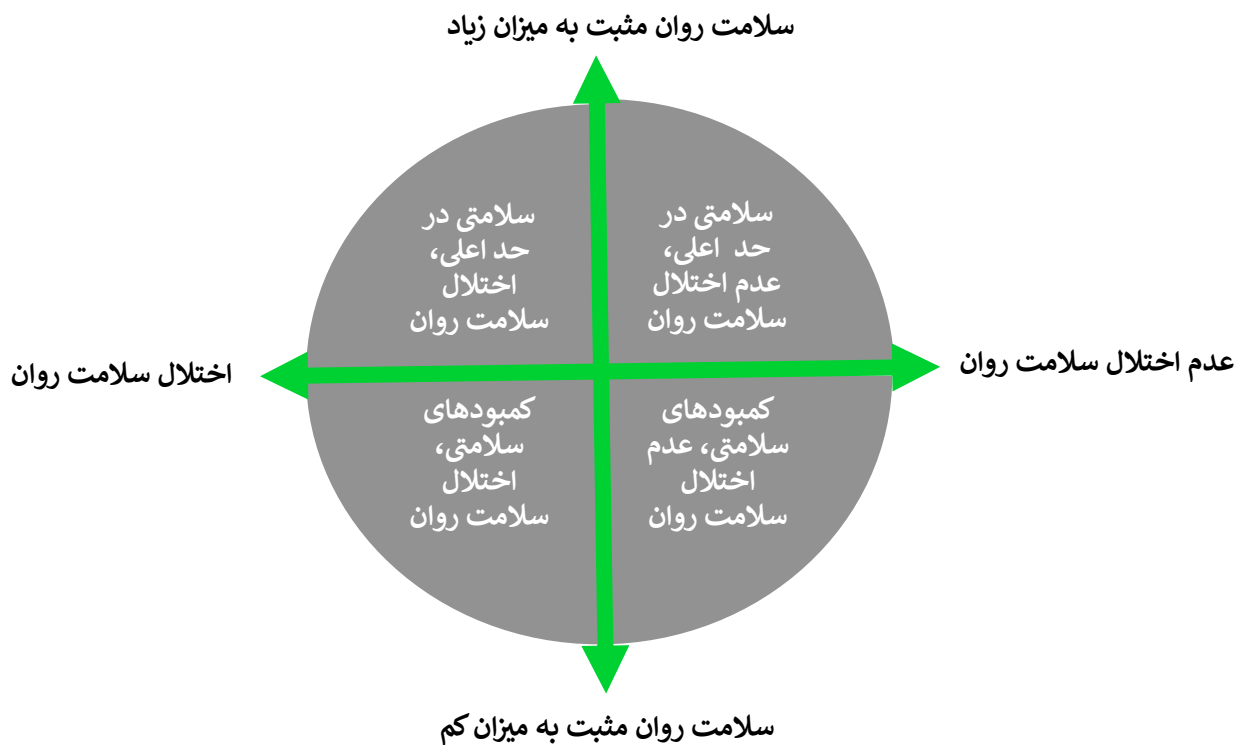


سلامت روان مثبت

سلامت روان بخش اساسی سلامت انسان است و شامل همه ما می شود. کلمه «سلامت روان» می تواند بار معنای منفی داشته باشد، زیرا می تواند چالش ها و مشکلات سلامت روان را به ذهن وارد سازد. با این حال، سلامت روان همچنین می تواند به معنای منبعی باشد که همه مردم آن را دارند و ضمناً می توان آن را تقویت کرد. سلامت روان مثبت می تواند به معنای نوعی از سلامتی باشد، که بسیار فراتر از وجود یا عدم وجود مشکلات سلامت روان است.

سلامت روان مثبت و اختلالات سلامت روان را می توان در ابعاد مختلف سلامت انسان در نظر گرفت که متقابلاً به معنای حذف دیگری نیستند. برای مثال، فردی که دچار اختلال شدید سلامت روان است، می تواند در زندگی خود شادی و نزدیکی به افراد دیگر را تجربه کند. از طرف دیگر، فردی که مشکل سلامت روان ندارد، ممکن است زیر بار گران غم و مشکلات، احساس ناراحتی و تنهایی کند.



سلامت روان مثبت چگونه نمایان می شود؟

سلامت روان خوب به معنای داشتن روحیه خوب یا احساس شادی همیشگی نیست. تنوع بخشی از سلامت روان طبیعی است. سلامت روان مانند آب و هوا متغیر است. گاهی اوقات حالمان خوب است و بعضی وقتها احساس غم یا ناراحتی می کنیم.

