

سلامت روان مسئولیت فردی و اجتماعی همه ماست

تأثیر متقابل افکار و احساسات در سلامت روان

«همون چیزی رو حس میکنی که بهش فکر میکنی»



Seyed Ehsan MORTAZAVI (EFIAPg), Iran, People and flowers

عکس برگزیده جشنواره بین المللی عکس سلامت روان ۲۰۱۸

هفته سلامت روان ۱۴۰۲



سازمان تخصصی و تحقیقات بهداشت روانی ایران



سازمان بهداشت و آموزش پزشکی



سازمان بهداشت



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

اهمیت توجه مثبت در زندگی:

سلامت روان از منظر سازمان بهداشت جهانی چیزی فراتر از نبود اختلال روانی است و شامل: خوب بودن ذهنی، ادراک خودکارآمدی، استقلال و خودمختاری، کفایت و شایستگی، وابستگی میان نسلی و خودشکوفایی توانمندی های بالقوه فکری و هیجانی است. از دیدگاه WHO «هیچ سلامتی ای بدون سلامت روان وجود ندارد»



به منظور مدیریت افکار ناکارآمد در ابتدا باید بدانیم که فرد به درستی نسبت به این افکار اطلاع کافی ندارند و این اطلاعات در ضمیر ناخودآگاه شان جریان دارد. برای شناخت آنها باید بدانیم که پیش از داشتن احساس منفی چه چیزی در ذهن ما وجود داشته است. چه خاطره و چه موضوعی باعث شده تا این احساس بد در ما به وجود بیاید.

پس از آن باید شروع به چالش کشیدن خطاهای شناختی نماییم. در این زمینه باید از خود سؤالاتی بپرسیم مانند اینکه دلیل و شاهی بیاوریم که داشتن این احساسات درست است یا غلط؟

اگر فرد دیگری این افکار را داشت من چگونه او را راهنمایی می کردم؟ آیا نتیجه دقیقاً مطابق با افکار من پیش خواهد رفت؟ و آیا اینگونه اندیشیدن درست است؟ و یا چه معایبی را برای من به همراه دارد؟

در این زمینه لازم است تا با یک روانشناس در این زمینه مشورت کنید.





آگاه شدن از الگوی تفکری که در طول روز بر ما مسلط است می تواند بسیار مفید باشد. در واقع، اگرچه درست است که بسیاری از آنها به طور غیرارادی در ذهن ما ظاهر می شوند؛ آگاهی از آنها می تواند به ما اجازه دهد تا کنترل بیشتری بر آنها داشته باشیم. دانیل کانمن برنده جایزه نوبل می گوید: غیرقابل انکار است که خوب فکر کردن، به ما امکان بهتر زندگی کردن می دهد و برای این مهم لازم است خودآگاه تر به افکارمان باشیم.

فکر کردن یک فرآیند ذهنی است که در آن انسان به تمرکز و تحلیل بر روی یک موضوع خاص می پردازد. فکر کردن را می توان در تجربه «آها» (من پاسخ را دریافت کردم) مشاهده کرد، زمانی که مردم به طور ناگهانی راه حلی را برای مشکلی که ساعت ها یا روزها در ذهنشان بوده است، پیدا می کنند و در نتیجه نیاز یک فرد را برآورده می کنند.

احساسات، واکنش هایی هستند که در مواجهه با رویدادها و موقعیت های مختلف، در وجود ما نمود پیدا می کنند. دانشمندان علوم اعصاب تاکید می کنند که فکر و احساسات رابطه مستقیمی با هم دارند، تا جایی که طرز فکر ما می تواند بر احساس و حتی رفتار ما تأثیر بگذارد.

افکار



احساس

رفتار

مقدمه:

از دیدگاه WHO «هیچ سلامتی ای بدون سلامت روان وجود ندارد». در راستای تحقق این مهم، سازمان بهداشت جهانی، برنامه جامع اجرایی تدوین نموده است. چشم انداز برنامه اجرایی این سازمان در سطح جهانی در سال ۲۰۲۰-۲۰۱۳ این مهم بوده است که «ارزشمندی سلامت روان محرز گردد، ارتقاء یابد و محافظت شود؛ از بیماری های روانی جلوگیری بعمل آید و افراد مبتلا به این بیماری ها قادر به دستیابی به طیف گسترده ای از حقوق انسانی، مشارکت کامل در جامعه و همین طور دسترسی به مراقبت های بهداشتی و اجتماعی با کیفیت بالا باشند.»

سلامت روان مانند ابعاد دیگر سلامت از طیف گسترده ای از عوامل و تعیین کننده های اجتماعی تأثیر می پذیرد. عوامل تعیین کننده سلامت روان و بیماری های روانی شامل: ویژگی های فردی، عوامل اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی و سیاسی می باشد.

فکر و احساسات یکی از اجزای ویژگی های فردی تعیین کننده های سلامت روان می باشد.

سلامت روان مسئولیت فردی و اجتماعی همه ماست

«تأثیر توجه مثبت در سلامت روان»

همه به توجه نیاز دارند



Ehsan NIKFARJAM/Iran, look Mother

عکس برگزیده جشنواره بین المللی عکس سلامت روان ۲۰۱۸

هفته سلامت روان ۱۴۰۲



انستیتو ملی روان‌پزشکی و اختلالات اعتیاد
تهران



معاونت بهداشت
مركز سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد



معاونت بهداشت



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

اهمیت توجه مثبت در زندگی:

توجه کردن و مورد توجه واقع شدن نیازی است که از بدو تولد همراه انسان می باشد و دارای اهمیتی خاص است. این احساس نیاز محدود به گروه سنی خاصی نمی شود. اما در برخی مقاطع زندگی اهمیت آن بیش از پیش خودش را نشان می دهد.

