

چرا سلامت روان در بحران اهمیت دارد؟

سلامت روان، پایه‌ی عملکرد صحیح ذهن و بدن است.

استرس و اضطراب مداوم می‌توانند باعث ضعف سیستم ایمنی، افزایش بیماری‌های قلبی و کاهش تمرکز و بهره‌وری شوند.

زنان در بحران‌ها نقش مراقبتی بیشتری دارند و در عین حال ممکن است خود نیاز به حمایت روحی داشته باشند.



در بحران‌های روانی یا خشونت خانگی، تنها نیستید!

سامانه‌های ۱۲۳ و ۱۴۸۰ و تارنمای

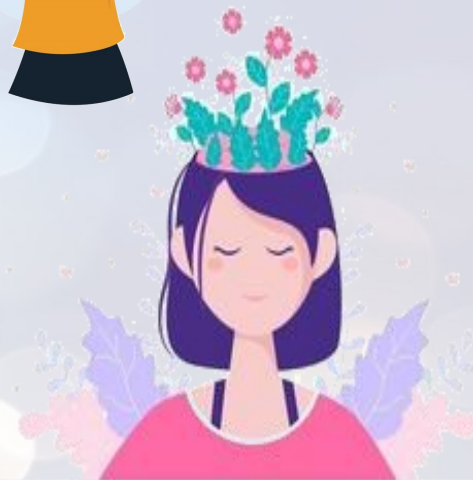
irancrisisline جهت مشاوره و

حمایت فوری رایگان

سلامت و بهداشت روان چیست؟

سلامت روان، حالتی از بهزیستی است که در آن فرد می‌تواند توانایی‌های خود را بشناسد، با فشارهای زندگی کنار بیاید، به شکل مؤثر کار کند و در جامعه مشارکت داشته باشد.

در شرایط بحران (مانند جنگ، بلایا طبیعی یا پاندمی)، سلامت روان زنان به دلیل نقش‌های متعدد خانوادگی و اجتماعی، فشارهای اقتصادی و احتمال افزایش خشونت، بیشتر در معرض تهدید قرار می‌گیرد.



آموزش ارتقای

سلامت روان زنان در بحران

راهنمایی برای خودمراقبتی و حمایت روانی

بیمارستان آسیا
Asia Hospital



واحد آموزش



پیام پایانی؛

سلامت روان زنان، ستون آرامش

خانواده و جامعه است.

در بحران‌ها، با مهربانی، همدلی و

حمایت از یکدیگر می‌توانیم زنجیره‌ای

از آرامش و امید بسازیم.

هر زن سالم، الهام‌بخش نسلی

سالم‌تر است



واحد آموزش بیمارستان آسیا

راهکارهای علمی برای حفظ سلامت روان؛

فعالیت بدنی منظم: پژوهش‌ها نشان داده‌اند ۳۰

دقیقه فعالیت بدنی در روز، ترشح سروتونین و دوپامین (هورمون‌های شادی) را افزایش می‌دهد.



تغذیه متعادل: مصرف سبزیجات، غلات کامل، ماهی و کاهش قندهای ساده، تأثیر مثبتی بر خلق و خو دارد.



خواب کافی (۷ الی ۸ ساعت در شب): کم‌خوابی یکی از عوامل اصلی بروز اضطراب و تحریک‌پذیری است.



مدیریت استرس: استفاده از تکنیک‌های تنفس عمیق، مراقبه ذهن آگاهی یا یوگا به کاهش کورتیزول (هورمون استرس) کمک می‌کند.



روابط اجتماعی سالم: حمایت عاطفی اطرافیان باعث ترشح اکسی‌توسین و احساس امنیت روانی می‌شود.



در صورت نیاز، دریافت کمک تخصصی: مراجعه به روانشناس، روانپزشک یا مشاور در مراحل اولیه، از بروز مشکلات شدیدتر پیشگیری می‌کند.

نشانه‌های هشداردهنده در سلامت روان؛

اگر بیش از دو هفته یکی از علائم زیر را تجربه می‌کنید، لازم است با روان‌پزشک یا روان‌شناس مشورت کنید:



♦ غم و بی‌حوصلگی مداوم

♦ اضطراب یا تحریک‌پذیری شدید

♦ اختلال خواب یا اشتها

♦ احساس خستگی، بی‌انگیزگی یا گوشه‌گیری

♦ کاهش تمرکز یا کارایی

♦ فکر به آسیب رساندن به خود یا دیگران