وقتی سلامت روان مثبت زیادی داشته باشید می تواند به شیوه های گوناگون زیر خود را بروز دهد:

- قادر به سازگاری با تغییرات باشید و تواناییهای لازم برای رویارویی با مشکلات زندگی را داشته باشید.
- قادر به اداره امور روزانه خود باشید و حالتان طوری باشد که بتوانید روی زندگی خودتان تاثیر داشته باشید.
- بتوانید به دیگران احساس نزدیکی کنید و حس کنید می توانید از دیگران حمایت لازم را دریافت کنید.
- نسبت به خود حس همدلی داشته باشید و از بودن خود احساس رضایتمندی کنید.
- فعال و قادر به تحصیل و کار باشید.
- همچنین احساسات مثبتی مانند رضایت، خوشبختی، عشق، همدلی و شادی را احساس کنید. شما اغلب احساس امیدواری می کنید و زندگی برایتان خوشایند می باشد.

مشکلات سلامت روان می توانند ترسناک به نظر برسند. صحبت کردن در مورد مشکلاتی مانند افسردگی گاهی اوقات دشوار است. احساس شرم و ترس از برچسبهای اجتماعی می تواند درخواست کمک را دشوار کند. سلامت روان خوب یعنی داشتن شجاعت لازم برای درخواست کمک در هنگام وجود مشکلات است.

سلامت روان بخشی از سلامت انسان است و باید همانطور که از سلامت جسم خود مراقبت می کنیم، از آن نیز مراقبت به عمل آوریم. سلامت روان البته مهارتی است که می توان آن را آموخت. وقتی سلامت روان مثبت خود را تقویت می کنید، در برابر استرس و چالش ها از خود محافظت می کنید و به شما کمک می کند تا با مشکلات زندگی کنار بیایید و از سختیها رهایی یابید.

چگونه می توان از سلامت روان خود مراقبت کرد؟

- بسیاری از چیزهایی که برای سلامت فیزیکی بدن ما مفید هستند، سلامت روان ما را هم تقویت می کنند. سلامت روان ما با مواردی مانند ریتم مناسب زندگی روزمره، ورزش، رژیم غذایی متنوع و خواب و استراحت کافی تقویت می شود.
- برای رسیدن به اثرات مثبت، لازم نیست ورزش شدید انجام دهید. مهم است راهی برای حرکت پیدا کنید که از آن لذت ببرید. حرکت در طبیعت می تواند اثرات مثبت ورزش بر سلامت روان را تقویت کند. همچنین، بودن و حرکت در یک گروه دسته جمعی به شما این امکان را می دهد که ارتباط با افراد دیگر را احساس کنید.
- برای بودن با مردم و حفظ روابط اجتماعی مهم وقت بگذارید. برای مثال، در یک موقعیت مشکل ساز و چالش برانگیز زندگی، ممکن است احساس کنید که می خواهید تنها باشید. با این حال، ما برای داشتن احساس خوب به وجود دیگران نیاز داریم. ما می توانیم در کنار افراد قابل اعتماد، آرامش و حمایت لازم را داشته باشیم.
- یادگیری چیزهای جدید و حفظ نگرش کنجکاوانه از سلامت روان مثبت پشتیبانی می کند.
- چیزهایی را در زندگی روزمره خود داشته باشید که برایتان شادی به ارمغان آورده و می توانید با آنها آرامش پیدا کنید.
- به افکار منفی و اینکه چقدر آنها را دارید، توجه کنید. وقتی حالتان خوب نیست، به راحتی می توانید به خودتان حرف های منفی بزنید. برای مثال، سعی کنید هر بار که متوجه یک فکر منفی می شوید، یک فکر یا دیدگاه مثبت در مورد موضوع پیدا کنید.
- علاوه بر این، همدلی نسبت به خود، مهارت مهمی است که با سلامت روان مثبت ارتباط دارد. این به شما کمک می کند تا با درک و فهم به خودتان و موقعیتتان واکنش نشان دهید. این به شما کمک می کند تا بدون قضاوت، نگرشی قابل قبول نسبت به رنج خود داشته باشید. سعی کن دوست خوبی برای خودت باشی. آیا می توانید با خودتان طوری صحبت کنید که انگار با یک دوست صمیمی صحبت می کنید؟