بر اساس پژوهش مختلف که در حیطه توجه مثبت انجام شده است نرخ ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی در میان انسان هایی که به دیگران احساس ارتباط و تعلق می کنند، بسیار کمتر است و بیش از دیگران می توانند از حمله قلبی جان سالم به در ببرند. کارمندانی که مورد تحسین و توجه مافوقشان قرار می گیرند، نسبت به دیگران سازنده تر و سالم تر هستند.



نقش پذیرش دیگران و توجه مثبت به آنها در سلامت روان

توجه و تمرکز بر روی نقاط قوت و مثبت افراد و بیان این موارد منجر به افزایش رفتارهای مثبت و کاهش ضعف های آنان می شود. اکثر انسان ها، خصوصاً وقتی که ناراحت و دلگیرند، می خواهند گوش شنوایی باشد که مورد پذیرش قرار گیرند. پذیرش نیز بدین معنا نیست که با احساسات، دیدگاه ها، علائق و خواست های آنها موافق باشید. بلکه کافی است فرد و موقعیت وی را درک کنید. همین درک موقعیت است که منجر به ایجاد رابطه و توجه مثبت و صمیمیت می شود

توجه مثبت افراد مهم

از جمله عوامل مهم ارتقاء سلامت روان افراد، دریافت توجه مثبت از جانب اطرافیان به خصوص افراد مهم زندگی از جمله خانواده، همکاران، دوستان و ... است. دریافت توجه مثبت از دیگران و یا توجه کردن به سایرین، به زندگی معنا می دهد همچنین عامل مهمی برای پیشرفت و رشد شخصیتی افراد است.



مقدمه:

سلامت یکی از حقوق اساسی افراد جامعه است و از پیش شرط های مهم دستیابی جوامع به رفاه می باشد. سازمان جهانی بهداشت، سلامتی را تنها فقدان بیماری و نقص عضو تعریف نمیکنند، بلکه تعریف آن رفاه کامل جسمانی، روانی و اجتماعی را نیز شامل می شود یکی از اجزای ارتباط سالم نیز میل و نیاز انسان به توجه دادن و توجه گرفتن از دیگران است و در نتیجه فقدان توجه مثبت، تهدیدی جدی برای رفاه و سلامتی افراد به وجود می آورد.

افرادی که روابط استوار و معنادار با سایرین را حفظ نکرده و کسی را ندارند که به هنگام ضرورت به او مراجعه کنند، تا حد زیادی در خودشان غوطه ور می شوند. این مسئله اغلب به مشکلات خطرناکی از قبیل اختلالات روانی، افسردگی، عزت نفس پایین، مشکلات اجتماعی و علائم بیماری جسمانی منجر می گردد.



جلب توجه مثبت دیگران، فرآیند نوعی نیاز طبیعی انسان جهت برآورده ساختن نیازهای اجتماعی و احتیاجات روحی و روانی است. منتها چگونگی برآوردن این نیازها مهم است که از چه طریقی و چگونه باید تأمین شود تا از چارچوب هنجارها و ارزش های رایج جامعه خارج نشود. اصولاً ابعاد شخصیتی وجود انسان در تعامل و معاشرت و ایجاد ارتباط با دیگران شکل می گیرد و پیشرفت می کند و موفقیت در جلب نظر اطرافیان به صورت صحیح و کارآمد، نقش بسزایی در شکل گیری این شخصیت و رفتارهای فرد دارد.

توجه مثبت به شکلی غیرمستقیم با شادی و رضایت که از عوامل تاثیر گذار بر سلامت روان می باشد، در ارتباط است. تحقیقات نشان می دهند که افرادی توجه مثبت دریافت می کنند، مهربان تر از افراد دیگر هستند. توجه مثبت حس قدردانی را در شما تقویت می کند. شما به فردی نیازمند کمک کرده اید. همین آگاهی باعث افزایش حس شادی در شما می شود.

اما چه لزومی دارد که به فرد مقابل توجه مثبت و یا همدلی داشته باشیم؟
در واقع هر گاه با افراد بویژه کودکانمان توجه یا همدلی می کنیم:

- استرس آنها کاهش پیدا می کند.
- محبوبیت اجتماعی و احترام زیادی کسب می کنند.
- نیاز به مفید بودن و کارآمدی آنها ارضا می شود.
- باعث ایجاد امنیت در آنها می شود و روابطشان بهبود پیدا می کند.
- هوش هیجانی آنها ارتقا پیدا می کند و خودآگاهی شان بالا می رود و در زندگی شان تبدیل به فردی جذاب تر، موفق تر و سالم تر می شوند.



سلامت روان مسئولیت فردی و اجتماعی همه ماست

خودمراقبتی و تأثیر آن بر سلامت روان

سلامت روان خود را در اولویت قرار دهیم



Saeid GHASEMI, IRAN, Salafi photo

عکس برگزیده جشنواره بین المللی عکس سلامت روان ۲۰۱۸

هفته سلامت روان ۱۴۰۲

یکی از ابعاد سواد سلامت روان اطلاع از خدمات تخصصی در دسترس است. جالب است بدانید که:

- خدمات حرفه ای در دسترس جمعیت عمومی در وزارت بهداشت شامل ارائه خدمات غربالگری، آموزش روانشناختی، آموزش های پیشگیرانه می باشد که هدف آن شناسایی زود هنگام و پیشگیری از مشکلات سلامت روان می باشد. این خدمات توسط کارشناسان سلامت روان شاغل در مراکز خدمات جامع سلامت شهری به صورت رایگان ارائه می گردد.

