



حفظ سلامت روان در هفت حرکت

اگر بخواهیم افرادی را که با نشاط و امید زندگی می کنند در یک کلمه توصیف کنیم، شاید «هوشیار» مناسب ترین واژه باشد. هوشیار بودن یعنی مراقب بودن، گوش به زنگ بودن، زندگی کردن در لحظه حال، مراقبت از گوهر وجودی خود، حفظ و ارتقای سلامت، سرعت در درک وضعیت های مختلف و واکنش به موقع... افراد هوشیار معمولاً چالش ها و مشکلات زندگی را سریع تر از دیگران درک و مدیریت می کنند و اجازه نمی دهند دشواری های زندگی بر آرامش درونی آن ها چیره شود و شادی و نشاطشان را مخدوش کند. آنها می دانند که برای حفظ هوشیاری ذهنی خود به تمرین نیاز دارند؛ درست به همان شکلی که بدن برای حفظ آمادگی و سلامت خود به تحرک و فعالیت نیاز دارد. آنها مطالعه می کنند تا به روز باشند و اخبار و اطلاعات روزآمد را پیگیری می کنند تا بدانند در دنیای اطرافشان چه می گذرد و هرگز از یادگیری درباره ایده ها و شیوه های جدید انجام کارها دست نمی کشند. آن ها سلامت ذهن و روان خود را به این شیوه تقویت می کنند. چنین افرادی معمولاً احساس خوبی درباره خودشان دارند، از روابط رضایت بخشی بهره مندند و اهداف واقع بینانه ای برای خود تعیین می کنند. البته تجربیات زندگی آن ها همیشه مثبت و خوشایند نیست؛ با این حال، آن ها می دانند که حتی از تجربیات ناخوشایندشان نیز چگونه درس بگیرند تا به خوبی از پس مشکلات زندگی بآیند.

چگونه سلامت روان خود را حفظ کنیم؟

ما برای انجام فعالیت های طبیعی خود در زندگی روزمره به سلامت اعصاب و روان نیازمندیم. سلامت روان به ما کمک می کند با دوستان و خانواده خود رابطه سالم و اثربخشی برقرار کنیم، در محل کار و مدرسه عملکرد مطلوبی داشته باشیم و در سایر فعالیت های مهم زندگی خود نیز کامیاب باشیم. برای حفظ و ارتقای سلامت روان، باید ها و نبایدهای متعددی را باید مد نظر قرار داد اما ۷ توصیه عملگرایانه که می تواند به حفظ و ارتقای سلامت روان شما منجر شود و زندگی شما را زنده تر و هوشیارتر کند، از این قرارند:

۱. ورزش کنید
۲. مهارتی تازه بیاموزید
۳. خوب و آسوده بخوابید
۴. از سختی های زندگی نترسید
۵. از سیگار، مواد مخدر و الکل دوری کنید
۶. روابط اجتماعی خود را تقویت کنید
۷. استرس های خود را مدیریت کنید

ورزش کنید:

ورزش، تحرک یا فعالیت بدنی هم منافع جسمی دارد، هم فواید روانی. ورزش باعث کاهش استرس، اضطراب و افسردگی می شود. ورزش جریان خون را در مغز و سایر ارگان های مهم بدن تقویت می کند و این امر به ارتقای سطح حافظه، خلاقیت، مهارت حل مساله و بهبود وضعیت کلی بدن منجر می شود. ورزش منظم می تواند از استرس، اضطراب و افسردگی پیشگیری کند. بنابراین برای برخورداری از سلامت روان بهتر است فعالیت بدنی منظم را در برنامه روزانه خود جای دهیم.

مهارتی تازه بیاموزید:

همانطور که فعالیت بدنی، بدن را نیرومند و کارآمد می کند؛ فعالیت ذهنی نیز ذهن را توانمند و هوشیار می کند. برای هوشیارسازی ذهن خود بهتر است ذهنتان را به فراگیری مهارت های تازه مشغول کنید. این چالش می تواند به رشد و تکامل ذهنی کمک کند. فعالیت ذهنی باعث می شود ارتباطات جدیدی بین سلول های عصبی موجود در مغزتان شکل بگیرد؛ ارتباطاتی که کمک می کنند اطلاعاتی را که در طول روز به هر شکلی دریافت می کنید، راحت تر ذخیره و بازیابی کنید.

خوب و آسوده بخوابید:

به تمام اعضای بدنتان، به ویژه به مغزتان اجازه بدهید به قدر کافی استراحت کند. خواب کافی فواید جسمانی و روانی متعددی دارد. در طول خواب، جسم و ذهن ما به استراحت می پردازد و تجدید قوا می کند. کمبود خواب می تواند به اختلال حافظه منجر شود. برای بهبود وضعیت خواب شبانه تان باید مدت زمان استراحت روزانه تان را کم کنید و دست کم چند ساعت قبل از خواب، نوشیدنی های کافئین دار ننوشید. توصیه های ساده و اثربخش دیگری نیز در این زمینه وجود دارند؛ مانند دوش آب گرم، گوش دادن به یک موسیقی ملایم و آرام سازی ذهن قبل از خواب.

