

بسمه تعالی

درس دهم از کتاب سلامت و بهداشت بهداشت روان

استاد رفعت نژاد

عواملی که پیچیدگی های زندگی انسان را بالا برده و زندگی انسان را با چالش و فشار های متعدد روبرو ساخته عبارتند از :

نیاز های زندگی امروز-تغییرات سریع اجتماعی و فرهنگی-تغییر ساختار خانواده شبکه های گسترده و پیچیده ارتباطات انسانی و تنوع آنها – گسترده‌گی و هجوم منابع اطلاعاتی

خود شناسی :

خود شناسی یا همان شناخت فرد از خویشتن شامل شناخت توانایی ها-ضعف ها-احساسات-ارزش ها-مسئولیت ها-نیاز ها-آرزو ها-اهداف و

نتیجه خود آگاهی:

خود آگاهی علاوه بر کمک به **شکل گیری هویت مطلوب** می تواند از **بروز اختلالات روانی** و **شکل گیری رفتار های پر خطر جلوگیری نماید**.

از عوامل مهمی که در فرایند شکل گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روانی نقش دارند :

عزت نفس و سرسختی و تاب آوری

عزت نفس:

منظور از عزت نفس احساس ارزشمند بودن است .

چرا بعضی از افراد دچار احساس بی ارزشی حقارت می شوند؟

ارزشمندی و محترم بودن آنها داشتن صفات یا ویژگی های خاصی مانند اصل و نسب-ثروت-زیبایی و جذابیت-مدرک تحصیلی-شهرت و مقام-قدرت-شجاعت-جسارت و... است و ارزشمندی خود را به آنها نسبت می دهند به همین دلیل در صورت فقدان آنها **احساس بی ارزشی و حقارت** می کنند.

نداشتن عزت نفس در افراد کدام رفتار ها را در فرد تقویت می کند؟

ممکن است افراد را دچار اعتیاد های رفتاری مانند **اعتیاد به اینترنت - اعتیاد به کار - اعتیاد به خرید**... کند و از اینها بدتر در معرض رفتار های پر خطر قرار دهد.

راهکار های بهبود عزت نفس:

- تهیه فهرستی از توانمندی های فردی خود
- کسب موفقیت در امور از جمله تحصیل
- برقراری رابطه سالم با دیگران
- دوست شدن با آدم های مثبت و الهام بخش
- معاشرت با دوستان و آشنایان حمایت گر
- داوطلب شدن برای کمک به دیگران
- آراستگی

سرسختی و تاب آوری روانی در مورد چه افرادی به کار برده می شود؟ افرادی که در برابر فشار روانی مقاوم تر و نسبت به بیشتر افراد کمتر مستعد بیماری هستند.

سرسختی و تاب آوری :

تاب آوری شامل مجموعه ای از ظرفیت های فردی و روانی است که فرد به کمک آنها می تواند در شرایط دشوار مقاومت کند و دچار آسیب دیدگی نشود و حتی میتواند در شرایط مشکل آفرین یا بحرانی شخصیت خود را ارتقا بخشد.

برای حفظ و ارتقا تاب آوری چه توصیه هایی می شود؟

● داشتن عزت نفس

● داشتن هدف و معنا در زندگی

● توسعه دادن ارتباط با دیگران

● داشتن انعطاف پذیری در برابر تغییرات زندگی

● مراقبت از تغذیه و سلامت

● کسب مهارت های سالم برای مقابله با مشکلات

● ایجاد دلبستگی های مثبت

● خوش بینی

● تقویت معنویت در خود

دلایل اختلالات روانی در افراد :

آشفتگی در فضای خانواده

نداشتن امکانات کافی

شایع ترین اختلالات روانی — رفتاری دوره نوجوانی:

استرس-اضطراب-افسردگی و خشم اشاره کرد.

فشار روانی (استرس):

زندگی توام با وقایع رویداد ها و مشکلاتی است که همواره بر جسم و روان افراد تاثیر می گذارد که به آن فشار روانی (استرس) گفته می شود.

تفاوت فشار رونی سالم و ناسالم :

فشار روانی (استرس) سالم باعث هوشیاری شده و به فرد کمک می کند تا بتواند نیاز هایش را در موقعیت های مختلف بر آورده نماید در حالی که فشار روانی (استرس) ناسالم موجب احساس درماندگی در فرد می شود.