- خدمات تخصصی تر که در مراکز سلامت روان جامعه نگر(سراج) به صورت رایگان در ۲۳ مرکز در ۱۵ دانشگاه علوم پزشکی ارائه می گردد. هدف از این مداخلات، پیشگیری و درمان مشکلات و اختلالات سلامت روان و جلوگیری از عود بیماری می باشد. خدمات تخصصی این مراکز شامل:

- تشخیص و درمان اختلالات شدید روان

- تشخیص و درمان اختلالات خفیف روان

- خدمات مددکاری اجتماعی

- ویزیت در منزل

- آموزش های پیشگیرانه در حوزه سلامت روان که شامل مهارت های زندگی، فرزند پروری و خودمراقبتی می باشد

- آموزش به بیماران روان و خانواده های آنان

خودمراقبتی در سلامت روان نیاز به افزایش سواد سلامت روان دارد بدین معنی که خودآگاهی و باورهای افراد در مورد اختلالات روان افزایش می یابد و به شناسایی مدیریت و پیشگیری از این اختلالات کمک می کند.

ابعاد سواد سلامت روان:

۱- توانایی بازشناسی اختلالات روانی

۲- آگاهی در مورد چگونگی کسب اطلاعات در زمینه سلامت روان

۳- آگاهی در مورد سبب شناسی و عوامل خطر اختلالات روانی

۴- آگاهی در مورد خود درمانی

۵- آگاهی در مورد خدمات حرفه ای در دسترس



DAVLOUD AMERI, IRAN, TOWARDS THE SUN

عکس برگزیده جشنواره بین المللی عکس سلامت روان ۲۰۲۰

مقدمه:

خود مراقبتی عملی است که در آن هر فردی از دانش، مهارت و توان خود استفاده میکند تا «مستقل»، از سلامت خود مراقبت کند. منظور از «به طور مستقل»، تصمیم گیری درباره خود است یعنی مسئولیت مراقبت و ارتقا وضعیت زندگی خود را به عهده بگیرد. البته این تصمیم گیری می تواند در مواقعی متاثر از نظر دیگران (چه متخصص چه غیر متخصص) باشد. اگر چه خود مراقبتی فعالیتی است که مردم برای تامین، حفظ و ارتقای سلامت خود انجام می دهند، ولی در نگاهی جامع تر، این مراقبت میتواند به فرزندان خانواده، دوستان، همسایگان، هم محلی ها و همشهری های آنان نیز گسترش یابد.



خود مراقبتی نخستین گام برای رسیدن به سلامت روان و جامعه سالم است. در واقع درصد بسیار زیادی از بیماری ها با انجام خود مراقبتی کاهش می یابد. مراقبت از خود راهی است که به وسیله آن افراد تلاش می کنند که از بیماری ها، رنج ها و ناتوانی در امان بوده و سلامت خود را ارتقا بخشند. ویژگی های خود مراقبتی:

۱. رفتاری است داوطلبانه
۲. فعالیتی است آموخته شده
۳. حق و مسئولیتی است همگانی برای حفظ سلامت خود، خانواده و نزدیکان
- ۴- بخشی از مراقبت های نوزادان، کودکان، نوجوانان و سالمندان است
- ۵- قادر به خود مراقبتی نیستند و نیازمند دریافت مراقبت های بهداشتی از ارائه دهندگان خدمات اجتماعی یا بهداشتی خواهند بود.



Keyvan AZARSHAB, Iran, Smiling children

عکس برگزیده جشنواره بین المللی عکس سلامت روان ۲۰۱۸

انواع خودمراقبتی:

خودمراقبتی تنظیم کننده:

شامل عملیات منظم حفظ سلامت مانند خوردن، خوابیدن و اصلاح سبک زندگی

خودمراقبتی پیشگیرانه:

شامل انجام اعمال انتخاب شده توسط خود فرد مانند ورزش، رژیم و معاینات غربالگری بیماری های رایج در جهت پیشگیری از ابتلا به بیماری

خودمراقبتی واکنشی:

شامل پاسخ به علائمی است که توسط پزشک برچسب بیماری نخورده است ولی می تواند پیش آگهی بیماری باشد

خودمراقبتی بازگرداننده سلامتی:

شامل ظرفیت پذیرا بودن یک رژیم درمانی یا یک تغییر رفتاری است که توسط درمانگر توصیه می گردد و پس از احتمال بیماری یا وجود نشانگان بروز می یابد.

سلامت روان مسئولیت فردی و اجتماعی همه ماست

تأثیر حمایت اجتماعی و ارتباطات اجتماعی سالم بر سلامت روان

حرف زدن من روی سلامت روان دیگران تأثیر دارد



📷 Mine ERTUGRUL (AFIAP), Turkey, Cheerful conversation

📱 عکس برگزیده جشنواره بین المللی عکس سلامت روان ۲۰۱۶

هفته سلامت روان ۱۴۰۲



انستیتو ملی بهداشت روانی و اعتیاد
جمهوری اسلامی ایران



سازمان بهداشت روانی
جمهوری اسلامی ایران



سازمان بهداشت روانی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
جمهوری اسلامی ایران

همه ما برای رشد، شکوفایی، بهزیستی و تاب‌آوری
نیازمند دست‌های حمایتی یکدیگر هستیم
واضح است که روابط اجتماعی و ارتباطات اجتماعی،
نقش اساسی در سلامتی و بهزیستی کلی ما دارد.



