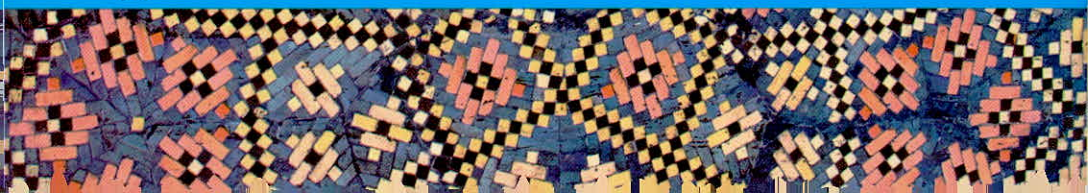
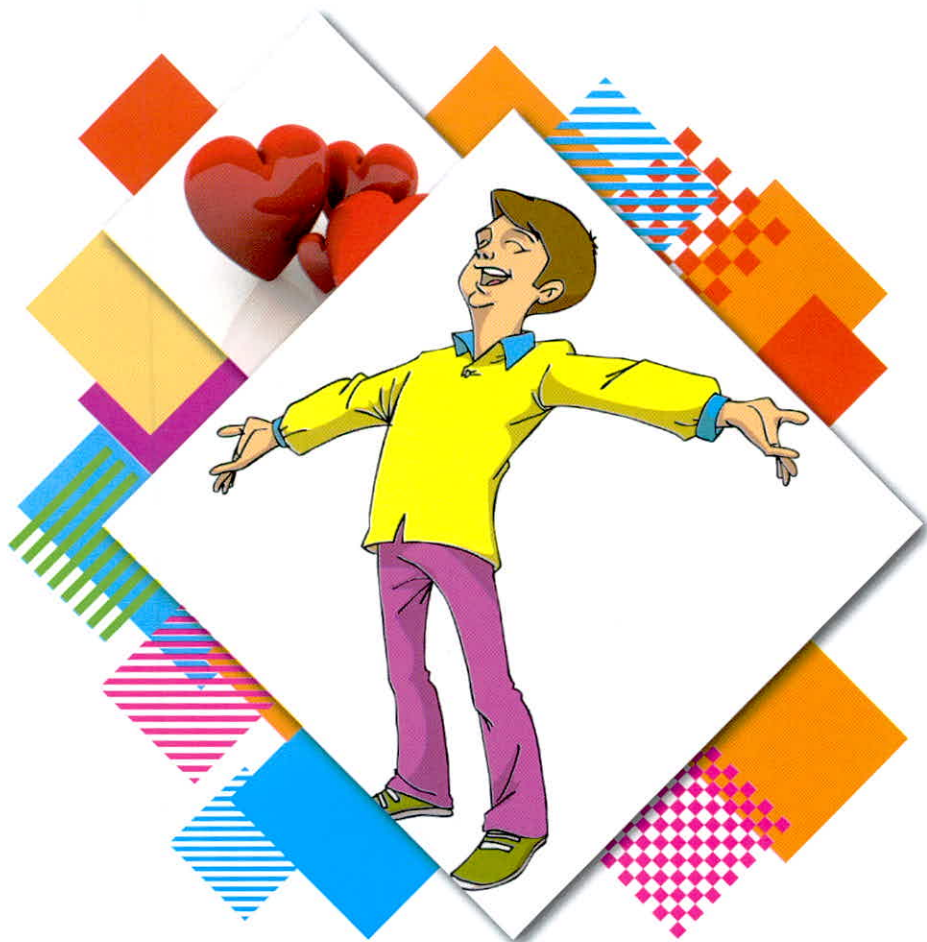


سلامت روان





- از زندگی ناامیدید؟
- احساس فرسودگی می کنید؟
- به شما خوش نمی گذرد؟
- از خودتان ناراضی هستید؟



اگر جواب تان مثبت است، باید بدانید که تنها نیستید.

سلامت روان به اندازه سلامت جسمی
ما مهم است به ویژه در:

- زندگی روزمره، تحصیل و کار
- روابط با دیگران
- خواب
- اشتها
- سطح انرژی
- توانایی تفکر هوشیارانه یا تصمیم گیری
- سلامت جسمی
- رضایت از زندگی و بسیاری از موارد دیگر

سلامت روانی فقط به معنی نبودن یا نداشتن بیماری روانی نیست. این که چه احساسی در مورد خود، جهان و زندگی مان داریم، همگی بخشی از سلامت روانی ما را تشکیل می دهند. در واقع، هیچ کس سلامت روانی صد در صد یا سلامت در تمام لحظه ها را تجربه نمی کند. ما معمولا منتظر بیماری نمی شویم تا به فکر سلامت جسم خود بیافتیم. به همین شکل، عاقلانه نیست صبر کنیم که مشکلات روانی شروع شود و بعد به فکر سلامت روان مان بیافتیم.

■ افکار

شامل ایده‌ها، تصاویر و تمایلاتی است که داریم در ذهن خود با آنها درگیر هستیم. تغییر در افکار مثبت و منفی، اغلب با تغییر در سلامت روان ما همراه است.

■ رفتارها

شامل کارهای خوب و بدی است که انجام می دهیم. معمولا سایر افراد شاهد رفتارهای ما هستند. تغییر در رفتارهای ما اغلب با تغییر در سلامت روان ما همراه است.

