

طالوع

روزنامه

تاریخ
۲۵
اسفند
۱۴۰۱
پنجشنبه

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت

از جنبه‌های مختلف

این شماره: سلامت روان

سلامت



صفحه
۶
شماره
۳۶۰۱
سال
بیست و هشتم

ورزش برای مدیریت سلامت روان مؤثرتر از دارو است



تمام انواع تمرینات بدنی شامل پیاده روی، پیلاتس، یوگا و تمرینات مقاومتی مفید بود. یک نوع ورزش بیشترین بهبود را در علائم سلامت روان نشان داد؛ فعالیت بدنی با شدت بالاتر. توجه به این نکته مهم است که محققان پیشنهاد نمی‌کنند که مشاوره یا داروی مورد ارزیابی قرار گرفتند. کلیدی در درمان باشد. این مطالعه نشان داد که دوره‌های کوتاه ورزش با شدت بالا برای کاهش علائم سلامت روان مؤثرتر است. نتایج مطالعه حاکی از آن است که مؤثرترین نتایج در کمتر از ۱۲ هفته به دست آمد.

چگونه سلامت روان داشته باشیم؟



هنگام ورزش کردن تمرکز خود را روی عضلات قرار دهید و تاثیر آن را روی تک تک سولوها و عضلاتتان احساس کنید.

چگونه سطح استرس خود را کنترل کنیم؟

استرس فشار شدیدی را به ذهن و احساس فرد وارد می‌کند و به همین دلیل باید تحت کنترل فرد باشد. خوشبختانه استراتژی‌هایی برای کنترل استرس وجود دارد که می‌توانید آن‌ها را به کار ببندید.

صحبت دوستانه داشته باشید

سعی کنید که تعاملات چهره به چهره خود را افزایش دهید تا با این کار حس بهتری داشته باشید و در نتیجه استرس شما کاهش و آرامش شما افزایش می‌یابد. در این زمان هورمون‌های استرس بر اثر صمیمیت شما با شخص مقابل آزاد می‌شود.

ایجاد عادات جذاب

آیا گوش کردن به یک موسیقی با صدای بالا به شما احساس خوبی می‌دهد؟ آیا بو کردن قهوه برای شما خوشایند است؟ یا شاید فشار دادن توپ‌های نرم بتواند حس شما را زیباتر کند. هر کس واکنش‌های مختلفی به مسائل دارد و از چیزهای متنوعی می‌تواند لذت ببرد و پس سعی کنید که لذت خود را در این موارد پیدا کنید و آرامش خود را بالا ببرید.

زمان آسودگی و فراغت خود را در اولویت قرار دهید

در اوقات فراغت خود کارهایی را انجام دهید که حس لذت را به شما منتقل می‌کند، مثلاً دیدن یک فیلم زیبا، قدم زدن در ساحل، گوش دادن به موسیقی، خواندن یک کتاب خوب و صحبت کردن با دوستان جزء همین موارد می‌باشند.

زمانی را به شکرگزاری اختصاص دهید

در مورد هر چیز زیبایی در زندگی فکر کنید و احساس شکرگزاری را در خود افزایش دهید. مدیتیشن کنید، دعا کنید، از غروب آفتاب لذت ببرید و زمانی را به فکر کردن به هر چیز مثبتی در زندگی‌تان اختصاص دهید.

یک تمرین ریلکس کننده برای خود اتخاذ کنید

تکنیک‌های ریلکسیشن در کاهش سطح استرس کمک‌کننده است. تکنیک‌هایی مثل یوگا، مدیتیشن، نفس عمیق و ریلکس کردن عضلات نیز می‌تواند این تعادل و آرامش ذهنی را به شما منتقل کند.

از یک رژیم غذایی مناسب استفاده کنید

غذاها تاثیر زیادی روی جسم و ذهن شما دارند. حال در این قسمت غذاها مناسب و نامناسب را برای سلامت روانتان معرفی می‌کنیم.

