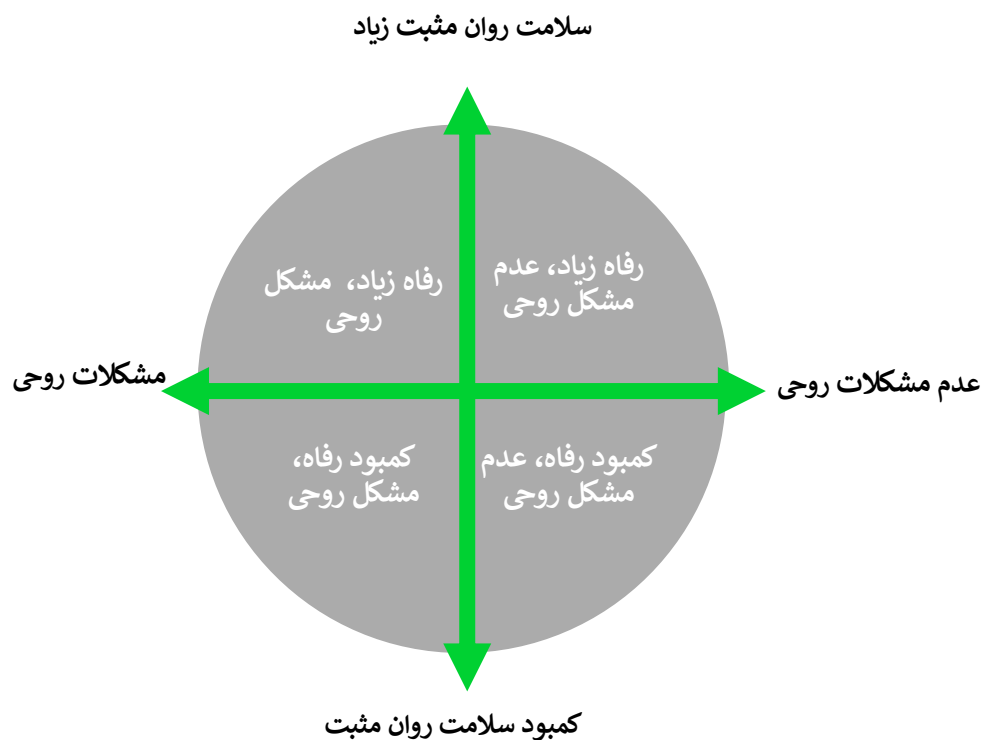


سلامت روان مثبت

سلامت روان بخش مهمی از سلامت کلی انسان است و این شامل همه ما می شود. واژه «سلامت روان» ممکن است در ابتدا منفی به نظر برسد، چون ممکن است مشکلات و معضل های روانی را به ذهن بیاورد. اما سلامت روان را می توان به عنوان یک منبع نیرو یا توانمندی در نظر گرفت، که همه انسان ها این منبع را دارند که قابل تقویت نیز هست.

سلامت روان مثبت به نوعی از رفاه و سلامتی اشاره دارد که بسیار فراتر از نداشتن مشکلات روانی است. این رفاه و آسایش می تواند در قالب حس داشتن زندگی معنادار، احساسات مثبت، روابط انسانی خوب و توانایی کنار آمدن با چالش های روزمره ظاهر شود.

سلامت روان مثبت و اختلالات روانی، دو بُعد متفاوت از سلامت هستند که با هم تداخل ندارند و دیگری را رد نمی کنند. برای مثال، فردی که دچار یک اختلال روانی شدید است، هنوز هم می تواند احساس شادی، عشق و نزدیکی با دیگران را تجربه کند. از سوی دیگر، ممکن است فردی هیچ مشکل روانی که تشخیص داده شده، نداشته باشد، اما احساس تنهایی عمیق و نارضایتی از زندگی داشته باشد.



سلامت روان مثبت چگونه نمایان می شود؟

سلامت روان خوب به این معنا نیست که انسان همیشه احساس خوشی یا خوشبختی داشته باشد. تغییر حالت های روحی بخشی طبیعی از سلامت روان است. سلامت روان مانند هوا است؛ متغیر و ناپایدار. گاهی حال ما خوب است، و گاهی احساس غم، نگرانی یا خشم داریم.