■ واکنش‌های جسمی









شامل تغییر در عملکردهای بدن ما مانند ضربان قلب، تنفس، هضم غذا، هورمون های مغزی و غیره است. تغییر در این واکنش های جسمی اغلب با تغییر در سلامت روان ما همراه است.

■ احساس‌ها

یعنی آن چه خوب یا بد حس می کنیم. مثل احساس شادی یا غم. تغییرات در احساس‌ها معمولا با تغییر در سلامت روان ما همراه است.











مثال‌هایی از افکار مثبت

- می‌دانم که می‌توانم این دوران سخت را پشت سر بگذارم. 
- احساس هیجان و انرژی می‌کنم. 
- می‌دانم دوستانی دارم که واقعا به من اهمیت می‌دهند. 
- از نحوه پیشرفت زندگی‌ام راضی هستم. 
- من استعدادها و علایق خوب و جالبی دارم. 
- می‌خواهم کاری کنم که تغییر مثبتی در زندگی من به وجود آید. 
- با وجود کمبودهایی که دارم، انسان خوبی هستم. 
- اتفاق‌های خوبی برایم خواهد افتاد. 
















مثال‌هایی از افکار منفی

- احساس می‌کنم دارم عقلم را از دست می‌دهم. 
- زندگی‌ام مسخره است. 
- هیچ وقت نمی‌توانم این وضعیت را پشت سر بگذارم. 
- من زشت و نادان هستم. 
- همه فکر می‌کنند که من یک بازنده‌ام. 
- احساس می‌کنم قرار است اتفاق خیلی بدی بیفتد. 
- کمبودهای من آن قدر بزرگ هستند که نمی‌توان آن‌ها را برطرف کرد. 
- انگار هیچ وقت اتفاق خوبی برای من نمی‌افتد. 



مثال‌هایی از رفتارهای مثبت و منفی

- حل گام به گام یک مساله 
- درخواست کمک از یک دوست یا یکی از اعضای خانواده 
- منزوی کردن خود و دوری از دوستان و خانواده 
- استفاده از سیگار برای فراموش کردن احساس‌های بد 
- دعا کردن و قرآن خواندن 
- انجام کاری آرامش‌بخش مانند نماز خواندن، دعا کردن، تمرکز کردن، کتاب خواندن یا حمام کردن 
- پرهیز از چیزهایی که ما را ناراحت می‌کنند 
- انجام کارهایی که باعث می‌شوند به مشکلات مان فکر نکنیم (مثل تماشای تلویزیون یا دوچرخه سواری) 
- ورزش و فعالیت بدنی 
- تفریح و دنبال کردن سرگرمی‌های خود 
- افراط و تفریط در غذا خوردن، کم‌خوابی و بدخوابی 
- عصبانی بودن از سایر افراد و کنترل نکردن رفتارهای هیجانی 
- وابستگی بیش از حد به دیگران 

مثال‌هایی از واکنش‌های جسمی

- دردهای عضلانی یا سردرد
- درد معده، احساس تهوع
- اسهال و دل پیچه
- بی‌اشتهایی یا پراشتهایی
- تکرر ادرار
- عرق کردن، داغ کردن یا یخ کردن
- درد سینه، تنگی نفس
- تپش قلب یا ضربان نامنظم
- سرگیجه یا سبکی سر
- اغراق در یک مشکل جسمی (مثل جوش صورت، مشکل در هضم غذا، میگرن، دردهای مزمن و غیره)

مثال‌هایی از احساس‌های بد

- بی‌حوصلگی یا خشم
- ناامیدی
- اضطراب یا ترس
- ناراحتی یا افسردگی
- احساس تهی بودن یا کرخت بودن
- آزرده‌گی



مثال‌هایی از احساس‌های خوب

- شادمانی
- رضایت
- آرامش
- هیجان
- عشق و علاقه
- سرخوشی



سلامت روانی ما براساس الگوی کلی افکار، احساس ها، رفتارها و واکنش های جسمی ما تعیین می شود. هریک از این ۴ بعد سلامت روانی، می تواند روی سایر ابعاد آن تأثیر بگذارد.

افکار	من کار خوبی انجام دادم.
رفتارها	با تماشای یک فیلم به خودم پاداش دادم.
احساس ها	احساس شادمانی می کنم.
واکنش جسمی	عضلاتم راحت و آزاد هستند.

افکار	از گیر کردن در ترافیک متفرم.
رفتارها	مشت هایم را گره می کنم.
احساس ها	احساس خشم می کنم.
واکنش جسمی	قلبم تند می زند.

اهمیت سلامت روان

وقتی سلامت روانی ما دچار مشکل می شود، این مساله می تواند لذت بردن از زندگی را سخت کرده و ممکن است از نظر جسمی نیز احساس فرسودگی کنیم. بسیاری از این تغییرات می توانند جلوی یک زندگی رضایت بخش را بگیرند. همه ما می توانیم با یادگیری این که چطور از سلامت روانی خود محافظت کرده و آن را بهبود بخشیم (چه دچار بیماری روانی باشیم یا نه)، منافع فراوانی به دست بیاوریم.