



راهکارهایی برای حفظ سلامت روانی



سری زبان ساده‌تر

احتمالاً پیش از این در مورد روش‌های مختلف برای مراقبت از بدن خود شنیده‌اید. آیا می‌دانستید که می‌توانید از ذهن خود نیز مراقبت کنید؟

سلامت روانی نحوه تفکر و احساس‌تان درباره خود و دنیای اطرافتان است. وقتی از سلامت روانی خود مراقبت می‌کنید، راحت‌تر می‌توانید با استرس و مشکلات دیگری که با آن مواجه می‌شوید، برخورد کنید. با اولویت دادن به مراقبت از خودتان، قادر خواهید بود بهتر از دیگران مراقبت کنید.

در این کتابچه، روش‌های مختلفی را برای ساختن سلامت روانی خواهید آموخت. شما می‌آموزید که:

1. از بدن خود به خوبی مراقبت کنید
2. فکر کردن مفید را تمرین کنید
3. تفریح کنید
4. با دیگران در تماس باشید

1. از بدن خود به خوبی مراقبت کنید

بدن و ذهن شما با هم مرتبطند. وقتی از بدن خود مراقبت می‌کنید، به طور همزمان از ذهن خود نیز مراقبت می‌کنید.



سالم غذا بخورید

ما می‌دانیم که غذاها مواد مغذی مهمی را فراهم می‌کنند که به عملکرد خوب بدن کمک می‌کند. همچنین می‌دانیم که برنامه‌ریزی و عده‌های غذایی خوب ممکن است سخت و زمان‌بر باشد. شاید غذایی بخورید که از نظر آماده کردن یا تهیه ساده‌ترین گزینه باشد. فراموش نکنید که انتخاب‌های‌تان مهم هستند و شما لایق هستید که از یک عده غذایی لذت ببرید. نکاتی در مورد سالم غذا خوردن:

- سعی کنید هرگاه امکانش بود، با دیگران غذا بخورید.

- به طور منظم غذا بخورید، تا در طول روز بدن‌تان انرژی کافی برای احساس خوب را داشته باشد. حذف و عده‌های غذایی می‌تواند باعث ایجاد احساس خستگی یا عصبی شود.

- مراقب مصرف اضافی کافئین باشید. کافئین بخشی از قهوه، چای سیاه و برخی از نوشیدنی‌های گازدار است که شما را بیشتر بیدار نگه می‌دارد. مصرف زیاد کافئین می‌تواند احساس اضطراب را افزایش دهد. همچنین ممکن است مانع از خواب خوب شود.

- مراقب مصرف شکر باشید. وقتی انرژی که شکر به شما می‌دهد تمام شود، احساس خستگی بیشتری خواهید کرد، که می‌تواند خلق و خوی‌تان [مودتان] را پایین آورده و باعث عصبی شدن‌تان شود.

- مراقب مصرف الکل باشید. الکل ممکن است مشکلات را برای مدت کوتاهی پنهان کند، اما می‌تواند باعث افزایش غم، استرس و سایر احساسات ناخوشایند شود که بعداً مقابله با آن‌ها دشوارتر می‌شود.

برای اطلاعات بیشتر در مورد سالم غذا خوردن، با یک تغذیه‌شناس صحبت کنید. تغذیه‌شناس‌ها آموزش‌های ویژه‌ای دارند تا به مردم کمک کنند که سالم غذا بخورند. در پریتیش کلمبیا، می‌توانید با شماره 1-8-1 تماس بگیرید تا به صورت رایگان با یک تغذیه‌شناس صحبت کنید. اسم زبانی که به آن نیاز دارید را به انگلیسی بگویید تا یک مترجم شفاهی روی خط بیاید.

ورزش



ورزش برای بدن مفید است. اما همچنین کمک می‌کند که با استرس مقابله کرده، اضطراب را کاهش داده، خلق و خوی [مود] را بهبود بخشیده و احساس خوبی نسبت خود داشته باشید. لازم نیست برای این تلاش‌ها وقت زیادی صرف کنید. فقط 30 دقیقه در روز، سه یا چهار روز در هفته برای مشاهده تغییرات کافی است. مهم نیست که چه نوع فعالیتی انجام می‌دهید: قدم زدن، شنا کردن، با کودکان در پارک بازی کردن، همه مثال‌های خوبی هستند.

