

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر آموزش و ارتقای سلامت

بسته آموزشی زندگی سالم با نشاط و امید



حفظ سلامت روان در ۷ حرکت

حفظ سلامت روان در ۷ حرکت

اگر بخواهیم افرادی را که با نشاط و امید زندگی می‌کنند در یک کلمه توصیف کنیم، شاید «هوشیار» مناسب‌ترین واژه باشد. هوشیار بودن یعنی مراقب بودن، گوش‌به‌زنگ بودن، زندگی کردن در لحظه حال، مراقبت از گوهر وجودی خود، حفظ و ارتقای سلامت، سرعت در درک وضعیت‌های مختلف و واکنش به موقع... افراد هوشیار معمولاً چالش‌ها و مشکلات زندگی را سریع‌تر از دیگران درک و مدیریت می‌کنند و اجازه نمی‌دهند دشواری‌های زندگی بر آرامش درونی آنها چیره شود و شادی و نشاطشان را مخدوش کند. آنها می‌دانند که برای حفظ هوشیاری ذهنی خود به تمرین نیاز دارند؛ درست به همان شکلی که بدن برای حفظ آمادگی و سلامت خود به تحرک و فعالیت نیاز دارد. آنها مطالعه می‌کنند تا به‌روز باشند و اخبار و اطلاعات روزآمد را پیگیری می‌کنند تا بدانند در دنیای اطراف‌شان چه می‌گذرد و هرگز از یادگیری درباره ایده‌ها و شیوه‌های جدید انجام کارها دست نمی‌کشند. آنها سلامت ذهن و روان خود را به این شیوه تقویت می‌کنند. چنین افرادی معمولاً احساس خوبی درباره خودشان دارند، از روابط رضایت‌بخشی بهره‌مندند و اهداف واقع‌بینانه‌ای برای خود تعیین می‌کنند. البته تجربیات زندگی آنها همیشه مثبت و خوشایند نیست؛ با این حال، آنها می‌دانند که حتی از تجربیات ناخوشایندشان نیز چگونه درس بگیرند تا به خوبی از پس مشکلات زندگی برآیند.

چگونه سلامت روان خود را حفظ کنیم؟

ما برای انجام فعالیت‌های طبیعی خود در زندگی روزمره به سلامت اعصاب و روان نیازمندیم. سلامت روان به ما کمک می‌کند با دوستان و خانواده خود رابطه سالم و اثربخشی برقرار کنیم، در محل کار و مدرسه عملکرد مطلوبی داشته باشیم و در سایر فعالیت‌های مهم زندگی خود نیز کامیاب باشیم. برای حفظ و ارتقای سلامت روان، بایدها و نبایدهای متعددی را باید مد نظر قرار داد اما ۷ توصیه عملگرایانه که می‌تواند به حفظ و ارتقای سلامت روان شما منجر شود و زندگی شما را زنده‌تر و هوشیارتر کند، از این قرارند:

- ۱) ورزش کنید؛
- ۲) مهارتی تازه بیاموزید؛
- ۳) خوب و آسوده بخوابید؛
- ۴) از سختی‌های زندگی نترسید؛
- ۵) از سیگار، مواد مخدر و الکل دوری کنید؛
- ۶) روابط اجتماعی خود را تقویت کنید؛ و
- ۷) استرس‌های خود را مدیریت کنید.

۱ < ورزش کنید

ورزش، تحرک یا فعالیت بدنی هم منافع جسمی دارد، هم فواید روانی (داگدیل و همکاران، ۲۰۰۹؛ جانسن و لیبلانک، ۲۰۱۰؛ تیسون و همکاران، ۲۰۱۰). ورزش باعث کاهش استرس، اضطراب و افسردگی می‌شود (فیلد، ۲۰۱۱). ورزش جریان خون را در مغز و سایر ارگان‌های مهم بدن تقویت می‌کند و این امر به ارتقای سطح حافظه، خلاقیت، مهارت حل مساله و بهبود وضعیت کلی بدن منجر می‌شود. ورزش منظم می‌تواند از استرس، اضطراب و افسردگی پیشگیری کند. بنابراین برای برخورداری از سلامت روان بهتر است فعالیت بدنی منظم را در برنامه روزانه خود جای دهیم. ورزش حرفه‌ای، دوچرخه‌سواری و حتی پیاده‌روی ساده معمولاً به ایجاد یک حس خوشایند منجر می‌شوند و سطح استرس را پایین می‌آورند. در مبتلایان به افسردگی