موادی که تاثیر منفی روی سلامت روان دارند

کافئین الکل چربی ترانس یا هرگونه روغن هیدروژنه غذاهایی با سطح ماده نگهدارنده بالا یا هورمون‌ها میان وعده‌های قند دار کربن‌های فرآوری شده مثل مثل برنج یا آرد سفید غذاهای سرخ‌کردنی غذاهایی که سلامت ذهن و روان را افزایش می‌دهند ماهی‌های غنی از اسید چرب امگا۳ آجیل و تنقلاتی مثل گردو، بادام‌فندق و بادام زمینی آووکادو

لویا اسنچ میوه‌های تازه مثل تمشک اهمیت خواب مناسب را فراموش نکنید

اگر زندگی شلوغی دارید، میزان خواب خود را بررسی کنید. خواب مناسب در سلامت روان شما نقش بسیار مهمی دارد و کم‌خوابی به طرز عجیبی در افزایش استرس، تند خویی، کمبود انرژی تاثیرگذار است و کمبود آن در طولانی مدت نیز سلامت کلی بدن شما را نشانه می‌گیرد.

یک مطالعه جدید نشان داده است که فعالیت بدنی در درمان افسردگی، اضطراب و پری‌ناتی‌روانی بسیار مفید است.

به گفته محققان، ورزش با شدت بالا مؤثرترین نوع ورزش برای سلامت روان بود.

طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت، از هر ۸ نفر در سراسر جهان یک نفر تحت تاثیر مشکلات سلامت روانی قرار دارند. سلامت روان سالانه ۲.۵ تریلیون دلار برای اقتصاد جهان هزینه دارد و انتظار می‌رود این هزینه تا سال ۲۰۳۰ به ۶ تریلیون دلار افزایش یابد.

در طول پاندمی کووید ۱۹، سازمان جهانی بهداشت دریافت که تعداد افرادی که اضطراب را گزارش می‌کنند ۲۶ درصد و موارد اختلال افسردگی اساسی ۲۸ درصد افزایش یافته است.

محققان مداخلات ورزشی ساختاریافته را به عنوان یک عامل کلیدی در درمان مشکلات سلامت روان توصیه می‌کنند.

این مطالعه شامل ۹۷ مرور کارآزمایی‌های قبلی بود که متشکل از ۱۲۸۱۹ شرکت‌کننده بود که فعالیت بدنی‌شان را در مدت کمتر از ۱۲ هفته افزایش دادند. سپس این افراد از نظر افسردگی، اضطراب و ناراحتی شرکت‌کنندگان شامل افراد دارای مشکلات سلامت روان، افراد سالم و

افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن مختلف بود. بیشترین مزایا در افراد مبتلا به افسردگی، افراد قبل و بعد از زایمان، افراد سالم، افراد مبتلا به HIV و بیماری کلیوی مشاهده شد.

سایت نمناک می‌نویسد: 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 چالش‌های زندگی، ساخت روابط و ریکاوری بعد از سختی‌ها تاثیرگذار می‌باشد. 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 می‌باشد.

علت افرادی که سلامت روان دارند

افرادی که سلامت روان دارند، دارای ویژگی‌های که در این بخش از سلامت روان در نمناک گفته شده است می‌باشند:

حس رضایت و خرسندی استوایی خندیدن و هیجان و سرگرمی داشتن در زندگی توانایی مقابله با استرس

هدف داشتن در فعالیت‌ها، روابط و زندگی انعطاف در یادگیری مهارت‌های 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 مثبت‌نگر هستند و راه‌های زیادی را برای افزایش سلامت روان می‌شناسند.