نکاتی در مورد بهبود سلامت روانی از طریق ورزش است:

- بار دیگر که احساس غم، نگرانی یا استرس داشتید، سعی کنید بیرون رفته و قدم بزنید. قدم زدن روشی سریع و آسان برای داشتن حس بهتری است.
- یک فعالیت را که از آن لذت می‌برید برگزینید. به یاد داشته باشید، می‌توانید هر فعالیتی که باعث حرکت شما می‌شود انجام دهید. اگر از آن فعالیت لذت ببرید، احتمال انجامش بیشتر است.
- با اعضای خانواده و دوستان‌تان فعالیت‌هایی انجام دهید. نیازی نیست که ورزش خاصی باشد. حتی طناب زدن یا رقصیدن!
- با یک دوست یا یک عضو خانواده ورزش کنید. به احتمال زیاد، جلسات ورزشی اگر با فرد دیگری برنامه‌ریزی شده باشد لذت‌بخش‌تر و ادامه‌دارتر خواهد بود.
- روی احساس حاصل از فعالیت تمرکز کنید. فعالیت مناسب به خلق و خو، استرس و اعتماد به نفس شما کمک خواهد کرد.
- به باشگاه ورزشی یا مرکز تفریحی محله خود بروید. برخی از آن‌ها برنامه‌هایی دارند که به پوشش هزینه‌ها کمک می‌کند.

* اگر مشکل سلامتی دارید، قبل از شروع یک برنامه ورزشی جدید با یک پزشک مشورت کنید.

به اندازه کافی بخوابید

خواب تأثیر بسزایی بر سلامت روانی دارد. وقتی که به اندازه کافی بخوابید، آسان‌تر می‌توانید با استرس مقابله و مشکلات را حل کنید، تمرکز نموده و به شیوه‌های مثبت فکر کنید و اطلاعات را به خاطر بسپارید. وقتی که خوب می‌خوابید، بیشتر از زمانتان بهره می‌برید. بیشتر بزرگسالان به هفت تا نه ساعت خواب در شب نیاز دارند.



اگر خوب نمی‌خوابید، موارد زیر را امتحان کنید:

- نزدیک به ساعت خواب ورزش نکنید. ورزش انرژی می‌دهد، بنابراین بهتر است آن را در اوایل روز انجام دهید. قبل از خواب فعالیت‌های آرام انجام دهید، مانند خواندن، مراقبه، حرکات کششی سبک یا نوشتن در یک دفتر یادداشت.
- پیش از خواب، از وعده‌های غذایی سنگین، الکل، سیگار و کافئین خودداری کنید.
- پیش از خواب، از تماشای تلویزیون یا استفاده از تلفن همراه و صفحه‌های الکترونیکی خودداری کنید.
- مطمئن شوید که اتاقان برای خواب راحت باشد. بسیاری از افراد می‌دانند وقتی اتاقشان تاریک، ساکت و خنک است بهتر می‌خوابند.
- یک روال را دنبال کنید. سعی کنید هر شب در ساعت مشخصی به رختخواب رفته و هر روز صبح در ساعت مشخصی از خواب بیدار شوید.
- از اتاق خواب فقط برای خواب استفاده کنید. کار کردن یا تماشای تلویزیون را حتماً در اتاق دیگری انجام دهید.
- اگر شب‌ها خوب نمی‌خوابید، از خواب نیمروزی خودداری کنید.
- قرص خواب نخورید مگر به توصیه پزشک. شاید سریع‌تر به خواب بروید، اما این قرص‌ها خواب عمیق و آرامی به شما نمی‌دهند.

* اغلب مردم هر از گاهی با مشکل خواب روبرو می‌شوند. اگر به طور مکرر مشکل خوابیدن دارید، بهتر است با یک پزشک مشورت کنید.

2. فکر کردن مفید را تمرین کنید

سلامت روانی خوب تنها به معنای داشتن افکار خوشحال کننده نیست. در موقعیت‌های خاص هیچ اشکالی ندارد اگر احساس ناراحتی یا غم داشته باشید. اینها عواطف شما بوده و بخشی از زندگی است. سلامت روانی خوب به معنای نگاه واقع‌گرایانه به وضعیت است. همچنین به معنای درک تفاوت بین چیزهایی که می‌توانید و نمی‌توانید کنترل کنید.



مراقب افکار منفی و "تله‌های فکری" باشید. نحوه‌ای که درباره چیزی فکر می‌کنید تأثیر بسزایی بر حالت احساسی شما دارد. اگر حس کنید که می‌توانید مشکلی را حل کنید، اغلب احساس خوبی دارید. اگر فکر کنید که نمی‌توانید مشکلی را حل کنید، اغلب احساس ناراحتی می‌کنید.

گاهی اوقات، افکار منفی دارید، حتی اگر واقعیت نداشته باشند. این افکار گاهی به "تله‌های فکری" شهرت دارند. آن‌ها تله هستند زیرا به راحتی در آن‌ها گیر می‌افتید و می‌توانند شما را محدود و ناراحت کنند.