مقایسه آثار ورزش و کم تحرکی

حداکثر ۲۰ درصد از بزرگسالان جهان در حدی که توصیه شده است، به ورزش و فعالیت بدنی می‌پردازند و بقیه با کم‌تحرکی و عوارض ناشی از آن دست‌وپنجه نرم می‌کنند. در نمای زیر می‌توانید برخی از آثار ورزش و کم‌تحرکی در یک فرد سالم را در حوالی ۴۰ سالگی مقایسه کنید.



خفیف، ورزش می‌تواند مانند یک داروی ضدافسردگی، موثر باشد. به نظر می‌رسد ورزش باعث افزایش تولید نوروترانسمیترهایی در مغز می‌شود که آثار ضدافسردگی دارند (گریب و تریودی، ۲۰۰۹؛ هانسبرگر، ۲۰۰۷).

ورزش معمولاً به احساس طراوت و شادابی منجر می‌شود و با بهبود جریان خون باعث می‌شود اکسیژن بیشتری به مغز برسد. این امر به افزایش توانایی مغز در تفکر و تصمیم‌گیری و افزایش آمادگی برای مواجهه با استرس منجر می‌شود. مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها (CDC) توصیه می‌کند کودکان و نوجوانان ۶ تا ۱۷ ساله، دست‌کم روزی ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط داشته باشند (جانسن و لیبلانک، ۲۰۱۰). منظور از فعالیت بدنی با شدت متوسط، پیاده‌روی سریع یا دویدن با سرعت آهسته است. علاوه بر این، می‌توان از منافع ورزش‌های هوازی سنگین نیز دست‌کم ۳ روز در هفته بهره برد. به بزرگسالان (افراد ۱۸ سال به بالا) نیز هفته‌ای ۱۵۰ دقیقه (۲ ساعت و نیم در هفته) فعالیت بدنی با شدت متوسط توصیه می‌شود.

۲ < مهارتی تازه بیاموزید

همانطور که فعالیت بدنی، بدن را نیرومند و کارآمد می‌کند؛ فعالیت ذهنی نیز ذهن را توانمند و هوشیار می‌کند. برای هوشیارسازی ذهن خود بهتر است ذهن‌تان را به فراگیری مهارت‌های تازه مشغول کنید. این چالش می‌تواند به رشد و تکامل ذهنی کمک کند. فعالیت ذهنی باعث می‌شود ارتباطات جدیدی بین سلول‌های عصبی موجود در مغزتان شکل بگیرد؛ ارتباطاتی که کمک می‌کنند اطلاعاتی را که در طول روز به هر شکلی دریافت می‌کنید، راحت‌تر ذخیره و بازیابی کنید. با افزایش سن، نیاز به چالش‌های ذهنی برای حفظ و ارتقای سلامت روان افزایش می‌یابد (پاپ، والش و سپندر، ۲۰۰۹). ایده‌های زیر می‌توانند به شما کمک کنند ذهن خود را به چالش بکشید:

- یک زبان خارجی بیاموزید؛
- نحوه نواختن یک ساز را آموزش ببینید و تمرین کنید؛
- شغل‌تان را عوض کنید یا مشغولیت جدیدی برای خودتان دست‌وپا کنید؛

- تفریح یا سرگرمی جدیدی مثل یوگا، نویسندگی یا نقاشی را شروع کنید؛
 - برای کمک به دیگران داوطلب شوید؛ و
 - در کلاس دلخواهتان نام نویسی کنید.
- همیشه خودتان را یک دانش آموز مادام‌العمر بدانید و در هر سن و سالی که هستید، مشتاق یادگیری مطالب جدید باشید. برای این که ذهن‌تان را فعال و هوشیار نگه دارید، باید بیشتر مطالعه کنید، از اخبار روز دنیا مطلع باشید، پازل و معمّا حل کنید و از ارتباط و تعامل با دیگران لذت ببرید (بنیاد آلازایمر، ۲۰۱۰).

