

"دسترسی به خدمات سلامت روان در بحران، یک اولویت همگانی"

سلامت روان به حالتی از سلامتی گفته می شود که فرد به کمک آن به توانایی های خود پی می برد، بر استرس ها و تنش های طبیعی زندگی اش غلبه می کند، به طور مؤثر کار می کند و قادر به همکاری با اقشار جامعه است.

ویژگی افرادی که از نظر روانی سالم هستند:

- احساس آرامش، امنیت و کفایت می کنند.
- توانایی های خود را در حد واقعی، ارزیابی می کنند، نه بیشتر و نه کمتر.
- به خود احترام می گذارند و کمبودهای خود را می پذیرند.
- به حقوق دیگران احترام می گذارند.
- می توانند به دیگران علاقه مند شوند و آن ها را دوست بدارند. می توانند احترام و دوستی دیگران را جلب کنند.
- می توانند نیازهای زندگی خود را برآورده کنند و برای سختی های زندگی خود، راه حلی پیدا می کنند.
- قادرند مسئولیت های روزمره ی خود را با انتخاب اهداف معقول پیش ببرند.
- طوری تحت تاثیر عواطف، ترس، خشم، عشق یا گناه خود قرار نمی گیرند که زندگی شان آشفته شود.

نشانه هایی که درباره به خطر افتادن سلامت روان هشدار می دهند:

- احساس نگرانی و غمگینی و ترس دائمی و بدون دلیل.
- از دست دادن سریع تعادل روانی.
- بی خوابی های مکرر.
- افسردگی و سرخوشی متناوب و به صورت ناتوان کننده.

- بی‌علاقگی و تنفر دائمی نسبت به مردم.
- آشفتگی زندگی.
- عدم تحمل دائمی فرزندان.
- همواره خشمگین شدن و بعد دچار پشیمانی گشتن.
- دائما حق را به خود دادن و دیگران را ناحق شمردن.
- احساس درد و شکایت های بی‌شمار بدنی که علتی برای آن پیدا نمی شود.

توصیه‌های علمی برای حفظ سلامت روان

- -فعالیت بدنی منظم: پیاده‌روی، ورزش‌های سبک و تمرینات آرام‌بخش.
- -خواب کافی و منظم: بین ۷ تا ۹ ساعت خواب برای بزرگسالان توصیه می‌شود.
- -تغذیه سالم: مصرف میوه، سبزیجات و مواد مغذی برای سلامت مغز و کاهش اضطراب.
- -مدیریت استرس: تمرین تنفس عمیق، ذهن‌آگاهی و مراقبه.
- -ارتباط اجتماعی: صحبت با دوستان، خانواده یا مشاور درباره احساسات خود.
- -دسترسی به کمک حرفه‌ای: در صورت نیاز، از خدمات مشاوره و روانشناسی معتبر استفاده کنید.