📷 REZA ZANGENEH IRAN VIRTUAL WORLD

📱 عکس برگزیده جشنواره بین المللی عکس سلامت روان ۲۰۲۰

چگونه حمایت اجتماعی دریافت کنیم؟

- ۱- با افراد جدید آشنا شوید.
- ۲- برای روابط خود زمان بگذارید.
- ۳- خود را به دیگران تحمیل نکنید.
- ۴- خوب گوش دهید.
 - پرسید چه احساسی دارد.
 - به آنچه می‌شنوید واکنش مناسب نشان بدهید.
 - به جای آنکه گفته‌های افراد را به تجربیات گذشته خود گره بزنید، بر شناسایی احساسات آنها و همدلی تمرکز کنید.
 - به جای تمرکز بر آنچه می‌خواهید بگویید، به آنچه می‌شنوید و فهم درست آن تمرکز کنید.
- ۵- به احساس درونی خود توجه کنید.
 - برای اینکه بدانید احساس شما درباره فرد چیست، به این نشانه‌ها توجه کنید:
 - گفت‌وگو به آسانی پیش می‌رود یا انکار به‌زور انجام می‌شود؟
 - حس می‌کنید طرف مقابل واقعا شما را درک می‌کند؟
 - فکر می‌کنید شما واقعا او را درک می‌کنید؟
 - وقتی او را ترک می‌کنید، خوشحال می‌شود یا ناراحت؟
 - او را به خاطر ویژگی‌های مثبتش به حلقه دوستان خود وارد کرده‌اید یا اینکه صرفاً برای تنها نماندن سراغش رفته‌اید؟
- ۶- نسبت به برخی روابط کمی بی‌خیال باشید.

آثار روابط صمیمانه بر بهداشت روان:

- نشاط و شادکامی
- آرامش
- احساس امنیت
- امید
- احساس ارزشمندی (عزت نفس)

فواید حمایت اجتماعی

- ۱- انتخاب‌ها و رفتارهای سالم‌تر
- ۲- مقابله با استرس
- ۳- افزایش انگیزه

تأثیر روابط اجتماعی بر سلامت جسم

داشتن دامنه گسترده از دوستان و روابط اجتماعی مناسب می‌تواند تأثیر مثبتی بر سلامت جسم و روان انسان بگذارد. مطالعات نشان داده‌اند، افراد اجتماعی نسبت به دیگران به احتمال کمتری به بیماری‌های مزمن از جمله حملات قلبی و یا دیابت نوع ۲ و... مبتلا می‌شوند. افرادی که روابط اجتماعی بهتری دارند نه تنها کمتر مریض می‌شوند بلکه درصد کمتری از آنها به حملات قلبی مبتلا می‌شوند

تأثیر روابط اجتماعی دوستانه بر سلامت روان

بیشتر افراد در تعاملات اجتماعی احساس آرامش می‌کنند و از داشتن تجربیات مشترک لذت می‌برند. ارتباط‌های اجتماعی کاهش دهنده استرس و اضطراب است. و حفظ روابط دوستانه در دوران پایانی زندگی، از زوال عقلی جلوگیری می‌کند.

حمایت اجتماعی و سلامت روان

حمایت اجتماعی و سلامت روان، ارتباط تنگاتنگی با هم دارند. حمایت اجتماعی، یک کلید اصلی برای روابط پایدار و سلامت روان شناختی می‌باشد.

مطالعات زیادی نشان داده‌اند که هر چه تعداد و دفعات روابط و تماس‌های اجتماعی بیشتر باشد طول عمر بیشتر می‌شود.

در دسترس بودن حمایت اجتماعی در همه اشکال آن اعم از حمایت ابزاری، حمایت عاطفی، حمایت از نحوه تفکر شما در مورد چیزها، همگی مهم هستند و به ما در مواجهه با چالش‌ها کمک خواهند کرد. روابط اجتماعی مثبت، کلید تاب‌آوری هستند. داشتن روابط اجتماعی با کیفیت، به وضوح، یک استراتژی برنده در زندگی است که با رفاه روانی و جسمی بیشتر مرتبط است.

روابط ازدیدگاه اسلام دارای چهار مرتبه می‌باشد:

- روابط با خویشاوندان
- ارتباط با دوستان
- روابط با همسایگان
- ارتباط با عموم مردم

افراد در تعامل محبت‌آمیز با یکدیگر می‌توانند از آثار فراوانی همچون آرامش، امید، عزت نفس و نشاط در سلامت و بهداشت روان بهره‌مند گردند



CHIAN KARACA TURKEY, PATIENT CARE

عکس برگزیده جشنواره بین‌المللی عکس سلامت روان ۲۰۲۰

مقدمه:

در عصر امروز و با رشد شبکه‌های اجتماعی، وسایل ارتباطی و انسان‌های بسیاری از راه‌های دور و نزدیک با یکدیگر ارتباط دارند.

آیا داشتن دایره بزرگی از دوستان و روابط اجتماعی بر سلامت جسم و روان انسان تأثیر مثبت دارد؟

حضور در اجتماع و تشکیل پیوندهای اجتماعی یکی از روش‌های حفظ سلامتی است.

به باور جامعه‌شناسان سلامتی و بیماری روانی، صرفاً واقعیتی زیست‌شناختی و یا روانشناختی نیستند بلکه به طور هم‌زمان، دارای ابعاد و ماهیت اجتماعی نیز می‌باشند. عوامل اجتماعی، همان‌گونه که می‌توانند نقش مهمی در ایجاد، حفظ، و ارتقاء سلامتی ایفا نمایند؛ در بروز، شیوع، و تداوم بیماری نیز دارای سهمی اساسی‌اند.

علت اهمیت برقراری روابط را می‌توان به سبب حمایت اجتماعی‌ای دانست که این روابط به دنبال می‌آورند.

حمایت اجتماعی فرایندی است که دیگران توسط آن امکانات عاطفی و عملی خود را برای به دوش کشیدن نیازهای فرد هنگام رنج بردن از يك بحران، به میان می‌آورند و او را یاری می‌دهند.