علائم فشار روانی:

افزایش فشار خون-بالا رفتن نبض-احساس تبش قلب-ناراحتی معده –
سرگیجه-سردرد-تعریق و لرزش

تفاوت اثرات زودگذر فشار روانی با اثرات پایا و طولانی مدت فشار روانی
اثرات زود گذر فشار روانی (استرس) چندان مشکل آفرین نیست **ولی تکرار**
آن موجب ایجاد اثرات جسمی پایدار مانند بیماری های قلبی-عروقی-التهاب
های پوستی-اختلالات گوارشی-سردرد-ضعف سیستم ایمنی و افزایش
احتمال ابتلا به سرطان می شود.

اضطراب: واژه ای است که عموماً در توصیف یک حالت خاص که با احساسی از **فشار درونی ترس و هراس همراه** است به کار می رود. اضطراب در چه موقعیت هایی به کار می رود:

اضطراب در برخی از رویداد های زندگی که در وضعیت خطرناکی قرار داریم واکنشی طبیعی است و به ما کمک می کند با بسیج کردن نیروی دفاعی بدن خود را از خطر حفظ کنیم مانند زمانی که از ترس حمله یک حیوان درنده فرار می کنیم .

■ **علائم بدنی اضطراب:** تپش قلب-تنگی نفس-بی اشتهایی-

تهوع-بی خوابی-بی قراری و...

■ **علائم فکری اضطراب:** سردرگمی-حواس پرتی-ترس از دست

دادن کنترل-افکار تکراری و...

■ **علائم روانی اضطراب:** عصبانیت-بی تابی-دلوایی و...

برای مقابله با فشار های روانی و اضطراب رعایت چه اصولی توصیه می شود:

بازداری: با مدیریت و کنترل اضطراب و فشار روانی باید از **انتشار و پخش شدن آن جلوگیری کنیم** که این امر به کمک برنامه ریزی و به کار گیری روش های مناسب مقدور است.

برون ریزی: برون ریزی مانند **باز گو کردن** اضطراب و حرف زدن درباره ی نگرانی های خود یکی از روش های مقابله با فشار روانی و اضطراب است.

جایگزین کردن خواسته ها:

از آنجا که یک فرد نمی تواند در یک لحظه هم آرام و هم مضطرب باشد شرکت در فعالیت های لذت بخش مانند (**ورزش-وقت گذراندن با دوستان و...**) و پرت کردن حواس خود از موضوع استرس زا به موضوع دیگر از روش های سودمندی هستند که می توان برای رهایی از فشار روانی و اضطراب به کار گرفت.

افسردگی :

افسردگی احساس ناخوشایندی است که برای مدت زمانی طولانی تداوم می یابد و همراه با تنهایی و غمگینی است.

عوامل زمینه ساز افسردگی:

- ▲ وقوع حوادث غم انگیز در کانون خانواده مانند طلاق
- ▲ بیماری ها و اختلالات جسمی مانند ابتلا به سرطان
- ▲ برخی از مشکلات تغذیه ای مانند کمبود ویتامین b

چرا برای رفع افسردگی ها هرچند کوچک باید جدی گرفت و اقدام کرد:

زیرا اگر در تشخیص و درمان افسردگی خفیف به موقع اقدام نشود افسردگی شدت یافته و ممکن است فرد گرفتار عواقب جسمی و روانی ناشی از آن مانند روی آوردن به رفتار های پر خطر افزایش خشونت و خود کشی شود.

خشم:

خشم احساسی است که به صورت بدنی و هیجانی ابراز می شود.
این احساس واکنش طبیعی فرد نسبت به شرایطی است که او را
دچار تهدید و یا ناکامی کرده است.

خشم در فرد چه موقعی رخ می دهد:

بیشتر در مواقعی همچون **مورد تمسخر و تحقیر** قرار گرفتن منع
شدن از کار مورد علاقه و... بروز می کند.

خشم با چه عکس العمل هایی همراه است:

خشم اغلب با جلوه هایی از پرخاشگری مانند عصبانیت- خشونت-کینه ورزی- غضب- تنفر- توهین- تحقیر و... همراه است.