۳ خوب و آسوده بخوابید

به تمام اعضای بدن‌تان، به ویژه به مغزتان، اجازه بدهید به قدر کافی استراحت کند. خواب کافی فواید جسمانی و روانی متعددی دارد. در طول خواب، جسم و ذهن ما به استراحت می‌پردازد و تجدید قوا می‌کند. کمبود خواب می‌تواند به اختلال حافظه منجر شود. برای بهبود وضعیت خواب شبانه‌تان باید مدت زمان استراحت روزانه‌تان را کم کنید و دست‌کم چند ساعت قبل از خواب، نوشیدنی‌های کافئین دار ننوشید. توصیه‌های ساده و اثربخش دیگری نیز در این زمینه وجود دارند؛ مانند دوش آب گرم، گوش دادن به یک موسیقی ملایم و آرام‌سازی ذهن (با انجام برخی فعالیت‌ها) قبل از خواب. بنیاد ملی خواب (۲۰۱۱) برای این باور است که کودکان ۵ تا ۱۱ ساله باید بین ۱۰ تا ۱۱ ساعت خواب شبانه داشته باشند و نوجوانان ۱۰ تا ۱۷ ساله، بین ۸/۵ تا ۹/۲۵ ساعت. بزرگسالان ۱۸ سال به بالا نیز در یک شبانه‌روز به طور میانگین به ۸ ساعت خواب شبانه نیاز دارند. البته این نیاز در افراد مختلف ممکن است اندکی متفاوت باشد.

۴ از سختی‌های زندگی نترسید

یکی از جنبه‌ها مهم سلامت، سالم ماندن در شرایطی است که زندگی سخت می‌شود. برخی از مردم توان رویارویی با مشکلات را ندارند و قادر نیستند از پس مشکلات زندگی برآیند. چنین افرادی ممکن است در شرایط سخت زندگی، به رفتارهای ناسالمی مانند مصرف مواد مخدر روی آورند و کم‌کم

۱۰ نکته برای خواب بهتر

۱۰. به ساعت بیولوژیک خود احترام بگذارید!

۹. تشنگ، ملخه و بالش راحت استفاده کنید.

۸. اتاق خوابتان را تاریک و ساکت کنید.

۷. قبل از خواب، معده و مثانه خود را خالی کنید.

۶. هر روز مدت زمانی را به ورزش و تحرک اختصاص دهید.

۵. با معده خالی (خیلی گرسنه) نخوابید.

۴. با معده پر (خیلی سیر) نخوابید.

۳. در ساعات پایانی روز، تلوزیون و رایانه را خاموش کنید.

۲. در ساعات پایانی روز از مصرف چای و قهوه خودداری کنید.

۱. برنامه ریزی داشته باشید و سر ساعت های مشخصی بخوابید.

به دام اعتیاد بیفتند. منظور از اعتیاد به مواد مخدر، احساس نیاز به مصرف مداوم مواد است. بیشتر معتادان کسانی هستند که توان حل و فصل مشکلات زندگی خود را نداشته‌اند و در شرایط سخت زندگی به مصرف مواد مخدر یا مشروبات الکلی پناه برده‌اند و حالا با وجود تبعات سنگین و زیانباری که اعتیاد برای خود و اطرافیانشان داشته، قادر به ترک مخدر یا الکل نیستند (مرکز ملی مقابله با سوء مصرف مواد، ۲۰۱۱).

بسیاری از معتادان هنگام خستگی و ناامیدی، احساس نیاز به استفاده از مواد مخدر دارند و دلیلش این ذهنیت غلط است که خیال می‌کنند از این طریق می‌توانند حال خود را تغییر دهند. البته اعتیاد فقط به الکل و مواد مخدر نیست. خیلی‌ها ممکن است به رفتارهای خنثی و حتی برخی رفتارهای سالم معتاد شوند. به طور مثال، افرادی که در مواقع ناراحتی، همیشه باید خرید کنند یا غذا بخورند یا ورزش کنند نیز به انواعی از اعتیاد دچارند. در هر صورت، اعتیاد بر شیوه فکری و احساسی افراد نیز تأثیر می‌گذارد. معتادان بخش عمده توجه خود را به مواد مخدر یا رفتارهای افراطی اختصاص می‌دهند. آنها روابط خود با اعضای خانواده، دوستان، همکاران و همکلاسی‌هایشان را نادیده می‌گیرند و به همین ترتیب، نادیده گرفته می‌شوند. آنها اغلب درباره رفتارهای خود دروغ می‌گویند و به این ترتیب، به روابط خود آسیب می‌زنند؛ سلامت جسمانی و روانی خود را به خطر می‌اندازند؛ احساس امنیت را از خود و اطرفیان خود دریغ می‌کنند و همواره در مشکلات مالی و قانونی دست و پا می‌زنند.

