

بیمارستان امام حسین (ع)



تنظیم کننده : راضیه شریفی

روان شناس بالینی

آبان ماه ۱۴۰۲

کدسند PS-BR-01-00

سلامت روان

سلامت روان عامل اساسی و جامع در سلامت و زندگی هر فردی است. سازمان بهداشت جهانی بیان می کند: سلامتی به معنای تندرستی جسمانی، روانی و اجتماعی است و نه صرفاً به معنای عدم ابتلا به اختلالات روانی است.

سلامت روان می تواند زندگی روزمره، روابط و سلامت جسمی را تحت تاثیر قرار دهد. مراقبت از سلامت روان می تواند توانایی فرد در لذت بردن از زندگی را حفظ کند. انجام این کار رسیدن به تعادل بین فعالیت های زندگی، مسولیت ها و تلاش ها برای دستیابی به تاب آوری روانی است. مسائلی مانند استرس، افسردگی و اضطراب می تواند بر سلامت روان تاثیر بگذارد و برنامه روزمره فرد را مختل کند.

سلامت روان به معنای تندرستی است که در آن فرد توانایی های خود را بشناسد، بتواند با استرس های معمول زندگی کنار بیاید، کار مفید و سازنده انجام دهد و بتواند با جامعه خود تعامل برقرار کند.

سابقه خانوادگی ژنتیکی می تواند احتمال ابتلا به بیماری های روانی را افزایش دهد، زیرا ژن ها و گونه های ژنی خاص، فرد را در معرض خطر بیشتری قرار می دهد. بسیاری از عوامل دیگر در ایجاد این اختلالات نقش دارند. بیماری های سلامت روانی مانند استرس، افسردگی و اضطراب ممکن است به دلیل مشکلات جسمانی مزمنی که زندگی فرد را تغییر می دهند، مانند سرطان، دیابت و درد مزمن ایجاد شود.

سلامت روان شامل موارد زیر می شود:

- اعتماد به نفس
- توانایی برقراری ارتباط با دیگران
- توانایی تصمیم گیری
- داشتن توانایی حل مشکلات زندگی
- توانایی در حفظ کردن آرامش



افسردگی

افسردگی یک بیماری رایج سلامت روان است که باعث احساس غم و اندوه مداوم می شود. این اختلال می تواند در نحوه تفکر، خواب، و هر نوع عملکرد سیستم بدن از جمله میل جنسی تغییر ایجاد کند. احساس غم و اندوه یک واکنش طبیعی بدن به ناملایمات زندگی است که در صورت کوتاه مدت بودن مشکل ساز نمی شود. اما فرد مبتلا به افسردگی علاوه بر داشتن روحیه بسیار پایین و بی انگیزه بودن نسبت به انجام وظایف خود، دارای چندین علامت بالینی هم خواهد بود.

علامت افسردگی:

- احساس پوچی و غمگینی
- پریشان حالی و بی قراری
- احساس ناامیدی و بدبینی
- از دست دادن علاقه به فعالیت های لذت بخش
- احساس گناه و بی ارزشی

- اختلال در اشتها

- کاهش انرژی و خستگی

- احساس بی ارزشی و عذاب وجدان

- اضطراب و پرخاشگری

- کندی در حرکت، تفکر یا صحبت فرد

- اختلال در خواب

- افکار مرگ

علل افسردگی:

افسردگی یک علت واحد ندارد.

- ژنتیک
- عوامل اجتماعی و روان شناختی
- از دست دادن یک ارتباط مهم
- مرگ یک فرد نزدیک
- از دست دادن شغل، شکست تحصیلی و ورشکستگی

راه کار هایی مفید برای پیشگیری از افسردگی:

- برای خودتان هدف تعیین کنید.
- ورزش کردن را در برنامه روزانه قرار دهید.
- مصرف مکمل و ویتامین ها را فراموش نکنید.
- با ارتباط با طبیعت احساسات و افکار منفی را از خود دور کنید.
- از مواد مخدر و الکل دوری کنید.
- کارهای جدید را امتحان کنید و از روزمرگی فاصله بگیرید.
- داشتن رژیم غذایی سالم کمک می کند حس بهتری به دست آورید.
- جهت ارزیابی سلامت روان خود می توانید به روان شناس یا روانپزشک مراجعه نمایید.