چگونه سلامت ذهن و روان را افزایش دهیم؟

هر کس که از مشکلات ذهنی و احساسی رنج می‌برد، معمولاً احساس تنهایی زیادی می‌کند و همچنین ممکن است از اختلال ذهنی هم رنج ببرد. اکثر ما انسان‌ها سیگنال‌های احساسی را که نشان‌دهنده هشدار و خطر برای سلامت نامناسب ذهن است، جدی نمی‌گیریم که بیشتر آن‌ها در نتیجه مصرف رفتارهای مخرب، داروها و مواد غذایی مضر می‌باشد و از طرفی همه ما امید داریم که این وضعیت خود به خود بهبود پیدا کند و به همین دلیل تسلیم شرایط می‌شویم.

خبر خوب اینجاست که مجبور نیستید به این احساس بد ادامه دهید و همچنین تمرین‌های زیادی وجود دارد که می‌تواند روحیه شما را بهبود ببخشد و باعث شود از زندگی لذت ببرید.

روابط چهره به چهره داشته باشید

سعی کنید که ارتباطات اجتماعی خود را مخصوصاً ارتباطات چهره به چهره را افزایش دهید. فرقی ندارد که چه مدت زمانی را به ارتقای سلامت ذهن روان خود اختصاص داده‌اید، به همکاری و ارتباط با دیگران نیاز دارید تا بتوانید بهترین عملکرد را داشته باشید.

تماس‌های تلفنی و شرکت در شبکه‌ها و گروه‌های اجتماعی می‌تواند کیفیت روابط شما را در اجتماع بهبود ببخشد. کلید موفقیت این راه این است که شنونده خوبی باشیم و بدون تجزیه و تحلیل و قضاوت به صحبت‌های دیگران گوش دهیم.

بسیاری از افراد با اعتماد کردن جذب شما می‌شوند و اگر فکر می‌کنید که کسی را برای صحبت کردن و روابط اجتماعی ندارید، باید روابط دوستانه‌ای را ایجاد کنید، مثلاً می‌توانید این روابط را با همسایگان خود یا با افراد دو اتوبوس داشته باشید و سعی کنید که ارتباط چشمی خود را در این روابط حفظ کنید و همیشه لبخند به لب داشته باشید.

فعال بودن علاوه بر بدن، برای ذهن نیز خوب است

ذهن و بدن شما به طرز عجیبی با یکدیگر در ارتباط هستند و زمانی که سلامت جسمی خود را بالا ببرید، از لحاظ ذهنی و احساسی نیز حس بهتری به خودتان خواهید داشت و فعالیت فیزیکی باعث آزاد سازی اندورفین، مواد شیمیایی قوی می‌شود که می‌تواند انرژی فرد را افزایش دهد و روحیه او را بهبود ببخشد و ورزش‌های منظم همچنین تاثیر بسیار زیادی روی از بین بردن استرس، بهبود حافظه و کمک به خواب بهتر دارد.

راهکارهایی برای شروع یک روتین ورزشی

۳۰ دقیقه در روز برای یک ورزش برنامه‌ریزی کنید و اگر برایتان سخت است، می‌توانید آن را به سه بخش ۱۰ دقیقه‌ای تقسیم کنید که همان تاثیر را دارد و ورزش خود را با قدم زدن و رقص یا موسیقی مورد علاقه خود آغاز کنید.

از ورزش‌های ریتمیک استفاده کنید که دست و پای شما را همزمان درگیر می‌کند، مثل دو، قدم زدن، شنا، تمرین با وزنه، هنرهای رزمی و رقص.

ذهن خودتان را نیز با تمرین ورزشی هماهنگ کنید. به این معنا که

سایت نمناک می‌نویسد: سلامت روان عبارتست از رفتار موزون و هماهنگ با جامعه و شناخت و پذیرش واقعیات اجتماعی و قدرت سازگاری با آنها ارضای نیازهای خویش به طور متعادل درعین هدفداری در زندگی و شکوفا کردن استعدادهای فطری خود.

مفهوم بهداشت روانی عبارت است از: تامین رشد و سلامت روانی فردی و اجتماعی پیشگیری از ابتلا به اختلال روانی درمان مناسب و بازتوانی آن.