زمانی که فرد دارای سلامت روان مثبت مناسبی باشد، تأثیرات آن می‌تواند به شکل‌های زیر نمایان شود:

- می‌تواند خود را با تغییرات وفق دهد و نیروی درونی برای روبرو شدن با سختی‌های زندگی را دارد.
- می‌تواند امور شخصی خود را مدیریت کند و احساس می‌کند که می‌تواند بر زندگی خود تأثیر بگذارد.
- می‌تواند با دیگران احساس نزدیکی داشته باشد و حس کند که از دیگران حمایت دریافت می‌کند.
- دیدگاه مثبتی نسبت به خود دارد و از آنچه هست، راضی است.
- می‌تواند درس بخواند، کار کند و فعال باشد.
- احساسات مثبتی مانند رضایت، خوشبختی، عشق، دلسوزی و شادی را تجربه می‌کند. اغلب احساس امیدواری دارد و زندگی برایش معنا دارد.

مشکلات سلامت روان می‌توانند به نظر ترسناک برسند. گپ زدن دربارهٔ مشکلاتی مانند افسردگی گاهی دشوار است. شرم و ترس از برچسب خوردن می‌تواند کمک خواستن را سخت‌تر کنند. بخشی از سلامت روان خوب این است که انسان بداند و جرأت داشته باشد در صورت پیش آمدن مشکل، کمک بخواهد.

سلامت روان بخشی از سلامت کلی انسان است و باید همان‌طور به آن رسیدگی کرد، که از سلامت جسم مراقبت می‌کنیم. سلامت روان همچنین یک مهارت است که می‌توان آن را یاد گرفت. وقتی انسان سلامت روان مثبت خود را تقویت می‌کند، این امر او را در برابر فشارها و چالش‌ها محافظت می‌کند و به او کمک می‌کند تا از سختی‌های زندگی عبور کند و بهبود یابد.

چگونه می‌توان از سلامت روان خود مراقبت کرد؟

- بسیاری از کارهایی که برای سلامت جسمی ما مفید هستند، از سلامت روان ما نیز حمایت می‌کنند. به عنوان مثال، داشتن برنامه منظم روزانه، فعالیت بدنی، تغذیه متنوع و سالم، و خواب و استراحت کافی، همه به تقویت سلامت روان کمک می‌کنند.
- برای رسیدن به تأثیرات مثبت، لازم نیست فعالیت بدنی سنگین باشد. مهم این است که هر کسی راهی برای تحرک پیدا کند که برایش خوشایند و لذت‌بخش است. بودن در طبیعت می‌تواند تأثیرات مثبت فعالیت بدنی را بر سلامت روان افزایش دهد. همچنین فعالیت در گروه باعث می‌شود که انسان احساس ارتباط و نزدیکی با دیگران داشته باشد.
- برای بودن با دیگران و حفظ روابط انسانی مهم، زمان اختصاص بده. در شرایط سخت زندگی ممکن است احساس کنی که می‌خواهی تنها باشی، اما ما برای حال خوب خود به دیگران نیاز داریم. حضور در کنار افراد امن و قابل اعتماد می‌تواند برای ما آرامش و حمایت فراهم کند.
- یادگیری چیزهای جدید و کنجکاو بودن در مورد مسایل بر سلامت روان مثبت تأثیر دارد.
- در زندگی روزمره، کارهایی را انجام بده که به تو شادی می‌دهند و باعث آرامشت می‌شوند.
- به افکار منفی توجه کن و بین روزی چند بار آنها را داری. وقتی حال روحی خوب نیست، ممکن است انسان بیشتر با خودش منفی صحبت کند. سعی کن هر بار که یک فکر منفی را متوجه می‌شوی، یک فکر یا دیدگاه مثبت نیز پیدا کنی.
- علاوه بر همه این‌ها، مهربان بودن با خود یک مهارت مهم در زمینهٔ سلامت روان مثبت است. این مهربانی کمک می‌کند که با خودت و شرایطت با درک و شفقت برخورد کنی. با این نگرش، می‌توانی رنج خود را بدون قضاوت بپذیری. سعی کن برای خودت مثل یک دوست خوب باشی. آیا می‌توانی در ذهن خود، با خودت به عنوان یک دوست گپ بزنی؟