امروزه حتی کودکان و نوجوانان نیز در معرض اعتیادهای نسل جدیدند؛ به ویژه آنهایی که زیاد از رسانه‌های نوین استفاده می‌کنند؛ اینترنت، شبکه‌های اجتماعی، پیامک، ایمیل، چت‌روم و ابزارهای موبایلی (براون و بابکوفسکی، ۲۰۱۱). در واقع، نوجوانان بیشتر از بزرگسالان در معرض اعتیادهای اینترنتی هستند (کیم و همکاران، ۲۰۱۰). برخی جوانان در استفاده از اینترنت و ابزارهای ارتباطی افراط می‌کنند و قادر به کنترل خود نیستند؛ در نتیجه، به ناچار باید با تبعات منفی این اعتیاد دست و پنجه نرم کنند. مطالعات نشان می‌دهد که این جوانان در معرض اختلالات روانی، افسردگی، اضطراب و احساس تنهایی‌اند.

۵ از سیگار، مواد مخدر و الکل دوری کنید

مصرف سیگار، مواد مخدر و مشروبات الکلی باعث افت توان ذهنی می‌شود و توانایی‌های ادراکی و قضاوتی را کاهش می‌دهد. الکل بر بخش‌های مختلف مغز تأثیر می‌گذارد. حساس‌ترین سلول‌های مغزی در مواجهه با الکل، سلول‌های مرتبط با حافظه، تمرکز، خواب، هماهنگی و قضاوت هستند. الکل به حافظه بلندمدت آسیب وارد می‌کند. سیگار نیز سطح اکسیژن مورد نیاز مغز را کاهش می‌دهد؛ این در حالی است که اکسیژن کافی برای سلامت و فعالیت مطلوب مغز ضرورت دارد.

نتایج تحقیقات نشان داده است که نوجوانان سیگاری، نسبت به نوجوانان غیرسیگاری، حافظه ضعیف‌تری دارند (سایبا و همکاران، ۲۰۰۸). با در نظر گرفتن ارتباط سیگار، الکل و زوال حافظه، دانشمندان توصیه می‌کنند که برای حفظ سلامت روان و کاهش خطر ابتلا به آلزایمر، باید از مصرف الکل، سیگار و مواد مخدر دوری کرد (ناگورنی، ۲۰۰۸).





