



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان

مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی پیامبر اعظم (ص)
بندرعباس

هفته سلامت روان

۲۰۲۲



World Mental Health Day 2022

Make mental health & well-being for all a global priority

شناسنامه پمفلت آموزشی کد: P.E:1401/07/30-0062

عنوان	سلامت روان
تهیه کننده	رقیه کوهستانی
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال بازنگاری	۱۴۰۴/۰۱/۱۵
ناظر کیفی: سوپروایزر آموزش سلامت	
تأیید کننده علمی: آقای دکتر علی مسعودی فر-متخصص بیماری های اعصاب و روان	

۹- بپذیرید که چه کسی هستید.

همه ما متفاوت هستیم. پذیرفتن اینکه منحصر به فرد هستید بسیار معقول تر و ایمن تر از این است که آرزو کنید، شبیه دیگران باشید. احساس خوب نسبت به خود اعتماد به نفس شما را در یادگیری مهارت های جدید، بازدید از مکان های جدید و پیدا کردن دوستان جدید افزایش می دهد. عزت نفس خوب به شما کمک می کند تا در مواقعی که در زندگی دچار مشکل می شوید با آن کنار بیایید. احساس رضایت از آنچه اکنون هستیم به این معنی است که از زندگی در لحظه لذت می برم.

۱۰- مراقبت از دیگران:

مراقبت از دیگران اغلب بخش مهمی از حفظ روابط با اطرافیان نزدیک است، بنابراین این یک رابطه دو طرفه است و حمایت و تقویت آن باعث ارتقا سلامت روان فی ما بین می شود. مراقبت از حیوانات خانگی نیز می تواند احساس مفید بودن به شما داده و سلامت روان شما را بهبود بخشد.

” سلامت روان و رفاه برای همه یک اولویت جهانی “

منبع:

<https://www.mentalhealth.org.uk/scotland>

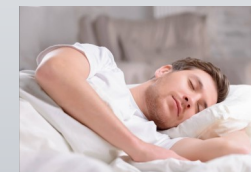


در این مواقع از خانواده یا دوستان کمک بخواهید و در صورتی که مشکلات روحی شما به اندازه ای است که مانع ادامه زندگی شده و یا در آن اختلال ایجاد کرده است حتما به مشاور مراجعه کنید.



۷- استراحت کنید:

بدون خواب خوب، سلامت روان ما دچار مشکل می شود و تمرکز ما پایین می آید. داشتن تعطیلات آخر هفته رفتن به پیک نیک، نیم ساعت خواب نيمروزی می تواند در تامین انرژی شما تاثیر به سزایی داشته باشد.



۸- کاری را انجام دهید که در آن مهارت دارید:

انجام فعالیتی که از آن لذت می برید احتمالاً به این معنی است که در آن مهارت دارید و دستیابی به آن عزت نفس شما را افزایش می دهد. تمرکز بر آنچه را که در آن مهارت ندارید را به رسمیت بشناسید و بپذیرید، اما بر آنچه می توانید به خوبی انجام دهید تمرکز کنید و آن را تقویت کنید.

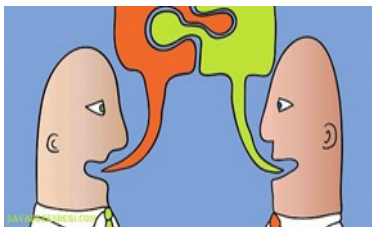


۴- از مصرف الکل و دخانیات پرهیز کنید.



۵- با دیگران در ارتباط باشید:

روابط خانوادگی قوی و دوستان خوب می توانند به شما در مقابله با استرس های زندگی کمک کنند. هیچ چیز بهتر از رابطه حضوری نیست ولی این کار همیشه امکان پذیر نیست، استفاده از تلفن، نامه، تماس از طریق شبکه های اجتماعی و... در فعال نگه داشتن، ثابت قدم بودن و حل مشکلات شما کمک می کند.



۶- کمک بخواهید:

هیچکدام از ما فوق بشری نیستیم همه ما گاهی اوقات از احساس خود یا زمانی که هیچ چیز طبق برنامه پیش نمی رود خسته می شویم.



ورزش فقط به معنای پیاده روی یا رفتن به باشگاه نیست. پیاده روی در باغ، باغبانی یا کارهای خانه نیز

می تواند شما را فعال نگه دارد. کارشناسان می گویند اکثر افراد باید حداقل پنج روز در هفته حدود ۳۰ دقیقه ورزش کنند.



۳- خوب و متعادل غذا بخورید.

رژیم غذایی که برای سلامت جسمی شما مفید است، برای سلامت روان شما نیز مفید است یک رژیم سالم شامل موارد زیر است:

-انواع مختلف میوه و سبزیجات غلات سیوس دار یا نان



-آجیل و دانه ها

-محصولات لبنی

-ماهی های روغنی

-آب به مقدار کافی مصرف



سلامتی بزرگترین نعمتی است که در اختیار بشر قرار دارد زیرا بدون آن بهره بردن از سایر نعمت ها امکان پذیر نیست. سلامت انسان همانند سایر نعمات خداوندی با تلاش و کوشش در اختیار شخص قرار می گیرد. کسی که بخواهد جسمی سالم و روحی شاداب داشته باشد باید با برنامه ریزی مشخص، پیروی از قواعد سلامت و پیگیری همه جانبه به این هدف خود نائل شود.

مهم این است که مراقب خودتان باشید و از زندگی بیشترین بهره را ببرید. ایجاد تغییرات ساده در نحوه زندگی شما نیازی به هزینه زیادی ندارد یا نیاز به صرف زمان زیاد ندارد. ده روش کاربردی زیر برای مراقبت از سلامت روان آورده شده است.

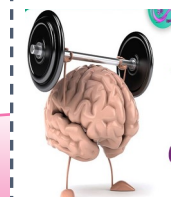
چرا از امروز شروع نمی کنید؟

۱- در مورد احساسات خود صحبت کنید.

صحبت کردن در مورد احساسات نشانه ضعف شما نیست بلکه بخشی از مسئولیت شما جهت رفاه حال خود و انجام هرکاری است که برای سالم ماندن انجام می دهید. با این کار احساس تنهایی نمی کنید حتی به دیگران کمک می کنید تا در مورد احساساتشان با شما صحبت کنند.

۲- تحرک داشته باشید.

ورزش منظم می تواند عزت نفس شما را افزایش دهد و به تمرکز، خواب و داشتن احساس خوب کمک کند، اندام های حیاتی شما را سالم نگه می دارد و همچنین مزایای قابل توجهی در بهبود سلامت روان شما دارد.



تاثیر ورزش بر سلامت اعصاب و روان

