



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی لریستان

مرکز آموزش درمانی روانپزشکی مهر

دانستنی های سلامت و روان

شناسنامه بروشور آموزش به بیمار

عنوان: دانستنی های سلامت و روان

تهیه کننده: خدیجه فرضی (سوپروایزر آموزش)

تایید کننده: دکتر احد فاضلی (روانپزشک)

بازنگری: ۱۴۰۱/۰۶/۳۱

تدوین: ۱۴۰۰/۰۶/۳۱

یک مهارتهای تاب آوری که در برخورد با مشکلات تفکر مثبت و سازگار را جایگزین تفکر منفی و ناکارآمد می کنند از طریق داشتن عزت نفس بالا. باور داشتن به توانمندی های خود داشتن معنا و هدف در زندگی- توسعه ارتباطات و داشتن روابط عاطفی و اجتماعی محکم - خوشبین بودن)

۳ اصل اساسی سلامت روان حفظ آرامش، کسب مهارت شناخت خود و مدیریت هیجان را همیشه به یاد داشته باشید.



آدرس: خرم آباد- کمالوند- روبروی کهرئز- مجتمع پردیس دانشگاه علوم پزشکی لریستان- بیمارستان آموزش درمانی اعصاب و روان مهر
تلفن: ۰۶۶۳۳۴۱۳۰۸۳-۸۵

عواملی را که در شما ایجاد استرس می کند شناسایی کنید و در جهت رفع آنها تلاش کنید.

احساسات خود را با دیگران در میان بگذارید.

قدردانی کنید . (کلامی - غیرکلامی) با نامه نوشتن- لبخند زدن - کمک کردن در کارهای منزل- صرف کردن اوقات با دیگران حمایت و طرفداری از طرف مقابل - گوش دادن همراه با علاقه به طرف مقابل- **تمرین کردن** و ایفای شخصیتی برخی افراد که قرار است از آنها قدردانی کنیم.

خانواده مهمترین سهم را در شکل گیری بهداشت روان فرد دارد . در حفظ و نگهداری آن کوشا باشید و احساس امنیت که در خانواده وجود دارد استرس و مشکلات ناشی از آن را بر حداقل می رساند.

افسردگی شایعترین مشکل روانی در زنان است(سعی کنید با ورزشهای کوتاه و منظم - خواب **منظم** - **تغذیه** - عدم مصرف دخانیات و الکل - مطالعه کتاب فیلم و موسیقی مورد علاقه- حفظ ارتباط سالم با دوستان- خانواده.

صبح ها آب ولرم با آبلیمو بخورید که سیستم ایمنی را تقویت می کند. شکر خوردن را متوقف کنید. به هنگام سیری یا گرسنگی زیاد چیزی نخورید- مصرف گوشت قرمز را کاهش دهید.

رایجه پرتقال استشمام کنید. عوامل که استرس در شما ایجاد می کند را حذف یا کاهش دهید...

بهداشت روان رابطه مستقیمی با عملکرد فردی- اجتماعی و آسیبهای روانی- اجتماعی دارد(نگرش های فرد نسبت به خود و نسبت به دیگران و نسبت به زندگی و توانایی سازگاری با دیدگاههای خود و رویارویی با مشکلات روزمره ی زندگی) ارتباط دارد . سلامت روان چیزی بیش از فقدان بیماری روان است بهداشت روان فقط به بیان علل اختلالات نمی پردازد بلکه اصولی پیشگیری را هم دارد.

پیشگیری نوع اول: از شروع یک اختلال ممانعت می کند. پیشگیری نوع دوم: شناخت به موقع و درمان فوری و مناسب اختلال روان است.

پیشگیری نوع سوم: توانا بخشی بازگرداندن و حفظ تمام یا قسمتی از توانایی های از دست رفته فرد به علت بیماری تا فرد بتواند مفید و سازنده باشد در زندگی (شخصی- اجتماعی و شغلی)



ویژگی های سلامت روان :

توانایی ارتباط برقرار کردن و انعطاف پذیری و قدرت تطابق با شرایط و احساس رضایت در روابط نزدیک خود .

زندگی کامل در زمان حال

احترام فرد به شخصیت خود و عشق و محبت ورزیدن

شناخت نقاط قوت و ضعف خود

تحمل ناکامی ها و دلسردی ها

توانایی انجام وظایف و مسئولیتهای شخصی

توانایی تصمیم گیری مستقل

کنترل احساسات خویش و هدایت آنها در مسیر سازنده و بدون سرکوبگری

ادراک واقع بینانه از واقعیت ها و پذیرش آنها به گونه ای که وجود دارند بینش و بصیرت نسبت به خود- جهان و دیگران

نکاتی برای حفظ سلامت روان

اعتماد بنفس و عزت نفس خود را افزایش دهید با (پذیرش نقاط قوت و ضعف خود- قبول اینکه شما هم اشتباه می کنید-پذیرش تعاریف دیگران از شما و قدر دان از آنها- انتقاد از خود را به عنوان یک

تجربه برای یادگیری در نظر بگیرید)

مهارتهای حل مسئله را بیاموزید(مشکل چیست- راه حل احتمالی- نقاط مثبت و منفی راه حل- نوشتن نقاط عملکردی اجرای طرح - چگونه نقش مورد نظر برای حل مشکل به خوبی عمل می کند).

ورزش کنید باعث افزایش توانایی یادگیری و شادی و اعتماد به نفس و سطح انرژی و خود باوری در شما می شود - کاهش استرس و ابتلا به افسردگی و اضطراب (بهبود خلق و خواب و وضعیت تغذیه)

راههای شاد زیستن را بیاموزید(با دوستان قدیمی خود ارتباط سازنده داشته باشید و ابراز احساسات کنید و به آنها کمک کنید هر روز بدون چشم داشت کار نیکي انجام دهید- به سفر بروید- طبیعت گردی کنید و در محل زندگی خود(گل و گیاه قرار دهید روزها و خاطرات شاد گذشته خود را حفظ کنید- برای مناسبتها و اتفاقات خوب زندگی خود جشن بگیرید و به خود هدیه و پاداش دهید) فعالیتهای اجتماعی خیرخواهانه انجام دهید .

چیزهایی که قادر نمی باشید در خود و دیگران تغییر دهید را بپذیرید.

توجه به باورهای دینی

خشم خود را کنترل کنید و تکنیکهای تمدد اعصاب و آرامش یافتن را یاد بگیرید .