۶ روابط اجتماعی خود را تقویت کنید



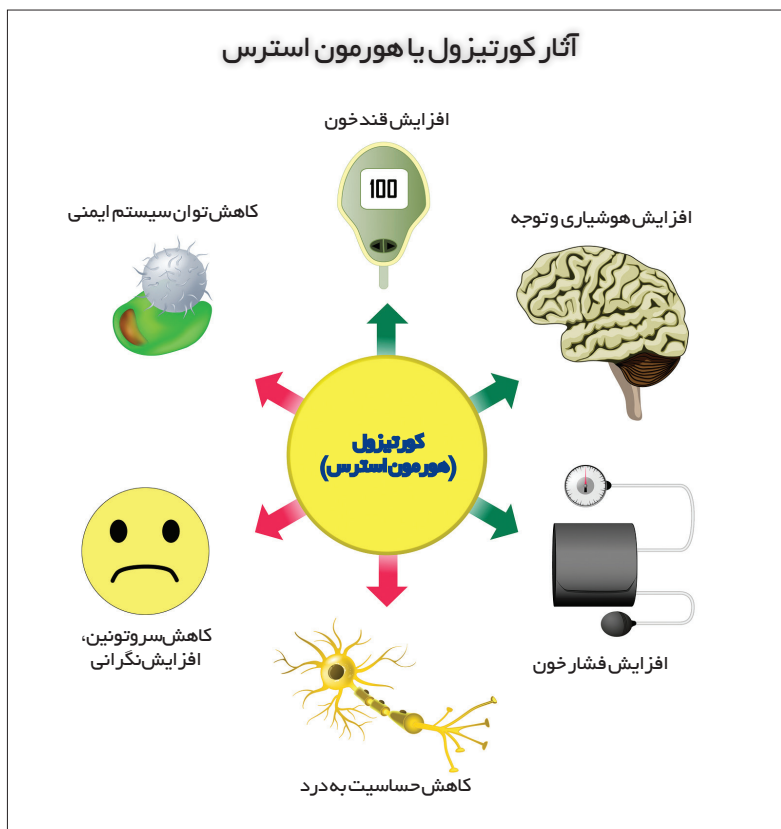
برخورداری از یک زندگی اجتماعی فعال می‌تواند به حفظ و ارتقای سلامت روان کمک کند؛ احساس خودارزشمندی به وجود آورد و در بلندمدت به حفظ و ارتقای عملکرد حافظه و قوای ادراکی منجر شود. در میان بزرگسالان، آنهایی که زندگی اجتماعی فعال‌تری دارند، کمتر دچار آلزایمر می‌شوند (ارتل و همکاران، ۲۰۰۸). ایجاد و حفظ روابط اجتماعی مستلزم توجه، تلاش و هوشیاری است و همه این موارد می‌توانند به سلامت حافظه کمک کنند. افرادی که بیشتر درگیر تعاملات اجتماعی می‌شوند، معمولاً سالم‌تر، امیدوارتر و شاداب‌ترند. اما مساله این است که معمولاً با افزایش سن، حفظ تعاملات اجتماعی دشوارتر به نظر می‌رسد.

انزوای اجتماعی غالباً تاثیر نامطلوبی بر سلامت روانی و قوای شناختی دارد (آمبرسون و مونتز، ۲۰۱۰). اجتناب از روابط اجتماعی و دوری‌گزیدن از دوستان و انزواطلبی را می‌توان از نشانه‌های ابتلا به افسردگی نیز به حساب

آورد. روان‌شناسان، اجتماعی شدن را ابزار مهمی برای کاهش افسرده‌خویی و پیشگیری از افسردگی می‌دانند. آنها به همین دلیل، افزایش مشارکت در روابط و فعالیت‌های اجتماعی را به افراد مبتلا به افسردگی توصیه می‌کنند.

۷ استرس‌های خود را مدیریت کنید

وقتی دچار استرس می‌شوید، مغز شما هورمون‌هایی ترشح می‌کند که اگر بدن‌تان چند روز در معرض آن هورمون‌ها باشد، مغزتان آسیب خواهد دید (مک‌ایون و گیناروس، ۲۰۱۰). استرس در صورتی که به خوبی مهار و مدیریت



نشود، مزمن می‌شود و استرس می‌تواند سطح شادی و نشاط درونی شما را به شکل محسوسی کاهش دهد و حتی به احساس افسردگی منجر شود و عملکرد حافظه را مختل کند.

به همین دلیل، در ادامه، عمدتاً به چگونگی مواجهه موثر با استرس خواهیم پرداخت. حتی استفاده از برخی راهکارهای ساده می‌تواند به شما کمک کند استرس خود را مدیریت کنید و به این ترتیب شادی و نشاط درونی خود را حفظ نمایید و از ابتلا به افسردگی جلوگیری کنید. ساده گرفتن زندگی، ورزش کردن، ایجاد تعادل بین کار و تفریح و استراحت، نوشتن، آرام‌سازی ذهن و بدن (ریلکسیشن) و اموری از این قبیل می‌توانند به شما در مدیریت استرس‌های روزمره کمک کنند.

استرس‌ها هم خوب و بد دارند!



