

## اطلاعات مربوط به سلامت روان



# ذهن سالم زندگی شاد

## شناخت سلامت و بهداشت

«این امر کاملاً تدریجی رخ داد، اما قبل از شناختن آن تمام شوقم را به زندگی از دست داده بودم. حتی فرزندان و خانواده ام هم به من احساس خوشحالی نمی دادند. همیشه احساس خستگی می کردم. نمی توانستم بخوابم. اشتهايم را به خوردن غذاهایی که قبلاً مورد علاقه ام بودند از دست داده بودم و لاغر شده بودم. حس بدی نسبت به خودم داشتم. بدترین چیز این بود که از حسی که داشتم شرمند بودم و نمی توانستم این موضوع را با کسی در میان بگذارم. ناامید و درمانده بودم. یک بار به فکر پایان دادن به زندگی خودم افتادم و در همان زمان بود که بسیار ترسیدم و بنابراین با یکی از اعضای خانواده ام درباره این موضوع صحبت کردم. من را پیش پزشک بردند و بیماری من افسردگی تشخیص داده شد. بلافاصله مصرف دارو را آغاز کردم. این اتفاق دو ماه پیش رخ داد. امروز، با حمایت و داروهایی که دریافت می کنم حس خوبی نسبت به خودم دارم. دیگر احساس فراموش شدن یا تنهایی نمی کنم. دوباره وزن سابقم را بدست آورده ام و خانواده ام از اینکه یک بار دیگر خنده را بر لبهای من می بینند خوشحالند.»

- یک عضو جامعه

### سایر منابع:

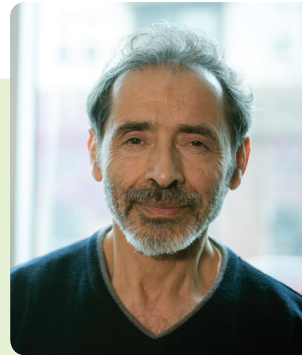
National Suicide Prevention Lifeline  
(خط نجات ملی پیشگیری از خودکشی)  
[www.suicidepreventionlifeline.org](http://www.suicidepreventionlifeline.org)  
(800) 273-8255

Each Mind Matters  
(هر ذهنی دارای اهمیت است)  
[www.eachmindmatters.com](http://www.eachmindmatters.com)

National Alliance on Mental Illness  
(اتحاد ملی برای بیماری های روانی)  
[www.nami.org](http://www.nami.org)

همه ما در ایجاد محیطی خوشایند که در آن افراد بتوانند حمایت مورد نیاز خود را دریافت کنند، نقش داریم. افراد می توانند توانند از بیماری روانی رهایی یابند. ما با گفتگوی صریح و صادقانه درباره سلامت روان می توانیم راه را به سوی حمایت و بهبود باز کنیم.

## اصطلاحات سلامت روان



**سلامتی** - کیفیت یا وضعیت سالم بودن ذهن و بدن، به ویژه در نتیجه تلاش هوشیارانه.

**تعادل** - یعنی توازن و ثبات روحی و روانی، رفتار آرام و قضاوت درست میباشد.

**هماهنگی** - توافق در کردار، عقیده و احساس؛ نظم یا تطابق در افکار یک شخص نسبت به خود و دیگران است.

**خوش بینی** - امداداری و اطمینان به آینده یا گرفتن نتایج موفقیت آمیز از چیزی.

**مهارت** - موفقیت در مهار کردن (از عهده برآمدن) شرایط دشوار و یا اداره کردن خود به طرز صحیح

**نومیدی** - احساس بیهوده گی کردن و سپردن خود به سرنوشت بدون هیچ گونه تلاش یا مقاومتی.

**شوک فرهنگی** - ایجاد نگرانی، دلهره و سردرگمی در مواقع مواجه شدن با فرهنگ و محیط بیگانه

**اختلال استرس پس از سانحه** - اختلال استرسی پس از ضایعه روانی عبارتست از تجربه کردن دوباره و مداوم اتفاق تشویشی که در گذشته رخ داده است. از نشانه‌های آن می‌توان به کابوس دیدن، فکر کردن به گذشته، خاطرات ناراحت کننده از رخدادها و ناراحتی شدید اشاره کرد.

**افسردگی** - داشتن احساس غم و حزن است، یک بی نظمی روحی است که ویژه گی های آن از قبیل ناتوانی در تمرکز فکری، بی خوابی، بی اشتها، بی انگیزگی، غمگینی بیش از حد، مقصر احساس کردن، درمانده گی، نومیدی، عصبانیت و فکر کردن به مرگ است.