چند "تله فکری" متداول عبارتند از:

- فکر کردن به اینکه همیشه اتفاقات بد برای شما می‌افتد. "می‌خواستم به ساحل بروم، اما الان باران می‌بارد. همیشه برای من این اتفاق می‌افتد!"
- فکر کردن به اینکه یک چیز فقط می‌تواند به طور مطلق خوب یا بد باشد. "در آزمون آخر به حدی که می‌خواستم خوب نبودم. برای این درس به اندازه کافی باهوش نیستم."
- تمرکز فقط روی بخش منفی یک وضعیت. "تیم من برنده شد، اما نمی‌توانم باور کنم که آن شوت را از دست دادم. حتماً فوتبالم خیلی بد است."
- بدترین نتیجه‌گیری برای یک موقعیت، قبل از اینکه واقعیت آن را بدانید. "دوستم با من تماس نگرفت. حتماً خیلی از من خوشش نمی‌آید."

گام اول، شناسایی تله‌های فکری است. توجه به تله‌های فکری نیاز به تمرین دارد. سپس با نگاه کردن به حقایق، می‌توانید "تله‌های فکری" خود را مورد چالش قرار دهید. وقتی بار دیگر متوجه می‌شوید که به یک "تله فکری" افتاده‌اید، خود را متوجه پرسش‌هایی برای یافتن حقایق کنید. پرسش‌هایی که می‌توانند مطرح شوند:

- آیا پشتوانه‌ای برای این فکر وجود دارد؟
- آیا به همه جوانب وضعیت فکر کرده‌ام؟
- آیا قبلاً در این وضعیت بوده‌ام؟ آن زمان چه اتفاقی افتاد؟
- اگر دوستم در چنین وضعیتی بود، به او چه می‌گفتم؟

بعد از آن که واقعیت‌ها را مد نظر قرار دادید، می‌توانید با یک دیدگاه متعادل‌تر، افکار "تله فکری" را جایگزین کنید.

3. تفریح کنید



وقتی غمگین یا نگران هستیم، اغلب اقدامات کوچکی که می‌توانند ما را شاد کنند را انجام نمی‌دهیم، که می‌تواند منجر به احساس بدتری شود. گاهی به ما یاد داده‌اند که برای دیگران همه کار بکنیم. در حالی که انجام کارهای لذت‌بخش برای خودتان به شما کمک می‌کند تا احساس تازگی کرده و حس خوبی نسبت به خودتان پیدا کنید. به این ترتیب مقابله با

استرس، دیدن واضح مشکلات و راحل‌های آن‌ها، مدیریت احساسات دشوار و دیدن جنبه مثبت مسائل را آسان‌تر می‌کند.

اینکه چگونه برای تفریح وقت بگذارید به خودتان بستگی دارد. برخی از این فعالیت‌ها می‌تواند بسیار ساده باشد، مانند:

- بازی کردن
- کار هنری یا ساختن کاردستی
- تماشای برنامه مورد علاقه یا گوش دادن به موسیقی که دوست دارید
- وقت گذراندن با افرادی که شما را می‌خندانند
- وقت گذراندن در طبیعت، مانند باغبانی
- خوردن یا پختن غذایی که از آن لذت می‌برید
- حرکت دادن بدن به شیوه‌ای که از آن لذت می‌برید، مانند رقصیدن در آشپزخانه

4. با دیگران در تماس باشید

افرادی که در زندگی شما حضور دارند، بخش قابل توجهی از سلامت روانی‌تان را تشکیل می‌دهند. ما همدیگر را در مواقع دشوار کمک می‌کنیم، لحظات خوب را با یکدیگر به اشتراک می‌گذاریم، و از هم یاد می‌گیریم.

با دیگران ارتباط برقرار کنید

شبکه‌های اجتماعی بخش مهمی از سلامت روانی هستند. شبکه‌های اجتماعی به افرادی در زندگی‌تان اشاره می‌شود که شما را حمایت می‌کنند، موفقیت‌هایتان را جشن می‌گیرند و کمک می‌کنند تا با مشکلات روبرو شوید. ممکن است افراد مختلفی مانند اعضای خانواده، دوستان، همکاران، همکلاسی‌ها، همسایگان و افراد مهم دیگر در این دسته قرار بگیرند. برخی افراد در شبکه



شما ممکن است در مواجهه با احساسات ماهر باشند. می‌توانند به شما تسلی داده و نقطه نظرهای مختلفی را ببینند. سایرین شاید بتوانند در کمک کردن به شما وارد باشند. آن‌ها ممکن است در کودک داری یا خرید مواد غذایی به شما کمک کنند.

