

راهکارهای تقویت سلامت روان

سلامت  
روان

هفته  
سلامت  
روان  
گرامی  
باد

## مقدمه:

سلامت روان تنها به معنای نداشتن مشکلات روانی نیست. سلامت ذهنی یا عاطفی چیزی فراتر از نداشتن افسردگی، اضطراب، یا سایر مسائل روان‌شناختی است. سلامت روان، به جای اشاره به نداشتن بیماری روانی، بر خصوصیات مثبت تمرکز دارد.

افرادی که از نظر روحی سالم هستند چنین ویژگی‌هایی دارند:

حس خرسندی

سرخوشی برای زندگی و توانایی خندیدن و تفریح

توانایی مقابله با استرس و فرار از مشکلات

وجود حس معنا و هدف در فعالیت‌ها و روابط

انعطاف‌پذیری برای یادگیری مهارت‌های جدید و سازگاری با تغییر

تعادل بین کار و بازی، استراحت و فعالیت، و غیره

اعتماد به نفس و عزت نفس بالا

## چگونه می‌توان سلامت روان خود را تقویت کرد؟

هرکسی ممکن است از مشکلات بهداشت روانی یا عاطفی رنج ببرد و این برای بیشتر ما یک عمر زمان می‌برد. با وجود مشکلات بهداشت روانی مشترک، بسیاری از ما هیچ تلاشی برای بهبود اوضاع خود نمی‌کنیم.

روش‌هایی وجود دارد که می‌توانید برای افزایش روحیه خود، انعطاف‌پذیری، و لذت بیشتر بردن از زندگی استفاده کنید. اما درست همان‌طور که برای ایجاد و حفظ سلامت جسمی نیاز به تلاش است برای سلامت روان نیز چنین تلاشی لازم است. حقیقت این است که برای بهبود روحیه و تجربیات بهزیستی ذهنی و عاطفی خود مراحل وجود دارد که می‌توانید از همین امروز شروع کنید:

### برقراری ارتباط اجتماعی، به‌ویژه ارتباط چهره‌به‌چهره، را در اولویت قرار دهید

مهم نیست که چه مدت را برای بهبود سلامت روحی و روانی خود اختصاص دهید، همچنان نیاز دارید تا با دیگران ارتباط داشته باشید و به بهترین وجه عمل کنید. انسان‌ها موجودات اجتماعی با نیازهای عاطفی به روابط و پیوندهای مثبت با دیگران هستند. منظور ما زنده ماندن نیست، رشد در انزواست.

تماس‌های تلفنی و شبکه‌های اجتماعی جایگاه خود را دارد، اما هیچ‌چیز نمی‌تواند مانند ارتباط چهره‌به‌چهره با افراد دیگر فشار روحی و روانی را کاهش دهد. اگر احساس می‌کنید کسی را ندارید که بتوانید به او اعتماد کنید بهترین راه ایجاد یک شبکه روابط جدید و بهبود شبکه حمایتی‌تان است. در این میان، تعامل چهره‌به‌چهره با آشنایان یا افرادی که در طول روز با آن‌ها روبه‌رو می‌شوید، مانند افرادی که در صف اتوبوس هستند یا شخصی که برایتان قهوه صبحگاهی می‌آورد، بسیار سودمند است. با یک لبخند ارتباط چشمی، احوال‌پرسی دوستانه، یا صحبتی کوچک ارتباط برقرار کنید.

### **فعال ماندن برای ذهن و بدن مطلوب است**

ذهن و بدن به‌طور ذاتی در ارتباط هستند. وقتی سلامت جسمی خود را بهبود می‌بخشید، به‌طور خودکار بهزیستی روانی و عاطفی بیشتری را تجربه خواهید کرد. فعالیت بدنی همچنین اندورفین‌ها مواد شیمیایی قدرتمندی را آزاد می‌کنند که باعث افزایش روحیه شما می‌شود و انرژی اضافی را تأمین می‌کند. ورزش یا فعالیت منظم می‌تواند تأثیر عمده‌ای بر مشکلات روحی و روانی داشته باشد، استرس را کاهش دهد، باعث بهبود حافظه شود، و به شما در بهتر خوابیدن کمک کند. حتی مقدار متوسط فعالیت بدنی هم می‌تواند بر سلامت روان و عاطفی شما تأثیر گذار باشد و این چیزی است که می‌توانید هم‌اکنون انجام دهید تا انرژی و چشم‌انداز تقویت روانی خود را بهبود ببخشید.