**اضطراب** - اضطراب یک حالت دلهره و تنش روانی است. پریشانی و ناراحتی فکری که در اثر ترس از وقوع یک اتفاق بهرانی و خطرناک به وجود می‌آید. نشانه های دلهره شامل نگرانی های بیش از حد، بی خوابی، ترس های غیر منطقی، گرفتگی عضلاتی، سو هاضمه و یاد آوری آن زمان بهرانی میباشد.

**حمله هراس روانی** - بروز شدید اضطراب که با احساساتی چون عذاب قریب الوقوع و لرزش، عرق کردن، تپش قلب، تنگی نفس و دیگر نشانه‌های فیزیکی همراه است.

**بیماری روانی** - هر اختلالی که در آن افکار، احساسات و یا رفتار شخص آنقدر غیر معمول است که باعث رنجش خود شخص یا دیگران می شود.

## باورهای نادرست درباره سلامت روان

**باور نادرست:** بیماری روانی تنها برای دیگران رخ می دهد (مرگ فقط برای همسایه است)

**حقیقت:** بنا بر گزارش‌ها یک نفر از هر 5 نفر بزرگسال اهل کالیفرنیا به دلیل مشکلات روانی و عاطفی نیازمند دریافت کمک است. کودکان و بزرگسالان مانند هم انواع مسائل روانی از افسردگی گرفته تا اضطراب و اختلال دو قطبی را تجربه می کنند.

**باور نادرست:** اینست که بیماری روانی درمان ناپذیر است و کسی که ناراحتی روانی و احساسی دارد تا آخر عمر بیمار است.

**حقیقت:** نه تنها درمان وجود دارد بلکه بهبودی کامل نیز امکان پذیر است. امروزه ما در حال یادگیری روش جلوگیری از بروز بیماری روانی و ارتقاء سطح بهداشت روان هستیم. با حمایت و درمان بین ۷۰ تا ۹۰ درصد از اشخاص بیمار توانسته اند به طور چشم گیر از علائم این بیماری رهایی پیدا کرده و در نتیجه به کیفیت زنده گی خویش بهبود ببخشند.

**باور نادرست:** افراد مبتلا به بیماری روانی خطرناک هستند و باید از آنها دوری کرد.

**حقیقت:** بیماری روانی عامل حداکثر 3 درصد از خشونت‌های موجود در جامعه ایالات متحده است. افراد مبتلا به بیماری روانی بیشتر از آنکه عامل خشونت باشند قربانی خشونت می‌شوند.



**باور نادرست:** من در مقابل افراد مبتلا به بیماری روانی رفتاری تبعیض آمیز ندارم اما نمی خواهم در کنار آنها کار یا زندگی کنم.

**حقیقت:** نادیده گرفتن حقوق افراد به دلیل ابتلا به بیماری روانی واقعی یا احتمالی نه تنها ناعادلانه و غیراخلاقی است بلکه خلاف قانون نیز هست.

**باور نادرست:** من روان‌پزشک نیستم، نمی توانم در زندگی فرد مبتلا به بیماری روانی تحول ایجاد کنم.

**حقیقت:** خیلی از افراد معتقدند که این بدنامی و تبعیض می تواند چالشی به مراتب بزرگتر را در مقایسه با چالش های ناشی از بیماری روانی در زندگی آنها بوجود آورد. شما می توانید تنها از طریق خوش رفتاری با افراد مبتلا به بیماری روانی چه در محل کار و چه در جامعه به این بدنامی پایان دهید. شما در این موقعیت فوق العاده می توانید به اشخاص که با ناراحتی های روانی در گیری دارند، مثل هر شخص دیگری که سزاوار آن است، برای گرفتن کار، قرارداد، خدمات اجتماعی یا حتی یک مکالمه محترمانه ساده کمک کنید. این کمک شما به این افراد زندگی با کیفیت کامل و سازنده می بخشد.

**باور نادرست:** تنها راه بهبود فرد از طریق مصرف دارو است.

**حقیقت:** بهبود یافتن، زمانی امکان پذیر است که فرد حمایت و درمان لازم را دریافت کرده باشد. راه‌های بسیاری مانند مصرف دارو، استفاده از خدمات روان پزشکی حرفه‌ای و پرداختن به امور معنوی برای بهبود وجود دارد.