سلامت روانی به نحوه تفکر احساس و عمل اشخاص بستگی دارد. به طور کلی افرادی که از سلامت روانی برخوردار هستند. نسبت به زندگی نگرش مثبت دارند. آماده برخورد با مشکلات زندگی هستند. در مورد خود و دیگران احساس خوبی دارند. در محیط کار و روابطشان مسئولیت پذیر می‌باشند. زیرا وقتی از سلامت روانی برخوردار باشیم انتظار بهترین چیزها را در زندگی داریم و آماده برخورد با هر حادثه‌ای هستیم ما با آموختن ویژگی‌های سلامت روانی بهتر می‌توانیم به روح و روان متعادل و شاد دست یابیم.

سلامت روانی در بسیاری از موارد مانند سلامت جسمی است و باید به آن توجه کافی داشت. بسیاری از مردم برخی اوقات احساس افسردگی می‌کنند همان‌طور که بسیاری از آن‌ها دچار سرماخوردگی می‌شوند. از همین رو نمی‌توان از همه ناراحتی‌های روحی جلوگیری کرد همان‌طور که از بروز همه بیماری‌های جسمی نیز نمی‌توان ایمن بود.

رسیدن به سلامت روانی به هیچ وجه تصادفی نیست نیل به این هدف باصرف زمان و زحمت محقق می‌شود. همچنین نباید فراموش کرد که اعتماد به نفس کلید سلامت روانی است. وقتی که اعتماد به نفس بالا باشد از زندگی رضایت داریم هدف‌های زندگی را مشخص می‌کنیم و به‌آنها می‌رسیم برای حل مشکلات به خود اتکا می‌کنیم روابط سالم و قوی ایجاد می‌نمائیم و ناملامیات و پستی و بلندی‌های زندگی را می‌پذیریم. سلامت روانی و جسمی هر دو برای خوشبختی انسان ضروری‌اند.

طبق آخرین گزارشات منتشر شده از سوی سازمان بهداشت جهانی بسیاری از کشورها بخش بسیار اندکی از بودجه بهداشتی خود را صرف بهداشت روانی می‌کنند. یک پنجم یکصد کشوری که آمارهای خود را به این سازمان ارائه داده‌اند کمتر از یک درصد بودجه بهداشتی خود را برای سلامت روانی هزینه می‌کنند.

درحالی‌که طبق آمارهای این سازمان ۱۳ درصد هزینه‌های درمان بیماری‌ها به دست‌گسترده‌ای از اختلالات عصبی روانی مربوط می‌شود.

سایت سلامت ۲۴ می‌نویسد: سلامت روان به معنای تندرستی است که در آن فرد توانایی‌های خود را بشناسد، بتواند با استرس‌های معمول زندگی کنار بیاید، کار مفید و سازنده انجام دهد و بتواند با جامعه خود تعامل برقرار کند.

در این رابطه شما را به خواندن مقاله‌ای مرتبط “ شرایط پر استرس اجتماعی و سلامت روان “ دعوت می‌کنیم.

سلامت روان بیثباتی است برای توانایی‌های جمعی و فردی ما به عنوان انسانی که فکر می‌کنند، هیجان دارد، با دیگران ارتباط برقرار می‌کند، یک زندگی می‌سازد و از آن لذت می‌برد. بر این اساس، ارتقا، مراقبت و بازیابی سلامت روان می‌تواند به عنوان دغدغه مهم فردی و جامعه در سراسر دنیا باشد. سلامت روان شامل رفاه عاطفی، روانی و اجتماعی ما می‌شود. این سلامتی بر نحوه تفکر، احساس و رفتار ما تاثیر می‌گذارد.

همچنین به تعیین نحوه مدیریت استرس، ارتباط با دیگران و انتخاب‌های سالم کمک می‌کند. سلامت روان در هر مرحله از زندگی، از کودکی و جوانی تا بزرگسالی، مهم است.

