

چرا سلامت روان اهمیت دارد؟

سلامت روان و سلامت جسم در ارتباط مستقیم اند. بنابراین، اضطراب و افسردگی می‌توانند خطر بیماری‌های قلبی، دیابت و اختلالات ایمنی را افزایش دهند.

سلامت روان بر تصمیم‌گیری، روابط اجتماعی و عملکرد شغلی تأثیر مستقیم دارد.



اختلالات روانی شایع‌تر از تصور ما هستند: بر اساس آمار سازمان جهانی بهداشت حدود ۱ نفر از هر ۸ نفر در جهان دچار نوعی از مشکلات روانی است.

سلامت و بهداشت روان چیست؟

سلامت روان بخشی جدایی‌ناپذیر از سلامت کلی انسان است.

طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت:

«سلامت روان، حالتی از بهزیستی است که در آن فرد توانایی‌های خود را می‌شناسد، می‌تواند با استرس‌های طبیعی زندگی کنار بیاید، به شکل مفید و سازنده کار کند و در جامعه مشارکت مؤثر داشته باشد.»

به بیان ساده تر، سلامت روان یعنی؛

هماهنگی ذهن، احساس و رفتار در مسیر زندگی روزمره!



آموزش ارتقای

بهداشت و سلامت روان

بیمارستان آسیا
Asia Hospital



واحد آموزش

نشانه‌های هشدار دهنده در سلامت روان؛

اگر یکی از موارد زیر را تجربه می‌کنید و بیش از دو هفته ادامه دارد، بهتر است با روانشناس یا روانپزشک مشورت کنید:

تغییر محسوس در خلق یا سطح انرژی

اختلال خواب یا اشتها

احساس غم، بی‌علاقگی یا خستگی مداوم

اضطراب شدید یا تحریک‌پذیری

کاهش تمرکز یا عملکرد شغلی

کناره‌گیری از خانواده و دوستان



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.

پیام پایانی؛

سلامت روان یک سرمایه‌ی انسانی

و پایه‌ی آرامش فرد و جامعه است!

سلامت روان فقط مسئولیت فردی

نیست؛ هر کدام از ما می‌توانیم با

مهربانی، همدلی، گوش دادن

و حمایت موثر از دیگران،

بخشی از زنجیره سلامت

روان جامعه باشیم!



واحد آموزش بیمارستان آسیا