



## پیام روانشناس

بهداشت روان

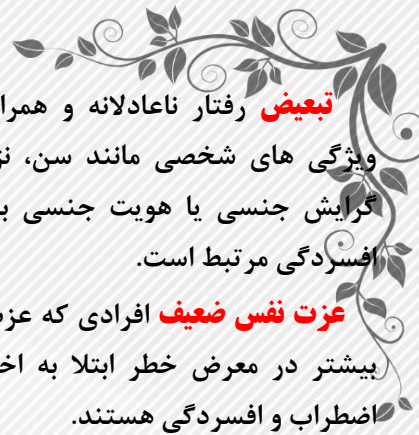
دکتر سبھانی

کد: ۰۷/۱۴۰۱/آس س ر/ ۴۲

گروه آموزشی "سواد سلامت"

شورای تخصصی سلامت روان

سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت



**تبعیض** رفتار ناعادلانه و همراه با تعصب به دلیل ویژگی های شخصی مانند سن، نژاد، قومیت، ناتوانی، گرایش جنسی یا هویت جنسی با افزایش اضطراب و افسردگی مرتبط است.

**عزت نفس ضعیف** افرادی که عزت نفس پایینی دارند بیشتر در معرض خطر ابتلا به اختلالات مصرف مواد، اضطراب و افسردگی هستند.

**مهارت های اجتماعی** ضعیف داشتن مهارت های اجتماعی ضعیف با احساس تنهایی و افزایش سطح استرس و همچنین بدتر شدن سلامت جسمانی مرتبط است.

**تمرین فیزیکی** ورزش بدنی می تواند استرس را کاهش دهد و حتی علائم **اختلالات اضطرابی** و افسردگی را بهبود بخشد. سعی کنید ۲۰ دقیقه پیاده روی کنید.

**به دیگران کمک کردن** رفتار کمکی و سایر انواع تعاملات اجتماعی با کاهش استرس و حتی طول عمر بیشتر مرتبط است.

**مهارت های مقابله ای** برخی از مکانیسم های مقابله ای موثر عبارتند از دریافت حمایت عاطفی از عزیزان، مدیریت استرس، یافتن شوخ طبعی در زندگی روزمره، و اقدام برای بهبود وضعیت.

**در ارتباط با دیگران ماندن** تعامل اجتماعی می تواند سطح استرس ما را کاهش دهد، علائم افسردگی را بهبود بخشد و حتی به سلامت جسمی ما کمک کند.

**داشتن خوش بینی** به اندازه استفاده از خوش بینی و مثبت اندیشی در زندگی روزمره فواید زیادی برای سلامتی دارد.

### ۳. حمایت داشتن

حمایت اجتماعی برای بهداشت روان مثبت و مهم است. تنهایی، با مشکلات جسمی و روانی از جمله بیماری های قلبی عروقی، افسردگی، مشکلات حافظه، سوء مصرف مواد مخدر، سوء مصرف الکل و تغییر عملکرد مغز مرتبط است. کاهش حمایت اجتماعی ناشی از تغییرات زندگی مانند رفتن به دانشگاه، مواجهه با ناملایمات اجتماعی، تغییر شغل یا طلاق می تواند تاثیر منفی بر سلامت روان داشته باشد.

### ۴. انعطاف پذیری

داشتن انتظارات سفت و سخت گاهی اوقات می تواند استرس بیشتری ایجاد کند. انعطاف پذیری عاطفی ممکن است به اندازه انعطاف پذیری شناختی مهم باشد. افراد سالم از نظر روانی طیف وسیعی از احساسات را تجربه می کنند و به خود اجازه می دهند این احساسات را ابراز کنند. برخی از افراد برخی از احساسات را خاموش می کنند و آنها را غیر قابل قبول می دانند. فقدان انعطاف روانی با برخی از انواع آسیب های روانی مرتبط است.

### چالش های بهداشت روان چیست

چالش ها و مشکلات مختلف می تواند سلامت روان و بهداشت روانی فرد را به خطر انداخته و در حوزه های مختلف زندگی او تاثیر گذارد. تعدادی از عوامل خطر که می تواند احتمال ابتلا به بهداشت روانی ضعیف را افزایش دهد، در این جا ذکر شده است.