اگرچه این اصطلاحات اغلب به جای هم استفاده می‌شوند، سلامت روان ضعیف و بیماری روانی یکسان نیستند. یک فرد می‌تواند سلامت روانی ضعیفی داشته باشد و بیماری روانی برای او تشخیص داده نشود. به همین ترتیب، فردی که مبتلا به یک بیماری روانی تشخیص داده می‌شود، می‌تواند دوره‌هایی از رفاه جسمی، روانی و اجتماعی را تجربه کند.

NIMH نشان می‌دهد که سابقه خانوادگی ژنتیکی می‌تواند احتمال ابتلا به بیماری‌های روانی را افزایش دهد، زیرا ژن‌ها و گونه‌های ژنی خاص، فرد را در معرض خطر بیشتری قرار می‌دهند.

با این حال، بسیاری از عوامل دیگر در ایجاد این اختلالات نقش دارند. داشتن یک ژن مرتبط با یک اختلال سلامت روان، مانند افسردگی یا اسکیزوفرنی، تضمینی برای ایجاد یک بیماری نیست. به همین ترتیب، افرادی که ژن‌های مرتبط ندارند یا سابقه خانوادگی بیماری روانی ندارند، همچنان می‌توانند مشکلات سلامت روانی داشته باشند. شما تا به حال مشکلات روانشناختی را تجربه کرده‌اید، می‌توانید برای بررسی مشکلات روانشناختی از آزمون روانشناختی نشانه‌های اختلالات روانشناختی استفاده کنید.

بیماری‌های سلامت روانی مانند استرس، افسردگی و اضطراب ممکن است به دلیل مشکلات جسمانی مزمنی که زندگی فرد را تغییر می‌دهند، مانند سرطان، دیابت و درد مزمن ایجاد شود.

اختلالات رایج سلامت روان

شایع‌ترین انواع بیماری‌های روانی به شرح زیر است: اختلالات اضطرابی اختلالات خلقی

اختلالات اسکیزوفرنی اختلالات اضطرابی

با توجه به گزارشات انجمن اضطراب و افسردگی آمریکا، اختلالات اضطرابی رایج‌ترین نوع بیماری روانی هستند.

افراد مبتلا به این اختلال ترس یا اضطراب شدیدی دارند که به اشیاء یا موقعیت‌های خاصی مربوط می‌شود. اکثر افراد مبتلا به اختلال اضطراب سعی می‌کنند از قرار گرفتن در معرض هر چیزی که باعث اضطراب آنها می‌شود اجتناب کنند.

نمونه‌هایی از اختلالات اضطرابی عبارتند از: اختلال اضطراب فراگیر (GAD)

انجمن روانپزشکی آمریکا GAD را به عنوان نگرانی نامتناسبی که زندگی روزمره را مختل می‌کند تعریف می‌کند.

افراد همچنین ممکن است علائم فیزیکی از جمله موارد زیر را تجربه



مفهوم سلامت روان چیست

یافته‌های جدید حاصل از تحقیقات این سازمان نیز بیانگر این واقعیت است که مراقبت از بهداشت روانی هنوز در اولویت قرار نگرفته است و منابع جهانی برای مبتلایان به اختلالات روانی و عصبی به منظور رفع نیازهای روزافزون بهداشت روانی ناکافی و توزیع آنها در جهان نابرابر است.

سازمان بهداشت جهانی شعار امسال این سازمان را بمتناسب روز جهانی سلامت روان « ایجاد آگاهی‌براهی برای کاهش خطرات ناشی از خودکشی و بیماریهای روانی » اعلام نمود.