سلامت روان مسئولیت فردی و اجتماعی همه ماست

نقش امید در سلامت روان

«حواسم باشه گاهی کوچکتین امید
میتونه بزرگترین معجزه هارو ایجاد کنه»



📷 Leyla EMEKTAR (EFIAP), Turkey, sezer's diary-8

عکس برگزیده جشنواره بین المللی عکس سلامت روان ۲۰۱۴

هفته سلامت روان ۱۴۰۲



انستیتو ملی بهداشت روانی و اعتیاد
معاون بهداشتی



معاونت بهداشت
دفتر سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد



معاونت بهداشت



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



📷 Cihan KARAKA (EFIAPd3), Turkey, Smile

عکس برگزیده جشنواره بین المللی عکس سلامت روان ۲۰۱۴

بنابراین امید به آینده از یک سو زمینه ساز سلامت روان افراد است و از سویی دیگر، افرادی که از سلامت روان برخوردارند نسبت به آینده خوشبین تر می باشند. در نتیجه، بهداشت روان دانش و هنری است که به افراد کمک می کند تا با ایجاد نگرش مثبت، عوامل تهدید کننده سلامت روانی را شناسایی کرده تا از امید به آینده بیشتری برخوردار باشند و در نهایت فرد امیدوار و با نشاط در انجام مسئولیت های اجتماعی خود بهتر عمل کند



مقدمه:

امید به عنوان یکی از شاخصهای توسعه اجتماعی و سلامت روان و از متغیرهای تاثیرگذار بر کیفیت زندگی و شادابی افراد است. امید در واقع یک حالت روانی مثبت و برانگیزاننده انسان به کار و فعالیت است که می تواند به هنگام گرفتاری به فرد کمک کند همان گونه که فعالیت و موفقیت افراد در موقعیتهای دشوار و ظاهراً غیرممکن موجب تقویت روحیه آنان میشود.

منشا هر پویایی و پیشرفتی در زندگی انسان، امید است و امید به آینده یکی از نیازهای اساسی انسان است چرا که انسان ناامید نمی تواند در راه تحقق اهداف فردی و اجتماعی گام بردارد. در مفهوم دیگری امید اجتماعی انتظار مثبت افراد از آینده و در نتیجه باور به وجود ظرفیتهای مطلوب پیشرفت در جامعه است که باور به نبود آن، ناامیدی را به دنبال خواهد داشت که ناامیدی در جامعه نیز مشارکت و احساس مسئولیت پذیری اجتماعی را کاهش می دهد و زمینه آسیبهای اجتماعی را فراهم می کند.

برخی از تعاریف امید از دید پژوهشگران:

- ۱- امید یعنی نیرویی لازم برای زندگی پویا
- ۲- امید بازتاب میزان رسیدن به نتایج
- ۳- امیدواری حالت خاصی شبیه پیش بینی یک حالت و موقعیت خوب و خوشحال کننده
- ۴- امید یعنی هدف بخشیدن به زندگی از طریق معنویت بخشیدن به خود و پناهنده شدن به اصول معنوی و هدف، معنادادن به زندگی
- ۵- امید یعنی تجسم کردن روزهای خوب در آینده یا قبول داشتن تمامیت خود، زیستن به طور سالم و داشتن یک زندگی با مفهوم



© Javid TAFAZOLI, Iran, Dasthaye Por Omid

عکس برگزیده جشنواره بین المللی عکس سلامت روان ۲۰۱۶

مولفه های موثر بر امید:

- نگاه مثبت به آینده
- تلاش و پشتکار
- حمایت اجتماعی ادراک شده
- ادراک واقع بینانه از تجربیات فردی و اجتماعی گذشته
- موفقیت در جامعه ی کنونی
- معناداری و هدفمندی در زندگی
- باور به قانونمندی هستی
- اصلاح باور و نگاه مثبت به خداوند
- تمایل به پویایی و ضروری دیدن آن
- مثبت دیدن، خوش بینی و امیدواری
- تاب آوری
- احساس مفید بودن
- کسب جایگاه اجتماعی
- مقابله با مشکلات و حل آنها
- موفقیت علمی
- رسیدن به اهداف
- آینده شغلی

سلامت روان مسئولیت فردی و اجتماعی همه ماست

سبک زندگی سالم جایگزین مصرف مواد، الکل و دخانیات

«هر تفریحی که بتونه سریع حالمون رو خوب کنه ممکنه گرفتارمون کنه»



هفته سلامت روان ۱۴۰۲



سازمان ملی بهداشت روانی و اختلالات وابسته به مواد

سازمان ملی بهداشت

سازمان ملی بهداشت

جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

از طریق این تجربه موفق یاد گرفتیم که:

باید شرایطی بسازیم که بچه‌ها بتوانند زندگی سالمی داشته باشند، و نیازی به مصرف مواد نداشته باشند.

اگر فرزندان ما امکان انتخاب فعالیت های سلامت محوری را داشته باشند، زندگی همیشه امید بخش و دارای فرصت هایی برای لذت بردن است، و البته لازم است والدین حامی آنها باشند و با آنها وقت بگذرانند.

برای اطلاعات بیشتر و دریافت مراقبت های حوزه سلامت روان و پیشگیری و درمان اختلالات مصرف دخانیات، مواد و الکل می توانید به نزدیکترین خانه بهداشت/پایگاه بهداشتی یا مراکز خدمات جامع سلامت محل زندگی خود مراجعه کنید.



توافق نامه هایی با والدین بسته شد. مثلاً برای کودکان ۱۳ سال به بالا، اجازه ندهند بچه هایشان در مهمانی های نظارت نشده شرکت کنند، نوشیدنی های مضر نخرند، و به سلامت بقیه کودکان هم توجه کنند.

پس از آنکه داده های شگفت انگیز ایسلند در جلسه «شهرهای اروپا در مبارزه با مواد» ارائه شد، برنامه «جوانان در اروپا» در سال ۲۰۰۶ آغاز شد. امروزه از جهت زندگی پاک نوجوانان، ایسلند در صدر کشورهای اروپایی است. درصد بیش مصرفی الکل از ۴۲٪ در سال ۱۹۹۸ به ۵٪ در سال ۲۰۱۶ کاهش یافته است. درصد حداقل مصرف یکبار حشیش از ۱۷٪ به ۷٪ و درصد مصرف روزانه سیگار از ۲۳٪ به تنها ۳٪ رسیده است.



