

بیاموزیم:

باورها و اعتقادات فردی:

در سال های اخیر مطالعات متعددی در رابطه با مذهب و اهمیت آن تامین بهداشت روانی در جای جای دنیا صورت گرفته است. معنویت هم مهمی در کیفیت زندگی برای بسیاری از مردم در سراسر جهان دارد. معنای زندگی ایمان و اتصال به یک موجود روحانی مهم قابل توجهی را در بالابردن کیفیت زندگی و فراتر بردن سلامت روان دارد.

اموختن روش حل مسئله :

این روش به ما کمک میکند که در برابر مشکلات روحیه خود را از دست ندهیم بلکه بصورت منطقی دنبال راه حل باشیم:

مراحل آن بصورت زیر میباشد:

1. مشکل چیست؟

2. راه حل احتمالی

3. نقاط مثبت و منفی هر راه حل

4. نوشتن نقطه عملکردی

5. اجرای طرح

6. چگونه نقش مورد نظر برای حل مشکلات به خوبی عمل میکند؟

یاد بگیریم هر روز خود را تشویق کنیم. آیا میدانید خود تنبیهی به شدت سلامت ما را به خطر می اندازد. بیاید نقاط مثبت و منفی خود را پیدا کنیم تا بهتر بتوانیم هیجانات خود را کنترل کنیم.

یادمان باشد قبل از هر مدرک شغلی ما انسانیم و نیازمند محبت دیگران. بیایید با گذشت کردن از اشتباهات دیگران خودمان را از دست افکار منفی نجات دهیم و به سلامت روان خود کمک کنیم.

به نام خدا

چگونه به سلامت سلامت روان خود کمک کنیم؟

بیمارستان ایت ا...بروجردی

واحد آموزش

هیچ انسانی در برابر بیماری های روانی مصونیت ندارد. پیشگیری از پیدایش بیماری های روانی و سالم کردن محیط روانی از ضروریات اولیه تامین بهداشت روانی محسوب میشود. بهداشت روانی فقط به تشریح علل اختلالات نمیپردازد، بلکه پیشگیری ناراحتی های روانی به معنای وسیع آن به منظور جلوگیری از وقوع بیماری های شدید روانی را دنبال میکند. پژوهش های متعدد نشان داده سه مقوله (خود آگاهی، عزت نفس، اعتماد به نفس)

شاخص های اساسی توانمندی ها با ضعف های هر انسانی است.

این سه ویژگی فرد را قادر میسازد تا فرصت های زندگی اش را مغتنم شمرده و برای مقابله با خطرات احتمالی آماده باشد. به خانواده و جامعه اش بیندیشد و نگران مشکلاتی که در اطرافش وجود دارد باشد و به چاره اندیشی بپردازد. افسردگی شایع ترین مشکل روانی در زنان است.

برای پرورش روان سالم و حفظ آن چه باید کرد؟ کسی که میخواهد کاری انجام دهد باید بداند که چگونه این امر را صورت دهد تا بتواند به اهداف والاتری نائل آید. خانواده مهمترین سهم را در شکل دهی بهداشت روانی و شخصیت دارا میباشد. خانواده ای که در آن عشق، علاقه و محبت به اندازه کافی مبادله میشود سلامت روانی افراد آن تا حد زیادی تامین است.

احساس مثبت:

داشتن حتی میزان کمی از احساسات مثبت تا حد قابل توجهی آثار منفی استرس را کاهش داده و منجر به افزایش مقاومت بدن در برابر بیماری ها و عفونت ها و کم شدن احتمال مریضی میشود.

خندیدن و شادی:

خندیدن روی سطح جریان خون، پاسخ ایمنی بدن، سطح قند خون، ریلکس شدن و خواب موثر است.

زمان خندیدن، ماهیچه های صورت و بدن ما کشیده میشوند. ضربان و فشار خون بالا میرود. تندتر نفس

میکشیم و اکسیژن بیشتری به بافت هایمان میرسانیم و احساس شادی را تجربه میکنیم.

به هنگام خنده تغییرات هورمونی نیز در بدن اتفاق می افتد مثلاً هورمون ضد درد (که باعث احساس خوشی و سلامتی در شخص میشود) در مغز آزاد میشود و میزان هورمون های استرس زا در خون پایین می آید.

لذت: توانایی لذت بردن از زندگی برای سلامت روان ضروری است. ما نیاز داریم که طرحی برای آینده داشته باشیم و از گذشته درس بگیریم اما اغلب خودمان را در زمان حال با نگران کردن در مورد آینده مشغول میکنیم. قدر دانی: از جمله اساسی ترین و زیر بنایی ترین مسائلی که باعث حفظ سلامت روان می گردد قدر دانی است. قدر دانی به صورت کلامی، غیر کلامی و یا هر دو روش صورت میگیرد.

شیوه های قدر دانی: سپاسگذاری و تشکر کلامی از عمل افراد، نامه نوشتن، لبخند زدن، کمک کردن در کارهای منزل، صرف کردن وقت با دیگران، حمایت و وفاداری از دیگران، گوش دادن به دیگران