برای تامین بهداشت روانی فرزندان باید چه کارهایی کرد

- توجه به نیازهای فرزندان و برآورد کردن آنها
 - برقراری روابط عاطفی و صمیمی با فرزندان
 - دوری از نزاعهای خانوادگی
 - عدم تبعیض بین فرزندان
 - استفاده بجا و به موقع از تشویق و تنبیه
 - آموختن چگونگی برخورد با مشکلات و واقعیتها به فرزندان
 - آشنا کردن فرزندان با دگرگونی‌های جسمانی به خصوص دوران بلوغ
 - پرهیز از تحقیر و بی احترامی و یا محبت بیش از حد به فرزندان
 - یاد و توکل بر خدا در همه ی امور و یادآوری آن به فرزندان
- بهداشت روان دانش و هنری است که به افراد کمک می‌کند تا با ایجاد روش‌های صحیح از لحاظ روانی و عاطفی بتوانند با محیط سازگاری نموده و راه حل‌های مفید و مطلوبی را برای حل مشکلات خود انتخاب نمایند. بهداشت روانی افراد متأثر از عوامل متعدد خانوادگی آموزشی اجتماعی اقتصادی و فرهنگی می‌باشد که مهم‌ترین آنها « خانواده » است.

سلامت روان چیست؟



کنند:

بی‌قراری

خستگی

عضلات منقبض

خواب منقطع

حملات علائم اضطراب لزوماً به یک محرک خاص در افراد مبتلا به GAD نیاز ندارد.

این افراد ممکن است در مواجهه با موقعیت‌های روزمره که خطر مستقیمی ندارند، مانند کارهای خانگی یا قرار ملاقات، اضطراب مفرط را تجربه کنند. یک فرد مبتلا به GAD گاهی اوقات بدون هیچ محرکی احساس اضطراب می‌کند.

اختلالات پانیک (ترس)

افراد مبتلا به اختلال هراس یا پانیک به طور منظم حملات پانیک را تجربه می‌کنند که شامل وحشت ناگهانی و طاقت فرسا یا احساس فاجعه و مرگ قریب‌الوقوع است.

فوبیایا

انواع مختلفی از فوبیا وجود دارد:

فوبیای ساده: این نوع فوبیا می‌تواند شامل ترس نامتناسب از اشیاء، سناریوها یا حیوانات و حشرات خاص باشد. ترس از عنکبوت یک مثال رایج است.

فوبیای اجتماعی: گاهی اوقات به عنوان اضطراب اجتماعی شناخته می‌شود، این فوبیا شامل ترس از قرار گرفتن در معرض قضاوت دیگران است. افراد مبتلا به فوبیای اجتماعی اغلب از قرار گرفتن در معرض محیط‌های اجتماعی فرار می‌کنند.

آگورافوبیا: این اصطلاح به ترس از موقعیت‌هایی اشاره می‌کند که دور شدن از آن ممکن است دشوار باشد، مانند قرار گرفتن در آسانسور یا ترس از هواپیما. بسیاری از مردم این فوبیا را با ترس از بیرون بودن اشتباه می‌گیرند.

فوبیای عمیقاً شخصی هستند و پزشکان هنوز هم انواع آن را نمی‌شناسند. شاید هزاران فوبیا وجود داشته باشد و چیزی که شاید برای یک فرد غیرعادی به نظر برسد، ممکن است مشکلی جدی باشد که بر زندگی روزمره فرد غالب است.

اختلال وسواس اجباری (OCD)

افراد مبتلا به OCD دارای وسواس و اجبار هستند. به عبارت دیگر، آنها افکار مستمر و استرس‌زا و میل قوی برای انجام کارهای تکراری مانند شستن دست‌ها را تجربه می‌کنند.

اختلال استرس پس از سانحه (PTSD)

PTSD می‌تواند پس از تجربه یا مشاهده یک رویداد شدید استرس‌زا یا آسیب‌زا رخ دهد. در طول این نوع رویداد، فرد فکر می‌کند که زندگی خود یا زندگی دیگران در خطر است. آنها ممکن است احساس ترس کنند یا حس کنند کنترلی بر آنچه در حال وقوع است ندارند.