مقدمه:

سبک زندگی را مجموعه رفتارها و فعالیت های یک فرد می دانند که در طول عمر و به صورت روزانه انجام می دهد. اولین بار آلفرد آدلر اتریشی، از روانشناسان بنام قرن گذشته، اصطلاح سبک زندگی را به کار برد و پس از او جامعه شناسان بسیاری، بر روی آن تحقیقات گسترده ای انجام دادند. به مرور، پژوهشگران پی بردند که چرا هر فرد عادات غذایی، رفتاری و افکار خاص خود را دارد... در واقع سبک زندگی فرد متأثر از افکار، باورها، ارزش ها، محیط زندگی و تربیت فرد است، بنابراین قابل تغییر و جهت گیری مثبت یا منفی است.

سبک زندگی سالم چگونه می تواند بر کاهش مصرف مواد، دخانیات و سیگار تاثیر داشته باشد؟

امروزه شیوع بالای مشکلات مربوط به مصرف مواد، چالش قابل توجهی برای جوامع ایجاد می کند. در واقع مصرف مواد و الکل و دخانیات به طور مستقیم سالانه میلیون ها انسان در سراسر جهان را از طریق جرایم و صدمات جدی، کاهش کیفیت زندگی، اختلال در سلامتی و مرگ و میرهای تحت تاثیر قرار می دهد. متأسفانه به نظر می رسد گرایش به مصرف مواد و دخانیات در قالب سبک زندگی در بین مصرف کنندگان در جریان است، پیش بینی می شود تا سال ۲۰۳۰ دخانیات بزرگترین عامل مرگ و میر و کاهش طول عمر انسان باشد.

سبک زندگی سالم یعنی:

- انتخاب های درست و زندگی عاری از مصرف هر نوع ماده زیان آوری اعم از دخانیات، الکل و مواد
- توجه به سلامت جسم، خواب و استراحت کافی
- توجه به سلامت روان
- توجه به تفریحات سالم و پرداختن به فعالیت های ورزشی، هنری، و ارتباطات اجتماعی،
- تلاش برای کسب آرامش ذهنی از طریق نیایش، تمرکز و پرداختن به امور معنوی و...
- دقت کافی در انتخاب دوستان و اطرافیان

می توانیم از تجارب موفق برای مراقبت از فرزندانمان بیاموزیم:

ایسلند چطور جوانانش را از الکل و مواد مخدر نجات داد؟ سال ها پیش، جوانان ایسلندی از نظر مصرف مواد مخدر، الکل و استعمال دخانیات ناسالم ترین جوانان اروپا بودند. اما این کشور توانسته است طی برنامه ای طولانی مدت ۲۵ ساله به شکلی اعجاب آور مصرف الکل و مواد را میان جوانانش کاهش دهد و استعمال دخانیات را به کمترین حد میان کشورهای اروپایی برساند.

کلید این موفقیت در پرسش میلکمن روانشناس برجسته ای که مجری پروژه جوانان در ایسلند بوده است می باشد: اگر جوانان به هروئین معتاد می شوند، چرا به ورزش و هنر معتاد نشوند؟

میلکمن می گوید: «اصل مهم این بود که صرفاً آموزش در زمینه مضرات مواد جواب نمی دهد، چون کسی به آن توجه نمی کند. بلکه نیاز به مهارت های زندگی است تا بر اساس آن اطلاعات افراد رفتار کنند.»

ایده اصلی این بود که فرصت ها و امکانات بهتری در اختیار بچه ها بگذاریم که فعالیت هایی جایگزین مصرف دخانیات، مواد و الکل انجام دهند.

- وضع و اجرای سرسختانه قانون ممنوعیت خرید دخانیات برای زیر ۱۸ سال و خرید الکل برای زیر ۲۰ سال و ممنوعیت تبلیغ دخانیات و الکل
- پیوند میان والدین و مدارس از طریق انجمن های اولیا و مربیان مدارس تقویت شد.
- والدین تشویق به حضور در جلساتی می شدند که یادآوری می کرد به جای «با هم بودن های صمیمی گاهگاهی»، تعداد ساعت هایی که با کودکان می گذرانند، نیز اهمیت دارد.
- والدین می بایست، نوجوانان و جوانان را شبها در خانه نگه دارند.

سلامت روان مسئولیت فردی و اجتماعی همه ماست

حل مسئله راهبردی برای تاب آوری بیشتر

به جای فرار از مشکلات باید حلشون کنیم



هفته سلامت روان ۱۴۰۲



سازمان ملی بهداشت روانی و اعتیاد
مؤسسه تخصصی



سازمان بهداشت
دفتر سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد



سازمان بهداشت



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



پنج مرحله برای حل مسئله:

۱. تعریف و فرمول بندی مسئله با اجزاء: جستجوی واقعیت های در دسترس، توصیف واقعیت ها به زبان ساده، جداسازی فرضیات از واقعیات، هدف گذاری واقعگرا و قابل دستیابی، تشخیص موانع؛
۲. تولید راه حل جایگزین به کمک تفکر خلاق و تکنیک بارش فکری.
۳. تصمیم گیری با استفاده از تفکر وسیله و هدف یا سود و زیان
۴. پیاده سازی و ارزیابی راه حل با چهار جزء: ترسیم نقشه اجرا، بازبینی پیامدها، ارزیابی میزان موفقیت، پاداش به خود در صورت موفقیت و یافتن مشکل فرایند حل مسئله در صورت عدم موفقیت
۵. توکل و اعتماد به خدا

سبک های حل مسئله:

۱. نوع جهت گیری نسبت به مسئله: نشان دهنده جهان بینی فرد نسبت به مسئله است. شامل جهت گیری مثبت (خوشبینانه) یا منفی (بدبینانه) نسبت به مساله است.
۲. مهارت های حل مسئله: شامل سبک منطقی و هیجانی است.
۳. سبک مشارکتی: سهمی از حل مشکل به خدا واگذار شده است.