### **بیاموزید که چگونه استرس خود را کنترل کنید**

استرس عواقب زیادی بر سلامت روان و عاطفی می‌گذارد. بنابراین، مدیریت استرس اهمیت بسیاری دارد. البته، نمی‌توان از وجود همه عوامل استرس‌زا جلوگیری کرد، اما با استفاده از استراتژی‌های مدیریت استرس می‌توان به تعادل اوضاع کمک کرد.

### **با چهره‌ای دوستانه صحبت کنید**

تعامل اجتماعی چهره‌به‌چهره با کسی که به شما اهمیت می‌دهد مؤثرترین روش برای آرام کردن سیستم عصبی و رفع استرس است. تعامل با اشخاص دیگر می‌تواند ترمز برای واکنش‌های استرس‌زا باشد، چیزی مانند پپر یا جنگ. این هورمون‌ها باعث ایجاد استرس می‌شود. بنابراین، حتی اگر قادر به تغییر وضعیت‌های استرس‌زا نیستید، احساس بهتری خواهید داشت.

### **به حواس خود متوسل شوید:**

آیا گوش‌دادن به یک آهنگ پرهیجان باعث آرامش شما می‌شود؟ یا بوکردن قهوه، زمین، یا رایحه دلخواه؟ یا شاید فشردن توپ استرس به سرعت باعث می‌شود تا احساس محوریت کنید؟ همه به درون‌داد حسی‌های تقریباً متفاوت واکنش نشان می‌دهند. بنابراین، همین حالا امتحان کنید و ببینید که چه کاربری برای شما بهتر است. هنگامی که متوجه شدید سیستم عصبی شما چگونه به درون‌داد حسی پاسخ می‌دهد، بدون توجه به جایی که هستید یا زمانی که دچار استرس می‌شوید می‌توانید به سرعت خود را آرام کنید.

### **اوقات فراغت را در اولویت قرار دهید:**

بدون دلیل و تنها به دلیل این که احساس خوبی داشته باشید در فعالیت های مورد علاقهتان شرکت کنید. به دیدن یک فیلم خنده دار بروید، در ساحل قدم بزنید، موسیقی گوش دهید، یک کتاب خوب بخوانید، با یک دوست صحبت کنید. این کارها را تنها به دلیل این که سرگرم کننده هستند انجام دهید نه این که افراط هستند. بازی برای سلامت روحی و روانی یک ضرورت است.

### **زمانی را به مراقبه و شکرگزاری اختصاص دهید:**

در مورد چیزهایی که برایشان شکرگزار هستید بیندیشید، مراقبه کنید، دعا کنید، از غروب آفتاب لذت ببرید، یا به سادگی دقایقی را در روز به آنچه خوب، زیبا، و مثبت است اختصاص دهید.

### **یک تمرین آرامش بخش انجام دهید:**

در حالی که ورودی حسی می تواند استرس را در لحظه تسکین دهد، تکنیک های ریلکسیشن می تواند به کاهش سطح کلی استرس شما کمک کند؛ اگرچه احتمالاً آنها برای یادگیری مؤثر به زمان بیشتری نیاز دارند. یوگا، مراقبه ذهن آگاهی، تنفس عمیق، یا شل کردن مرتب عضلات می تواند ترمزی برای استرس باشد و ذهن و بدن تحت فشار شما را به حالت تعادل بازگرداند.

