

هنگامی که فرد با مشکلات روانی مواجه می شود؛

- × ممکن است دچار مشکلات جسمی شود.
- × ممکن است در زندگی روزمره اش اختلالات جدی پیش آید.
- × ممکن است در روابط با نزدیکان خود دچار مشکل شود.
- × ممکن است از انجام کاری که قبلاً از آن لذت می برد، خودداری کند.
- × ممکن است کم انرژی شود، تمایلی به انجام کار نداشته باشد.
- × ممکن است ذهنش آشفته شده و از مشکلات حافظه رنج ببرد.
- × ممکن است خوابش به هم بخورد.
- × ممکن است بی تحرک شود، بیرون نرود.
- × ممکن است از دست همه بسیار عصبانی باشد.
- × حتی ممکن است فکر کند که زندگی معنی ندارد.



همه ما ممکن است گاه و بیگاه در چنین شرایطی قرار بگیریم. تجربه چنین شرایطی عادی است. منتها گاهی اوقات که این شرایط زیاد پیش می آید، بر ما چیره شده و در زندگی روزمره ما اختلالات جدی بوجود می آورد.

سلامتی روانی به اندازه سلامت جسمانی مان مهم است.

مثلاً؛ همانگونه که هنگام حمله قلبی به بیمارستان مراجعه کرده و سعی می کنیم طبق دستور پزشک عمل کنیم، به همان شکل هنگامی که از نظر روانی حالمان بد باشد هم می توانیم از طریق مشورت با متخصص بهداشت روان از او کمک بگیریم. متخصصین این رشته روانشناسان و روانپزشکان هستند.

مفهوم تاب آوری روانی یکی از مهم ترین مسائل در زمینه حفاظت از سلامتی روانی ما است. تاب آوری روانی به انسان ها نیروی روانی می دهد تا با استرس و مشکلات کنار بیایند. تغییر و از دست دادن، بخشی اجتناب ناپذیر از زندگی است. در برهه ای از زمان، همه افراد به نسبت های گوناگون دچار مشکل می شوند. برخی از این مشکلات ممکن است نسبتاً کوچک باشند. تاب آوری روانی را می توان توانایی غلبه بر مشکلات و تقویت نقاط قوت شخصی در حین تلاش برای نیل به این هدف، تعریف کرد.



سلامت روانی چیست و چرا مهم است؟

سلامتی؛ به این معنی است که فرد از نظر روانی جسمی و اجتماعی نسبت به خود حس و حال خوبی داشته باشد. سلامتی روانی ما نیز حداقل به اندازه سلامت جسمی مان مهم است. سلامتی بایستی به صورت کلی در نظر گرفته شود. سلامت جسمانی در کنار سلامت روانی به ما این امکان را می دهد که زندگی روزمره سالم و خوبی داشته باشیم.

در صورتی که تمایل دارید از خدمات بهداشت روانی و روانی ما بهره مند شوید، می توانید از نزدیک ترین دفتر آسام اطلاعات کسب کنید. جلسات رایگان است و بر اساس اصل محرمانه بودن برگزار می شود.



sgdd.org.tr • info@sgdd-asam.org

f asamsgdd t sgdd_asam i sgdd_asam v sgdd-asam in ASAM



از طرف آسام از پادشاهی هلند به خاطر حمایت از این برنامه تشکر می کنیم.

این برنامه در چارچوب پروژه ای که از طرف وزارت خارجه هلند اجرا می شود، تهیه شده است. مسئولیت محتوای آن صرفاً بر عهده آسام می باشد و انعکاس دهنده نظرات رسمی وزارت خارجه هلند نیست.



Hollanda Kralliyeti



سلامتی روانی، فراتر از عدم وجود بیماری روانی است و برای فرد، خانواده و جامعه دارای اهمیت حیاتی است.

فرد سالم از نظر روانی؛

- × بایستی بتواند زمانی را به تفریح، استراحت و فعالیت های اجتماعی اختصاص دهد.
- × توانایی مقابله با مشکلات در زمان های سخت را دارد.
- × در برابر موانعی که بر سر راهش ایجاد می شوند، به جای منصرف شدن می تواند در جهت حل مشکل گام بردارد.
- × برای آینده برنامه ریزی های واقع گرایانه انجام می دهد، برای تحقق آنها تلاش می کند، اگر به این اهداف نرسد، می تواند برنامه ریزی های جدید انجام دهد.



از نظر اجتماعی، فردی با روح و روان سالم؛

- × می تواند با دیگر انسان ها ارتباط سالم برقرار کند،
- × دوستان و آشنایانی دارد که می تواند به آنها اعتماد کند و در صورت لزوم از آنها کمک بگیرد.
- × تلاش می کند با اطرافیان با حفظ فاصله کافی و به نحوی که بتواند از خود مراقبت کند، روابط برقرار کند.

از نظر رفتاری؛

- × در بیشتر مواقع در انجام کارهای روزمره با مشکلی مواجه نمی شود.
- × در رفع نیازهای روزانه مانند خوردن و خوابیدن، زیاد دچار مشکل نمی شود.

از نظر ذهنی؛

- × ذهنش همیشه پریشان نیست،
- × در اکثر مواقع تمرکز کردن برایش دشوار نیست،
- × می تواند کارهای خود را برنامه ریزی کرده، آنها را به بخش های کوچکتر تقسیم کرده و گام به گام انجام دهد،
- × در تصمیم گیری زیاد دچار مشکل نمی شود،
- × می داند که گاه و بیگاه مشکلاتی پیش می آیند، در جهت حل این مشکلات تلاش می کند.

از نظر احساسی؛

- × تلاش می کند احساسات خود را درک کند و همان لحظه آنچه را که حس می کند، بیان کند.
- × می داند که گاه و بیگاه ممکن است دچار احساسات منفی هم بشود.

سلامتی، بدون سلامتی روانی، امکانپذیر نیست.

بسیار خوب، سلامت روانی چیست؟

سلامت روانی نشان از تندرستی است و به این معناست که از نظر اجتماعی، رفتاری، ذهنی و احساسی به راحتی می توانیم به کارهای خود ادامه دهیم، با مشکلات زندگی کنار آییم و به نحو مناسب با خود و محیط پیرامون مان زندگی کنیم.



«سلامتی روانی حالتی از سلامتی است که در آن فرد به توانایی های خود پی می برد، می تواند با استرس عادی زندگی کنار بیاید، کار مفید و ثمربخش انجام دهد و در جامعه سهم خود را ایفا کند.» - سازمان بهداشت جهانی،

2001 a 1s,