رابطه بین حل مساله و تاب آوری

توانایی حل مساله باعث بهبود ظرفیت تفکر، گردآوری، سازماندهی و کنترل اطلاعات و نام گذاری مفاهیم می شود. بنابراین یک راهبرد کلی است که در مواقع تنش زا بر کارکرد های سازگارانه و در نتیجه افزایش تاب آوری تاثیر می گذارد.

افراد شرکت کننده در این آموزش، چگونگی مقابله با تنش ها و فشارهای روانی حاصل از حوادث نامطلوب زندگی، ارزیابی مثبت از وقایع و حوادث پیرامون را می آموزند که از این طریق، تغییرات مثبتی در مدیریت هیجان، و راهبردهای انطباقی سازگارانه آنان ایجاد می گردد.

راهبرد های حل مساله

تصمیم گیری یا حل مساله روندی است که طی آن یک مسیر را در میان چند راه ممکن بر می گزینیم. برای یک تصمیم گیری مناسب باید در ابتدا خودمان را به خوبی بشناسیم، یعنی از نقاط قوت و ضعف و ارزش های مان مطلع باشیم. ارزش های ما در تعیین اولویت های مان نقش مهمی دارند و می توانند مسیر تصمیم گیری را برای مان روشن سازند. اطلاع داشتن از شرایط محیطی، فرصت ها و محدودیت ها و امکان بروز تغییرات از دیگر اطلاعات مهمی است که باید در ابتدای هر تصمیم گیری مهمی آن را در نظر بگیریم.

هم چنین به توانایی برگشت به حالت اولیه پس از رویارویی با چالش های محل زندگی که به برگشتن به سطح عملکرد قبل از بحران و حتی فراتر از آن رفتن یعنی شکوفا شدن و رشد کردن اشاره دارد گفته می شود. که در نهایت نشاط و سلامت روانی را به همراه خواهد داشت.

از جمله ویژگی های افراد تاب آور می توان به توانایی برگشتن و بهبود پیدا کردن، مهارت های فکری انعطاف پذیر، جستجو کردن مشکلات و به عنوان فرصتی برای یادگیری و رشد، توانایی حل کردن مشکلات و مهارت های حل تعارض اشاره کرد. افراد تاب آور دارای جهت گیری مشخص در زندگی اند، در ارتباط با دیگران نقش حمایت گرانه دارند.



مقدمه:

زندگی انسان در این دنیا همراه با مشکل است، اما این بدان معنا نیست که زندگی کردن مشکل است، بلکه بدین معناست که «در زندگی» مشکل وجود دارد، انسانهای موفق «با زندگی» خود مشکل ندارند، ایشان از زندگی خویش رضایت دارند. این رضایت را به واسطه مهارتهایی کسب کرده، و سعی در تقویت آن دارند. در مواجهه سالم و سازنده با چالش های زندگی نیاز است تا حداقل دو رویکرد را به کار ببندیم. ابتدا تاب آوری برای داشتن یک رفتار سازگارانه و دوم راهبرد های حل مساله برای حل آن چالش.

تعریف حل مساله

حل مساله یکی از ابعاد ضروری زندگی فردی است. قدرت فرد در حل مسایل، تعیین کننده رشد یک شخصیت سالم و برقراری تعاملات مثبت اجتماعی است. حل مساله تلاشی است برای تبدیل وضعیت فعلی به وضعیت مطلوب. تحقیقات نشان دادند والدینی که حل مساله می دانند منجر به بهبود مهارت های ارتباطی، انسجام و احترام متقابل و مهارت مقابله آنان شده و سبب کاهش استفاده از شیوه های فرزندپروری سهل گیرانه و مستبدانه شده است. در روان شناسی، تاب آوری فرآیند پویای سازگاری مثبت و موفقیت آمیز در شرایط چالش انگیز و تهدیدکننده است.

سلامت روان مسئولیت فردی و اجتماعی همه ماست

اختلالات روان و نشانه های آن



هفته سلامت روان ۱۴۰۲



سازمان ملی بهداشت روانی ایران



سازمان ملی بهداشت روانی ایران



سازمان ملی بهداشت روانی ایران



سازمان ملی بهداشت روانی ایران

احساس بی ارزشی، زمینه ساز بیماری روانی

افکاری مانند من یک شکست خورده هستم، تقصیر من است یا من بی ارزش هستم، اگر همیشه یا تکراری باشد و منجر به هیچ تغییری نشود، همگی نشانه‌های احتمالی یک اختلال سلامت روان مانند افسردگی هستند. اگر دوست یا عزیز شما مکرراً خود را مورد انتقاد یا سرزنش قرار می‌دهد، ممکن است به کمک نیاز داشته باشد. زمانی که شدید باشد، ممکن است فرد احساس صدمه زدن به خود را ابراز کند. این احساس می‌تواند به این معنی باشد که فرد نیاز به کمک فوری دارد.

بیماری روان ممکن است با تغییرات در احساسات، تفکر و رفتار فرد شروع شود. تغییرات مداوم و قابل توجه می‌تواند نشانه این باشد که آنها یک اختلال سلامت روان دارند یا در حال توسعه هستند. اگر چیزی «کاملاً درست» به نظر نمی‌رسد، مهم است که مکالمه را درباره کمک گرفتن شروع کنید.