### **برای داشتن سلامت روان مطلوب از رژیم غذایی سالم استفاده کنید**

یک رژیم غذایی ناسالم می‌تواند بر مغز و خلق‌وخوی شما تأثیر بگذارد، خواب شما را مختل کند، انرژی شما را از بین ببرد و سیستم ایمنی بدن شما را تضعیف کند. برعکس، تغییر به یک رژیم غذایی سالم، کم‌قند، و سرشار از چربی‌های سالم می‌تواند روی انرژی شما تأثیر بگذارد و خواب و خلق‌وخوی شما را بهبود ببخشد و به شما کمک کند تا به بهترین صورت به‌نظر برسید.

بسته به ژنتیک و سایر عوامل بهداشتی، افراد نسبتاً کمی متفاوت به بعضی از غذاها پاسخ می‌دهند. بنابراین، امتحان کنید که وجود یا عدم وجود چه نوع ماده غذایی در تغییر احساس شما تأثیر دارد. بهترین شروع حذف «چربی‌های مضر» است که می‌تواند به روحیه و ظاهر شما لطمه وارد کند. آن‌ها را با چربی‌های مفید که باعث سلامت مغز می‌شوند جایگزین کنید.

### **از خوابتان نگاهید: این مورد از چیزی که فکر می‌کنید مهم‌تر است**

اگر زندگی شلوغی دارید، کم‌کردن خواب راحت ممکن است حرکت هوشمندانه‌ای به‌نظر برسد. اما زمانی که پای سلامت روان شما به‌میان می‌آید، خواب کافی یک ضرورت است نه تجمل. حذف حتی چند ساعت از خواب می‌تواند تأثیر واضحی در توانایی ذهنی و مقابله با استرس برای شما داشته باشد.



در طولانی‌مدت، کمبود خواب می‌تواند تأثیرات مخربی بر سلامت و چشم‌انداز روانی شما داشته باشد، در حالی که بزرگسالان باید شبانه‌روز هفت تا نه ساعت خواب باکیفیت داشته باشند. البته، این موضوع غالباً غیرحقیقی است که انتظار داشته باشید لحظه‌ای که دراز می‌کشید و چشمانتان را می‌بندید به خواب بروید.

مغز شما برای اتمام روز به زمان نیاز دارد. برای همین، دو ساعت پیش از خواب، تلویزیون، تلفن، لپ‌تاب، و کامپیوتر را کنار بگذارید و نگرانی، استدلال، یا طوفات مغزیتان را تا روز دیگر به‌تعویق بیندازید.

### یافتن هدف و معنای زندگی

هرکسی معنا و هدف زندگی‌اش را به‌نحوی انتخاب می‌کند که شامل منافی برای خودش و دیگران باشد. ممکن است به این موضوع به‌عنوان روشی برای احساس نیاز فکر کنید، احساس خوب درمورد خودتان، هدفی که شما را به سوی چیزی سوق دهد، یا دلیلی برای بیرون‌آمدن از رختخواب. از نظر بیولوژیکی، یافتن معنی و هدف برای سلامت مغز بسیار مهم است؛ زیرا می‌تواند به تولید سلول‌های جدید و ایجاد مسیرهای عصبی جدید در مغز کمک کند.

همچنین، می‌تواند سیستم ایمنی بدن شما را تقویت کند، درد را کاهش دهد، استرس را تسکین بخشد، و برای پیگیری سایر مراحل بهبود سلامت روان و عاطفی باانگیزه نگه می‌دارد. به‌هرحال، شما معنی و هدف زندگی را می‌یابید و این برای امر برای هر روز بسیار مهم است. چه چیزی به شما معنی و هدف می‌دهد؟

## در امور معنادار برای خود و دیگران مشارکت کنید

در فعالیت‌هایی شرکت کنید که خلاقیت شما را به‌چالش می‌کشند و باعث می‌شوند احساس مفیدبودن داشته باشید، حالا خواه به آن دست یابید یا نه. برخی از ایده‌ها عبارت‌اند از: باغبانی، طراحی، نوشتن، نواختن ساز، یا ساختن چیزی در کارگاه.