نکاتی برای ایجاد یک شبکه حمایتی قوی:

- درخواست کمک کنید. دیگران اگر ندانند چه نیازهایی دارید نمی‌توانند به شما کمک کنند. درخواست کمک شاید سخت باشد. یادآوری این نکته مهم است که درخواست کمک نشانه ضعف نیست.
- روش‌های جدیدی برای آشنایی با مردم بیافرینید. اگر از یک فعالیت خاص لذت می‌برید، به یک گروه یا کلاسی بپیوندید تا با افرادی که همان علاقه‌مندی‌ها را دارند، آشنا شوید. اگر عضوی از جامعه مذهبی هستید، برای آشنایی با مردم به عبادتگاه‌ها بروید.
- به یک گروه حمایتی بپیوندید. روش خوبی است تا برای یک مشکل خاص کمک بگیرید.
- هرگاه ممکن بود، از روابط بد دست بکشید. بعضی افراد در شبکه‌هایمان ممکن است ما را حمایت نکنند. شاید بهتر باشد تا از ایشان دوری کرده یا کمتر با ایشان وقت بگذرانید.

به دیگران کمک کنید.

کمک به دیگران باعث می‌شود که احساس خوبی نسبت به خود داشته باشید. به علاوه روش خوبی برای آشنایی با سایر افراد و یادگیری مهارت‌های جدید است. با گروه یا سازمان مورد علاقه‌تان تماس گرفته و بپرسید که آیا کار داوطلبی دارند یا خیر...



به هنگام نیاز، کمک بگیرید.

برای حفظ سلامتی، بهتر است هنگام شروع احساس ناخوشی، کمک بگیرید. این اصل برای سلامت روانی هم معتبر است. اگر مشکلات سلامت روانی به سرعت تشخیص داده شوند، درمان آن‌ها راحت‌تر است. اگر احساس ناخوشی می‌کنید و به نظر می‌رسد هیچ چیزی کمک‌تان نمی‌کند، با پزشک خود یا یک مشاور صحبت کنید.



از کجا می‌توانم اطلاعات بیشتری درباره سلامت روانی خوب کسب کنم؟
برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد مراقبت از سلامت روانی خود، به این منابع مراجعه کنید:

ماژول‌های بهداشت روانی

برای دسترسی به ماژول‌های بهداشت روانی، به وبسایت www.heretohelp.bc.ca/wellness-modules مراجعه کنید. این ماژول‌ها شامل کاربرگ‌هایی هستند که برای ایجاد عادات سلامت روانی مفید کمک می‌کنند. اگر با اضطراب زیادی مواجه هستید، کاربرگ‌هایی در مورد استرس، حل مسئله و تفکر سالم می‌توانند به شما کمک کنند. وبسایت **Here to Help** متعلق به اطلاعات "شرکای بی‌سی در زمینه سلامت روانی و مصرف مواد مخدر" است [BC Partners for Mental Health and Substance Use Information].

خط پشتیبانی سلامت روانی بریتیش کلمبیا

این خط تلفن می‌تواند زمانی که نگرانید، استرس دارید یا ناراحتید به شما کمک کند. آن‌ها می‌توانند در بسیاری از مشکلات دیگر نیز به شما یاری رسانند. می‌توانند به شما کمک کنند تا خدماتی را در جامعه خود پیدا کنید. حتی اگر فقط نیاز به صحبت با کسی دارید، می‌توانید تماس بگیرید. در هر ساعتی از شبانه‌روز با شماره **310-6789** (بدون اضافه کردن کد منطقه) تماس بگیرید. می‌توانید با یک نفر به طور فوری صحبت کنید. مترجم‌ها می‌توانند به شما در بسیاری از زبان‌های مختلف کمک کنند. نام زبانی را که نیاز دارید به انگلیسی بگویید تا یک مترجم شفاهی برای شما روی خط بیاید.

برنامه BounceBack®

برنامه BounceBack برای افرادی است که با خلق و خوی پایین، استرس یا اضطراب دست و پنجه نرم می‌کنند. شما مهارت‌ها را در یک دوره آنلاین یاد می‌گیرید. همچنین می‌توانید با یک کارمند آموزش‌دیده به نام "مربی" به صورت تلفنی صحبت کنید. این برنامه رایگان است. مربیان تلفنی به زبان‌های انگلیسی، فرانسوی، کانتونی، ماندارین و پنجابی صحبت می‌کنند. برنامه Bounce Back توسط "انجمن سلامت روانی کانادا" اداره می‌شود. برای اطلاعات بیشتر در مورد برنامه BounceBack، به وبسایت www.bouncebackbc.ca مراجعه کنید.

این دفترچه توسط بخش بریتیش کلمبیای "انجمن سلامت روانی کانادا" به نگارش درآمده که بر اساس تحقیقات و منابع فعلی است. به علاوه ما مطالب مهم را با پزشکان و دیگر متخصصان سلامت روانی بررسی می‌کنیم. اگر می‌خواهید بدانید از چه منابعی استفاده کرده‌ایم، لطفاً با ما تماس بگیرید.

"انجمن سلامت روانی کانادا" [CMHA] یک سازمان خیریه ملی است که از سال 1918 به حفظ و بهبود سلامت روانی تمام کانادایی‌ها کمک می‌کند.

bc.cmha.ca