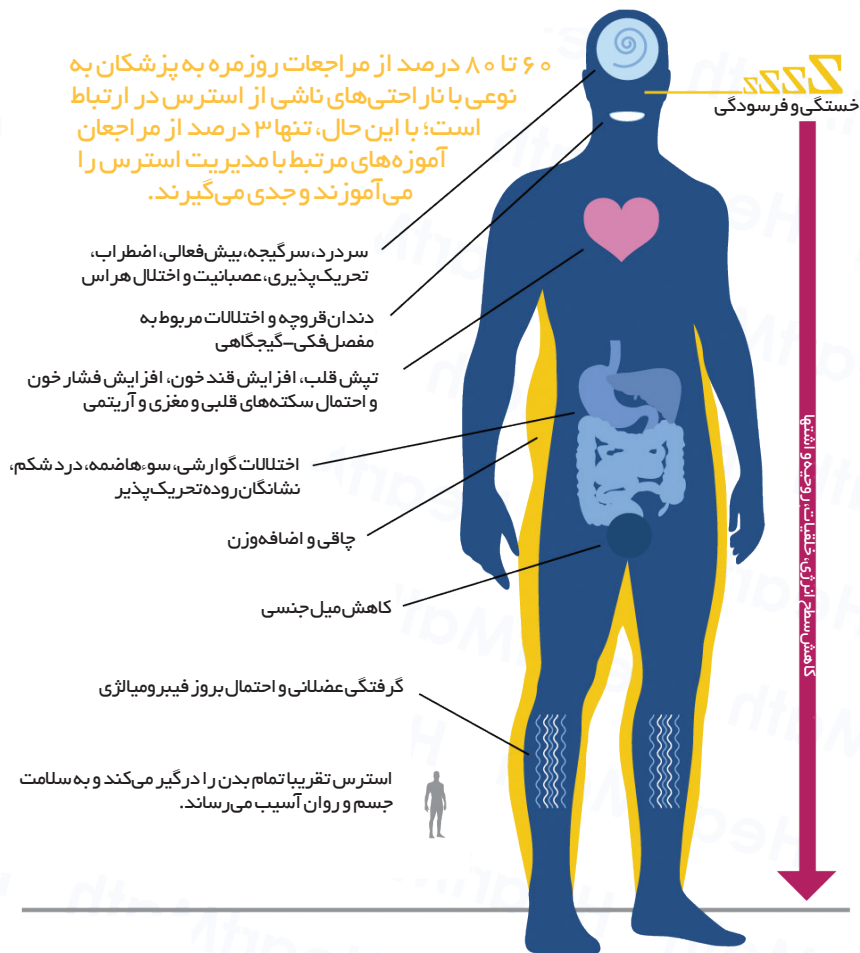
پیش از ورود به بحث مدیریت استرس، بد نیست بدانید که استرس‌ها را می‌توان به دو گروه کلی تقسیم کرد:

- استرس خوب (Eustress)؛ و
- استرس بد (Distress).

استرس خوب، در واقع، همان واکنش طبیعی به یک محرک تنش‌زاست که به نتایج مثبتی ختم می‌شود؛ مثلاً باعث می‌شود یک ورزشکار به تمرین‌های دشوار و طولانی‌تن بدهد تا در نهایت در مسابقه برنده شود و پس از کسب پیروزی، به اعتماد به نفس بیشتری دست پیدا کند. اما استرس بد، نوعی واکنش زیان‌بار و ناسالم نسبت به منبع تنش‌زاست که غالباً به نتایج منفی ختم می‌شود؛ مثلاً باعث می‌شود ورزشکار تمرکز فکری‌اش را از دست بدهد و به خاطر احساس ناامیدی، بی‌انگیزه شود و دست از تلاش بردارد. چنین استرسی ممکن است دانش‌آموزی را که در یک درس نمره ضعیفی گرفته، به بی‌انگیزگی مفرط بکشاند و باعث شود او تلاشی در یادگیری سایر درس‌هایش نیز به خرج ندهد.

استرس

با بدن چه می‌کند؟





مهارت‌های مدیریت استرس

مهارت‌های مدیریت استرس، در واقع، راهکارهایی هستند که می‌توان به کمک آنها از بروز آثار زیانبار استرس جلوگیری کرد. با یادگیری و استفاده از مهارت‌های تصمیم‌گیری مسوؤلانه می‌توان به بهترین نحو با عوامل تنش‌زا مواجه شد و به تنش‌زدایی پرداخت. راهکارهای ساده‌ای مانند ورزش منظم و تغذیه سالم می‌توانند در حفظ سلامت و مدیریت استرس به ما کمک کنند. بهره‌گیری از راهکارهای مدیریت استرس می‌تواند به حفظ سلامت شما کمک کند:

