

هفته سلامت روان

سال ها بود که در کشور، هفته ای با عنوان هفته بهداشت روان با محوریت مشاوران مدارس و...، از بیست و چهارم تا سی ام مهر برگزار می شد، مقرر شد این روز برای نخستین بار همزمان با هجدهم مهر روز جهانی بهداشت روان، برابر با دهم اکتبر میلادی آغاز شود تا برنامه ها و فعالیت های این هفته، زودتر از سال های گذشته به اجرا درآید.

هدف بهداشت روان یا سلامت روانی، رسیدن

به آرامش و رضایت باطن است

«بهداشت روان» تنها به تشریح علت اختلال ها نمی پردازد، بلکه پیشگیری ناراحتی روانی به معنای وسیع آن با هدف جلوگیری از وقوع بیمارهای شدید روانی را نیز دنبال می کند.

در مکتب متعالی اسلام، آموزه هایی می یابیم که در رسیدن به این هدف می تواند بسیار مؤثر باشد، برای نمونه یاد و ذکر خدا فرد را از امیال و تکانش هایی که برای او استرس و فشار روانی ایجاد می کند، باز می دارد.

مقدمه

سلامت روان عاملی اساسی و جامع در سلامت و زندگی هر فردی است. سازمان بهداشت جهانی (WHO) بیان می کند:

“سلامتی به معنای تندرستی جسمانی، روانی و اجتماعی است و نه صرفاً به معنای عدم ابتلا به بیماری یا ناتوانی.”

کاربرد مهم این تعریف این است که سلامت روان چیزی فراتر از صرف عدم اختلالات روانی یا ناتوانایی هاست.

سلامتی روان می تواند زندگی روزمره، روابط و سلامت جسمی را تحت تأثیر قرار دهد. مراقبت از سلامت روان می تواند توانایی فرد در لذت بردن از زندگی را حفظ کند.

انجام این کار رسیدن به تعادل بین فعالیت های زندگی، مسئولیت ها و تلاش ها برای دستیابی به تاب آوری روانی است. مسائلی مانند استرس، افسردگی و اضطراب می تواند بر سلامت روان تأثیر بگذارد و برنامه روزمره فرد را مختل کند.

سلامت روان چیست؟

سلامت روان به معنای تندرستی است که در آن فرد توانایی های خود را بشناسد، بتواند با استرس های معمول زندگی کنار بیاید، کار مفید و سازنده انجام دهد و بتواند با جامعه خود تعامل برقرار کند.

سلامت روان بنیانی است برای توانایی های جمعی و فردی ما به عنوان انسانی که فکر می کند، هیجان دارد، با دیگران ارتباط برقرار می کند، یک زندگی می سازد و از آن لذت می برد. بر این اساس، ارتقا، مراقبت و بازایی سلامت روان می تواند به عنوان دغدغه مهم فردی و جامعه در سراسر دنیا باشد. سلامت روان شامل رفاه عاطفی، روانی و اجتماعی ما می شود. این سلامتی بر نحوه تفکر، احساس و رفتار ما تأثیر می گذارد. همچنین به تعیین نحوه مدیریت استرس، ارتباط با دیگران و انتخاب های سالم کمک می کند. سلامت روان در هر مرحله از زندگی، از کودکی و نوجوانی تا بزرگسالی، مهم است.

چگونه سلامت روان داشته باشیم؟



سلامت روان به معنی آرامش فیزیکی و کمبود سر و صدا نیست بلکه معنایی کلی تری دارد و کیفیت زندگی بر آن تاثیر میگذارد. سلامت روان روی طرز فکر، احساس و رفتار روزانه شما تاثیر دارد و همچنین روی توانایی شما در مواجهه با استرس، غلبه بر چالش های زندگی، ساخت روابط و ریکآوری بعد از سختی ها تاثیرگذار می باشد. سلامت قوی ذهن به این معنا نیست که هیچ مشکلی نداشته باشید، سلامت روانی و احساسی چیزی فراتر از رهایی از مشکلات افسردگی، اضطراب و یا دیگر مشکلات روانشناسی می باشد.

چلت اینکده بعضی افراد سلامت روان دارند...

- حس رضایت و خرسندی
- توانایی خندیدن و هیجان و سرگرمی داشتن در زندگی
- توانایی مقابله با استرس
- هدف داشتن در فعالیت ها، روابط و زندگی
- انعطاف در یادگیری مهارت های جدید و توانایی تغییر
- تعادل بین کار و بازی، استراحت و فعالیت
- توانایی ساخت و بهبود روابط
- اعتماد به نفس و عزت نفس



افراد با سلامت ذهن و روان، کنترل بهتری روی احساسات دارند و افراد با انرژی و مثبت نگر هستند و راه های زیادی را برای افزایش سلامت روان می شناسند.



سلامت روان؟!

پمفلت (بروشور) سلامت روان به مناسبت هفته سلامت روان

کاری از کانون همیاران سلامت پردیس شهید مدرس استان ایلام

سازنده :

محمد امین احمدی

عضو کانون همیاران سلامت پردیس شهید مدرس ایلام