آثار مثبت خشم:

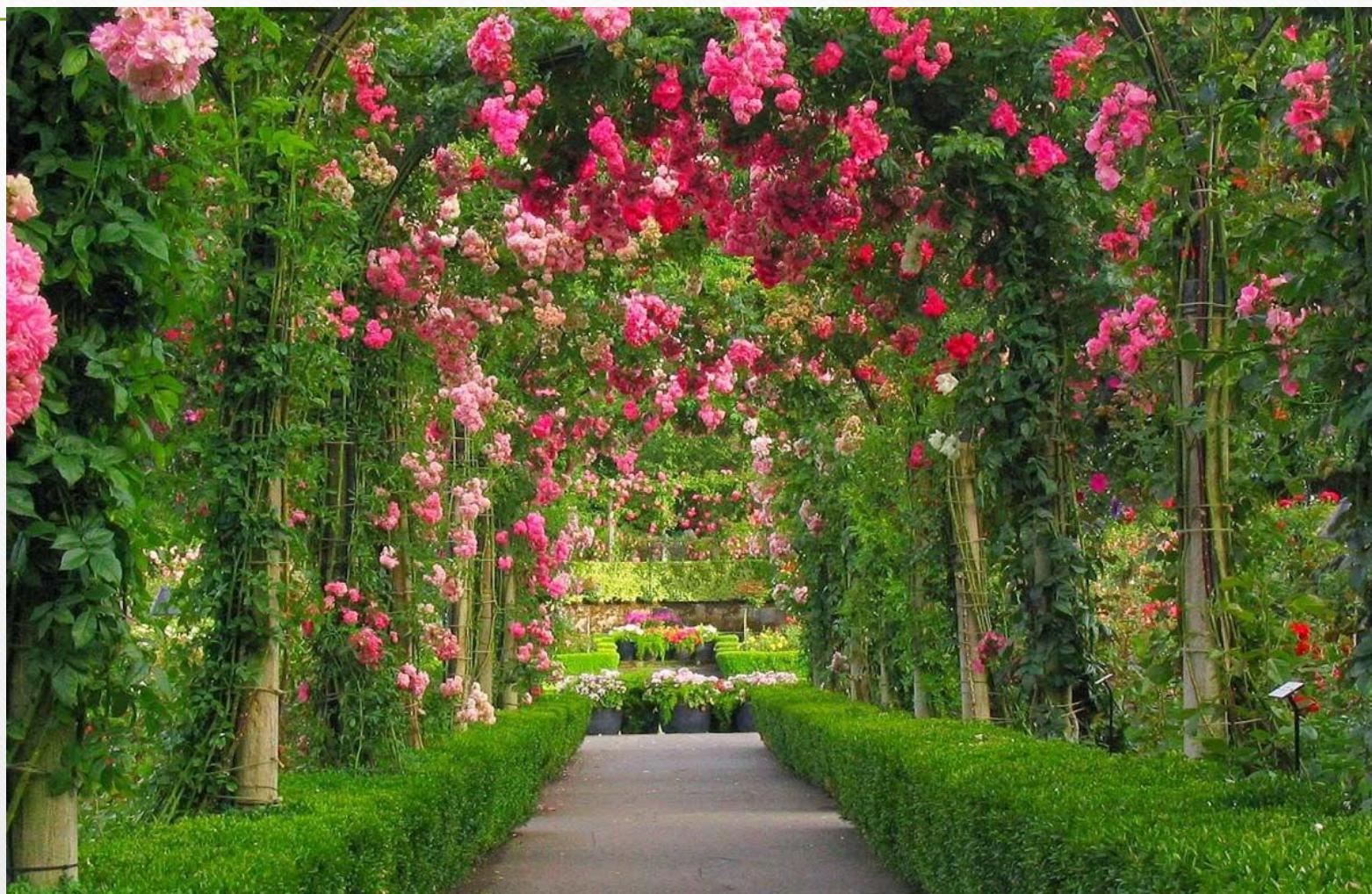
از آثار مثبت خشم اینکه می تواند باعث احقاق حق در روابط بین فردی گروهی و اجتماعی شود البته مشروط به اینکه آن را کنترل کنیم.

آثار منفی خشم:

خشم منفی به بروز مشکلات و ناراحتی های جسمی (همچون سردرد- سکتة های قلبی- ناراحتی های گوارشی و ...) روانی (همچون فشار روانی- اضطراب- افسردگی- روی آوردن به مصرف مواد مخدر ...) و اجتماعی (همچون: درماندگی- انزوا و تنهایی و...) منجر می گردد.

روش های خود آرام سازی در هنگام خشم:

۱. وضعیت بدن خود را تغییر دهید مثلاً بنشینید یا دراز بکشید.
۲. چند نفس عمیق و آرام بکشید و قدری مکث کنید.
۳. قدری آب خنک بنوشید.
۴. موقعیت را در صورت امکان ترک کنید.



موفق و پیروز باشید