روابط: وقت‌گذرانن باکیفیت با افرادی که برای شما مهم هستند خواه دوست باشند، مادر بزرگ، یا بستگان سالخورده می‌تواند حامی سلامت روان شما باشد و در عین حال هدفی را نیز برای شما ایجاد می‌کند.

مراقبت از حیوان خانگی: بله، اگرچه مراقبت از حیوانات خانگی باعث ایجاد حس مسئولیت می‌شود این مراقبت باعث ایجاد احساس نیاز و دوست‌داشتن می‌شود. هیچ عشقی مانند عشقی که حیوانات به شما می‌دهند بی‌قید و شرط نیست همچنین، حیوانات می‌توانند شما را وادار کنند که برای ورزش و پیاده‌روی از خانه خارج شوید و در معرض دید افراد و مکان‌های جدید قرار گیرید.

کارهای داوطلبانه: درست است که ما از نظر اجتماعی سخت‌کوش هستیم اما سخت نیست که این احساس را به دیگران نیز هدیه دهیم. معنی و هدف ناشی از کمک به دیگران یا جامعه می‌تواند زندگی شما را پربار کند و گسترش دهد و شما را خوشحال‌تر کند. هیچ محدودیتی برای فرصت‌های فردی و گروهی داوطلبانی که می‌توانید کشف کنید وجود ندارد. مدارس، کلیساها، افراد غیرانتفاعی، و سازمان‌های خیرخواهانه برای بقا.

مراقبت: مراقبت از والدین سالخورده، همسر معلول، یا فرزندی که دارای بیماری جسمی یا روحی است عملی حاکمی از مهربانی، عشق، و وفاداری است و به همان اندازه که کار محبت‌آمیز دارای پاداش است می‌تواند چالش‌برانگیز باشد.

### **بدون ناراحتی از شکست هدف تعیین کنید**

بیشتر مردم حداقل در مسائلی از زندگی کمالگرا هستند. تعیین اهداف بزرگ می‌تواند اولین قدم به سوی موفقیت باشد اما مطالعات نشان داده رده‌های بالای کمالگرایی باعث به وجود آمدن اختلالات روانی می‌شود و خطر مرگ را افزایش می‌دهد. کمالگرایی به افسردگی بعد از زایمان نیز مرتبط است. اندرو هیل، روانشناس ورزشی در دانشگاه یورک اس‌تی در لندن می‌گوید: راهکار فرار از تله‌ی کمالگرایی، تعیین اهداف بدون ناراحتی از شکست در آنهاست.

### **از خانه بیرون بروید**

فضای داخل خانه ما را از سرما، گرما و دیگر شرایط نامتعادل هوایی حفظ می‌کند. اما اگر مرتباً بیرون نروید، ممکن است به سلامت روان خود صدمه بزنید. آخرین مطالعات به ما توصیه می‌کنند که صرف زمان در خارج از خانه برای سلامت روان مفید است. تحقیقی در سال ۲۰۱۰ در علوم محیط و تکنولوژی نشان داد که بودن در یک فضای سبز به مدت ۵ دقیقه می‌تواند باعث بالا رفتن اعتماد به نفس شود.

### **مراقبه کنید**

مراقبه (مدیتیشن) برای ذهن بسیار مفید است، هرچند ممکن است این‌طور به‌نظر برسد که یک جا نشسته‌اید و هیچ‌کاری انجام نمی‌دهید. مطالعات نشان می‌دهد مراقبه مستقیماً روی مغز تأثیر می‌گذارد، افرادی که تکنیک مراقبه ذهن را آموزش دیده‌اند راحت‌تر ذهن خود را از افکار اضافی، خالی می‌کنند. محققان کشف کردند افرادی که از افسردگی و اضطراب رنج می‌برند به‌خاطر وجود این افکار اضافی است و مراقبه می‌تواند به این افراد کمک کند روان خود را بهبود بخشند.