از سختی های زندگی نترسید:

یکی از جنبه های مهم سلامت، سالم ماندن در شرایطی است که زندگی سخت می شود. برخی از مردم توان رویارویی با مشکلات را ندارند و قادر نیستند از پس مشکلات زندگی بر آیند. چنین افرادی ممکن است در شرایط سخت زندگی، به رفتارهای ناسالمی مانند مصرف مواد مخدر روی آورند و کم کم به دام اعتیاد بیفتند. منظور از اعتیاد به مواد مخدر، احساس نیاز به مصرف مداوم مواد است. بیشتر معتادان کسانی هستند که توان حل و فصل مشکلات زندگی خود را نداشته اند و در شرایط سخت زندگی به مصرف مواد مخدر یا مشروبات الکلی پناه برده اند و حالا با وجود تبعات سنگین و زیانباری که اعتیاد برای خود و اطرافیانشان داشته، قادر به ترک مخدر یا الکل نیستند.

از سیگار، مواد مخدر و الکل دوری کنید:

مصرف سیگار، مواد مخدر و مشروبات الکلی باعث افت توان ذهنی می شود و توانایی های ادراکی و قضاوتی را کاهش می دهد. الکل بر بخش های مختلف مغز تاثیر می گذارد. حساس ترین سلول های مغزی در مواجهه با الکل، سلول های مرتبط با حافظه، تمرکز، خواب، هماهنگی و قضاوت هستند. الکل به حافظه بلند مدت آسیب وارد می کند. سیگار نیز سطح اکسیژن مورد نیاز مغز را کاهش می دهد این در حالی است که اکسیژن کافی برای سلامت و فعالیت مطلوب مغز ضرورت دارد.

روابط اجتماعی خود را تقویت کنید:

برخورداری از یک زندگی اجتماعی فعال می تواند به حفظ و ارتقای سلامت روان کمک کند؛ احساس خود ارزشمندی به وجود آورد و در بلندمدت به حفظ و ارتقای عملکرد حافظه و قوای ادراکی منجر شود. در میان بزرگسالان، آن هایی که زندگی اجتماعی فعال تری دارند، کمتر دچار آلزایمر می شوند. ایجاد و حفظ روابط اجتماعی مستلزم توجه، تلاش و هوشیاری است و همه این موارد می

توانند به سلامت حافظه کمک کنند. افرادی که بیشتر درگیر تعاملات اجتماعی می شوند، معمولاً سالم تر، امیدوارتر و شاداب ترند .

استرس های خود را مدیریت کنید:

وقتی دچار استرس می شوید، مغز شما هورمون هایی ترشح می کند که اگر بدنتان چند روز در معرض آن هورمون ها باشد، مغزتان آسیب خواهد دید. استرس در صورتی که به خوبی مهار و مدیریت نشود، مزمن می شود و استرس می تواند سطح شادی و نشاط درونی شما را به شکل محسوسی کاهش دهد و حتی به احساس افسردگی منجر شود و عملکرد حافظه را مختل کند.

اگر بخواهیم افرادی را که با نشاط و امید زندگی می کنند در یک کلمه توصیف کنیم، شاید «هوشیار» مناسب ترین واژه باشد. هوشیار بودن یعنی مراقب بودن، گوش به زنگ بودن، زندگی کردن در لحظه حال، مراقبت از گوهر وجودی خود، حفظ و ارتقای سلامت، سرعت در درک وضعیت های مختلف و واکنش به موقع... افراد هوشیار معمولاً چالش ها و مشکلات زندگی را سریع تر از دیگران درک و مدیریت می کنند و اجازه نمی دهند دشواری های زندگی بر آرامش درونی آن ها چیره شود و شادی و نشاطشان را مخدوش کند. آنها می دانند که برای حفظ هوشیاری ذهنی خود به تمرین نیاز دارند؛ درست به همان شکلی که بدن برای حفظ آمادگی و سلامت خود به تحرک و فعالیت نیاز دارد. آنها مطالعه می کنند تا به روز باشند و اخبار و اطلاعات روزآمد را پیگیری می کنند تا بدانند در دنیای اطرافشان چه می گذرد و هرگز از یادگیری درباره ایده ها و شیوه های جدید انجام کارها دست نمی کشند. آن ها سلامت ذهن و روان خود را به این شیوه تقویت می کنند. چنین افرادی معمولاً احساس خوبی درباره خودشان دارند، از روابط رضایت بخشی بهره مندند و اهداف واقع بینانه ای برای خود تعیین می کنند. البته تجربیات زندگی آن ها همیشه مثبت و خوشایند نیست؛ با این حال، آن ها می دانند که حتی از تجربیات ناخوشایندشان نیز چگونه درس بگیرند تا به خوبی از پس مشکلات زندگی برآیند.

تهیه کننده : واحد آموزش سلامت

تایید کننده: کارگروه ارتقا سلامت

تاریخ تهیه : ۱۴۰۴/۷/۱

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۵/۷/۱

کد: SHBH-SCGUI-CGC-15