حالتی از رفاه روانی است که افراد را قادر می سازد تا با استرس های زندگی کنار بیایند، توانایی های خود را درک کنند، خوب یاد بگیرند و خوب کار کنند و به جامعه خود کمک کنند. بهداشت روان به افراد اجازه می دهد تا از توانایی های خود استفاده کنند، مولد باشند، تصمیم بگیرند و نقش فعالی در جوامع خود ایفا کنند. داشتن سلامت روان ضعیف اغلب با داشتن یک **بیماری روانی** اشتباه گرفته می شود. اما سلامت روان در واقع به وضعیت بهداشت روانی یک فرد اعم از اینکه دارای شرایط و مشکل روانی باشد یا نه، اشاره دارد.

### علائم هشدار دهنده بهداشت روانی

آیا مطمئن نیستید که شما یا کسی که می شناسید با مشکلات روانی زندگی می کنید یا نه؟ همه افراد بدون توجه به سن، جنس، درآمد یا قومیت در معرض خطر ابتلا به یک اختلال بهداشت روان هستند. در ایالات متحده و بسیاری از کشورهای توسعه یافته، اختلالات روانی یکی از علل اصلی ناتوانی هستند. تجربه یک یا چند مورد از احساسات یا رفتار های زیر می تواند یک علامت هشدار دهنده اولیه یک مشکل در حوزه بهداشت روانی باشد.

- زیاد یا کم خوردن یا کم و زیاد خوابیدن و دارای **مشکلات خواب** بودن
- دوری از افراد و فعالیت های معمولی
- کم بودن یا نداشتن انرژی
- احساس بی حسی یا این که هیچ چیز مهم نیست
- داشتن دردهای غیر قابل توضیح
- احساس درماندگی یا ناامیدی
- سیگار کشیدن، نوشیدن یا مصرف مواد مخدر بیش از حد معمول
- احساس سردرگمی غیر معمول، فراموشکاری، احساس فشار، عصبانیت، ناراحتی، نگرانی یا ترس
- فریاد زدن یا دعوا با خانواده و دوستان
- تجربه نوسانات خلقی شدید که باعث ایجاد مشکلات در روابط می شود
- داشتن افکار و خاطرات مداوم که نمی توانید از ذهن خود خارج شوید
- شنیدن صداها یا باور چیزهایی که حقیقت ندارند
- فکر آسیب رساندن به خود یا دیگران
- ناتوانی در انجام وظایف روزانه مانند مراقبت از فرزندان یا رفتن به محل کار یا مدرسه

### عوامل تاثیر گذار بر بهداشت روان

بهداشت روان نه تنها به رفاه عاطفی بلکه به نحوه تفکر و رفتار افراد نیز اشاره دارد. تعدادی از عوامل مختلف وجود دارد که بر بهداشت روان تأثیر می گذارد. شناخت این عامل در تشخیص و درمان به افراد کمک می کند. در اینجا عوامل تاثیر گذار در بهداشت روانی مطرح شده است.

#### ۱. رضایت از زندگی

اغلب این مورد به عنوان درجه ای تعریف می شود که یک فرد از مهم ترین جنبه های زندگی خود لذت می برد. برخی از عواملی که نقش مهمی در رضایت از زندگی دارند عبارتند از فقدان احساس بیماری، روابط خوب، احساس تعلق، فعال بودن در کار و اوقات فراغت، احساس موفقیت و غرور، ادراک مثبت از خود، احساس استقلال و احساس امید.

#### ۲. تاب آوری

توانایی بازگشت از سختی ها به عنوان **تاب آوری** شناخته می شود. افرادی که انعطاف پذیر هستند نیز تمایل دارند که دیدگاه مثبتی نسبت به توانایی خود برای مقابله با چالش ها داشته باشند و در صورت نیاز به دنبال حمایت اجتماعی باشند. کسانی که انعطاف پذیر تر هستند، بهتر می توانند نه تنها با استرس خود کنار بیایند، بلکه حتی بعد مواجهه با آن نیز پیشرفت کنند.