### **کمی نگران باشید اما نشان ندهید**

همه نگران چیزهایی هستند که نمی‌توانند آنها را تغییر بدهند. اما اگر این نگرانی‌ها فراگیر شد، علم به ما توصیه می‌کند که زمانی را در طول روز به آنها اختصاص بدهیم. صحبت کردن و نالیدن درباره‌ی نگرانی‌ها باعث می‌شود فرد احساس بدی نسبت به زندگی داشته باشد. پس زمان نگرانی برای خودتان داشته باشید ولی در سکوت این کار را انجام بدهید.

### **اجازه ندهید مسائل کوچک شما را از پا در بیاورند**

ناراحتی‌های روزانه بخشی از زندگی هستند، اما نباید اجازه دهیم که ما را از پا در بیاورند. محققان کشف کردند هرچقدر افراد به مسائل کوچک مثل گیر کردن در ترافیک یا بحث با همسرشان، رفتار منفی نشان بدهند، احتمال اینکه ۱۰ سال بعد استرس و افسردگی بیشتری داشته باشند، بیشتر است. این که اجازه ندهیم مسائل کوچک روزانه لحظات زندگی ما را خراب کنند، بسیار مهم است. چون لحظات روزها را می‌سازند و روزها سال‌ها را.

### **روز خود را با یک فنجان قهوه آغاز کنید**

مصرف قهوه با کاهش میزان افسردگی شما ارتباط دارد. اگر به دلیل وجود کافئین نمی‌توانید قهوه بنوشید، نوشیدنی دیگری که برای شما خوب است مثل چای سبز را امتحان کنید.

### **برای رفتن به یک گردش برنامه ریزی کنید**

این گردش می تواند برگزاری یک کمپ به همراه دوستان تان باشد. برنامه ریزی برای یک تعطیلات و روزشماری برای آن می تواند شادی شما را برای بیش از هشت هفته به ارمغان بیاورد. برای سلامت ذهن روی نقاط قوت خود کار کنید. انجام دادن کاری که در آن خوب هستید می تواند باعث تقویت اعتماد به نفس شما شود. سپس خود را با انجام کار سخت تر به چالش بکشید.

### **عذابی بدتر از تحمل داستانی نگفته درون شما وجود ندارد.**

اگر تجربه بیماری ذهنی یا بهبودی از یک بیماری ذهنی را داشته اید توصیه می شود آن را در شبکه های اجتماعی به اشتراک بگذارید و بررسی کنید که دیگر افراد در آن رابطه چه چیزی می گویند.

### **گاهی اوقات برای احساس لذت بیشتر نیازی به اضافه کردن فعالیت های جدید نخواهیم داشت.**

برای سلامت ذهن باید از چیزهایی که قبلاً داشته ایم لذت ببریم. سعی کنید تا خوش بین باشید، به این معنا نیست که مشکلات زندگی خود را نادیده بگیریم بلکه بدین معناست که تا حد ممکن روی چیزهای مثبت تمرکز کنیم.

### آیا اضطراب دارید؟

به سنن کودکی خود سفر کرده و برای ۲۰ دقیقه رنگ آمیزی کنید این عمل به شما کمک می کند ذهن تان را پاک کنید. یک شکل هندسی را برای طراحی انتخاب کرده و با پیچیده تر کردن آن به تأثیرات مطلوب دست یابید.

### آیا احساس می کنید استرس دارید؟

لبخند بزنید. هرچند ممکن است کار آسانی به نظر نرسد اما لبخند زدن می تواند به کاهش ضربان قلب شما کمک کرده و باعث ایجاد حس آرامش شود.

### زمانی را صرف خندیدن کنید

با یکی از دوستان شوخ خود بیرون بروید، فیلم کمدی تماشا کنید یا ویدئوهای آنلاین بامزه را بررسی کنید تا به سلامت ذهن دست یابید. خنده به کاهش اضطراب کمک می کند.