مشکلات خواب هشدار خاموش بیماری روانی

تغییرات پایدار در الگوی خواب فرد می‌تواند نشانه ای از یک اختلال سلامت روان باشد. به عنوان مثال، بی خوابی می‌تواند نشانه ای از اضطراب یا سوء مصرف مواد باشد. خواب زیاد یا کم می‌تواند نشان دهنده افسردگی یا اختلال خواب باشد.

تغییر وزن یا اشتها

برای برخی از افراد، نوسان وزن یا کاهش سریع وزن می‌تواند یکی از علائم هشدار دهنده یک اختلال سلامت روان مانند افسردگی یا اختلال خوردن باشد.

ساکت یا گوشه گیر شدن

کناره گیری از زندگی، به خصوص اگر این یک تغییر عمده باشد، می‌تواند نشان دهنده یک اختلال سلامت روان باشد. اگر دوست یا عزیزی مرتباً خود را منزوی می‌کند، ممکن است افسردگی، اختلال دوقطبی، اختلال روان پریشی یا اختلال سلامت روان دیگری داشته باشد. امتناع از شرکت در فعالیت های اجتماعی ممکن است نشانه ای باشد که آنها به کمک نیاز دارند.

سوء مصرف مواد

استفاده از مواد برای مقابله، مانند الکل یا مواد مخدر، می‌تواند نشانه ای از شرایط سلامت روان باشد. استفاده از مواد نیز می‌تواند به بیماری های روانی کمک کند.

مقدمه:

اکثر مردم بر این باورند که بیماری روانی نادر است و برای شخص دیگری اتفاق می‌افتد و بیشتر خانواده‌ها آمادگی مقابله با این موضوع را ندارند که عزیزانشان به بیماری روانی مبتلا است. این مساله می‌تواند از نظر جسمی و احساسی باعث شود در برابر نظرات و قضاوت‌های دیگران احساس آسیب‌پذیری کنیم. اگر فکر می‌کنید ممکن است شما یا کسی که می‌شناسید مشکل روحی و روانی داشته باشید، مهم است که به یاد داشته باشید امید و کمک وجود دارد. سلامت روان بر همه چیز تأثیر می‌گذارد و این وضعیت عاطفی و روانی ما است که بر نحوه تفکر، احساس و عمل ما تأثیر می‌گذارد. اختلالات روانی شامل اضطراب، اختلال دوقطبی، افسردگی، اختلال وسواس فکری جبری، اختلال استرس پس از سانحه، اختلالات خوردن و ... می‌شود. دو بیماری رایج سلامت روان عبارتند از افسردگی و اضطراب. هیچ دلیل مشخصی برای بیماری روانی وجود ندارد، ژنتیک، محیط و سبک زندگی همگی می‌توانند نقش داشته باشند و بر خلاف بیماری‌های سایر اعضای بدن، بیماری روانی سال‌هاست که نادیده گرفته شده است، زیرا به‌عنوان یک مسئله جدی پزشکی پذیرفته نشده است.

تعریف اختلالات روانی:

بیماری‌های روانی که اختلالات سلامت روان نیز نامیده می‌شود، به طیف گسترده‌ای از شرایط سلامت روان اشاره دارد، اختلالاتی که بر خلق و خو، تفکر و رفتار شما تأثیر می‌گذارد. این نوع اختلالات از جمله مشکلاتی هستند که از دغدغه‌های دولت‌ها و متخصصین روانشناس و روانپزشک در سطح جهانی است و با توجه به انواع مشکلات و استرس‌هایی که ساکنین شهرهای صنعتی متحمل می‌شوند، نیاز است که مراقبت‌های پزشکی در حوزه انواع اختلالات روانی بیشتر شود. این روزها بسیاری از مردم هرازگاهی نگرانی‌های مربوط به سلامت روان دارند. اما نگرانی در مورد سلامت روان، زمانی به یک بیماری روانی تبدیل می‌شود که علائم و نشانه‌های مداوم باعث استرس مکرر شده و بر توانایی و عملکرد شما تأثیر بگذارد. یک بیماری روانی می‌تواند در زندگی روزمره مانند مدرسه، محل کار یا روابط، مشکلاتی ایجاد کند. در بیشتر موارد، علائم را می‌توان با ترکیبی از داروها و گفتار درمانی (روان‌درمانی) مدیریت کرد.



نشانه‌های بیماری روانی:

در ذیل نُه علامت رایج برای کمک به تشخیص ذکر شده است: احساس اضطراب یا نگرانی مقدمه بیماری روانی همه ما هر از گاهی دچار استرس یا نگرانی می‌شویم. اما اگر این اضطراب دائمی باشد؛ می‌تواند نشانه یک بیماری روانی باشد. سایر علائم اضطراب ممکن است شامل ۱- تپش قلب ۲- تنگی نفس ۳- سردرد ۴- تعریق ۵- لرزش ۶- احساس سرگیجه ۷- بی‌قراری ۸- اسهال ۹- تشویش ذهنی باشد.

احساس افسردگی یا ناراحتی

نشانه‌های افسردگی عبارت از غمگین بودن یا تحریک پذیر بودن در چند هفته اخیر یا بیشتر، نداشتن انگیزه و انرژی، از دست دادن علاقه به یک سرگرمی یا همیشه اشک ریختن است. احساس افسردگی با غم فرق دارد و افسردگی ماندگارتر و مختل‌کننده‌تر است.

طغیان‌های عاطفی

هرکسی خلق و خوی متفاوتی دارد، اما تغییرات ناگهانی و چشمگیر خلق و خو، مانند ناراحتی شدید یا عصبانیت، می‌تواند نشانه‌ای از بیماری روانی باشد.

تغییر در تمایلات و علاقمندی‌ها

کاهش یا افزایش غیر عادی تمایلات و علاقمندی‌ها می‌تواند یک هشدار برای بیماری روانی باشد. همچنان تغییرات ناگهانی در عملکرد جنسی نیز می‌تواند نشان‌دهنده مشکلات روانی باشد.