### خارج شدن از دنیای مجازی و سلامت ذهن

تلفن هوشمند خود را برای یک روز در خانه بگذارید و ارتباط خود با ایمیل ها، هشدارها و دیگر برنامه های مجازی قطع کنید. زمانی را صرف انجام کاری جالب به همراه فردی به صورت رودررو کنید.

## خمیازه بکشید

مطالعات بیان کرده که خمیازه کشیدن به خنک شدن و سلامت ذهن شما کمک کرده و هوشیاری و کارایی ذهن شما را بهبود می بخشد.

## آیا چیزی شما را آزار می دهد؟

همه چیز را روی کاغذ بنویسید. نوشتن در مورد تجربه های ناراحت کننده می تواند علایم افسردگی را کاهش دهد و سلامت ذهن را همراه داشته باشد.

## برای سلامت ذهن مقداری از وقت خود را با یک حیوان خانگی بگذارید.

گذراندن وقت با حیوانات هورمون استرس کورتیزول را کاهش داده و اکسی توسین که حس شادی را بر می انگیزد تولید می کند و در نهایت باعث سلامت ذهن می شود. اگر حیوان خانگی ندارید با یکی از دوستان تان که حیوان خانگی دارد بیرون بروید یا در یک اقامتگاه حیوانات داوطلب شوید. معجزه ها زمانی اتفاق می افتند که چیزهایی که درون شما هستند را در دنیای واقعی به وجود می آورید.

## در شهر خود یک گردشگر باشید

اغلب مردم جاذبه های گردشگری را در سفر کشف می کنند، اما ممکن است شما از چیزهایی که در حیات خلوت و یا شهرتان وجود دارد شگفت زده شوید.

### **سلامت ذهن با افزودن مقداری اسید چرب امگا ۳ در رژیم غذایی**

این اسیدهای چرب در کنار دیگر مزایای خود با کاهش میزان افسردگی و اسکیزوفرنی ارتباط دارند. اما خوردن امگا۳ در غذاهایی مثل ماهی سالمون، تخم کتان و گردو به تولید باکتری های سالم روده کمک می کنند.

### **بخشش را تمرین کنید**

حتی اگر فردی رفت و آمدش را با شما قطع کرد او را ببخشید. افرادی که می بخشند ذهن سالم تری دارند و زندگی های رضایت بخش تری را گزارش می دهند. سعی کنید نگذارید ناملایمات برای دفعات برای شما اتفاق بافتد .

### **چیزهایی که فاجعه به نظر می رسند اغلب منبع شانس هستند**

درخشش های نقره ای را در سختی هایی که اخیراً برای شما اتفاق افتاده اند را پیدا کنید.

### **یک پیام تشکر ارسال کنید**

نه برای یک مورد مادی، اجازه بدهید افراد بدانند برای چه از آن ها تشکر می کنید. عبارات نوشتاری قدردانی با افزایش شادی ارتباط دارد.



**کاری را با دوستان یا خانواده تان انجام دهید.**

آشپزی کنید، به پارک بروید یا بازی کنید. روزهایی که افراد ۶\_۷ ساعت خود را با دوستان و خانواده شان می گذرانند احتمال دارد ۱۲ بار بیشتر احساس شادی کنند.

**۳۰ دقیقه از وقت خود را صرف پیاده روی در طبیعت کنید.**

آن می تواند قدم زدن در طول یک پارک یا پیاده روی در جنگل باشد. تحقیقات نشان می دهند که بودن در طبیعت می تواند سطح انرژی را افزایش دهد، افسردگی را کاهش داده و حس سلامت ذهن را تقویت کند.

**بهترین کار لذت بردن به مدت ۱۵ دقیقه از نور خورشید می باشد.**

آفتاب باعث تولید ویتامین D می شود که متخصصین عقیده دارند باعث بهبود حالات روحی می شود.

“هر کسی که تاکنون اشتباهی نکرده است هرگز چیز جدید را تجربه نکرده است.”  
آلبرت انیشتین

تهیه و تنظیم: علی خانی

روانشناس و مشاور دانشکده فنی پسران رازی

مهرماه ۹۹