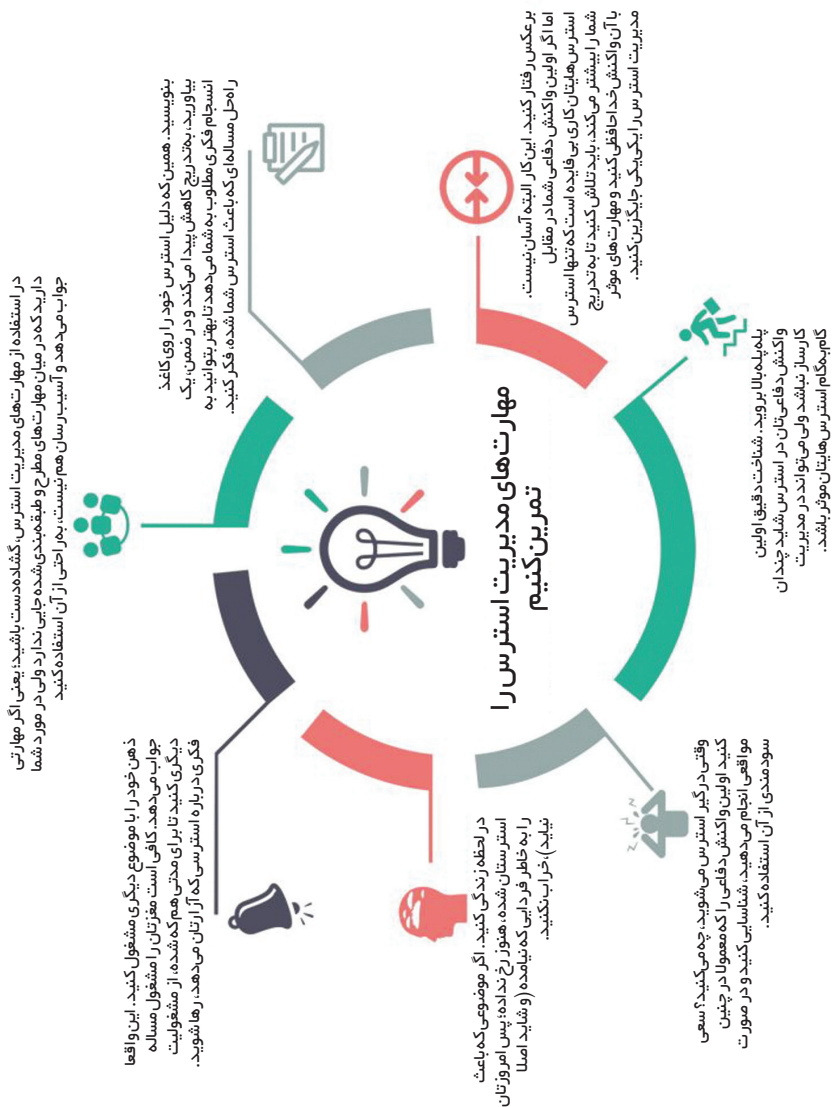
۱. **مهارت تصمیم‌گیری:** از مهارت‌های تصمیم‌گیری مسوؤلانه استفاده کنید. استفاده از این مهارت‌ها در شرایط سخت باعث می‌شود کمتر احساس اضطراب کنید و برای رفع موانع و مشکلات زندگی‌تان اعتماد به نفس بیشتری داشته باشید.

۲. **خواب کافی:** به قدر کافی بخوابید و خوب استراحت کنید. بدون استراحت و خواب کافی، کاهش سطح استرس دشوار خواهد بود. استراحت باعث می‌شود فشار خون و ضربان قلب متعادل شود و عضلات از تنش و انقباض رها شوند. خواب و استراحت کافی، شما را برای مواجهه با چالش‌های زندگی روزمره‌تان آماده‌تر می‌کند.

۳. **ورزش و فعالیت بدنی:** از فعالیت‌های جسمانی و ورزش‌های گروهی غافل نشوید. ورزش و فعالیت را می‌توان جزو مهم‌ترین منابع مدیریت استرس دانست.

۴. **مدیریت زمان:** اصول مدیریت زمان را فرا بگیرید. اگر هر روز کارهای زیادی برای انجام دادن دارید، یک تقویم روزانه برای خودتان دست و پا کنید. کارهای هر روزتان را اولویت‌بندی کنید. گاهی بهتر است کارهای دشوارتر را زودتر به سرانجام برسانید.

۵. **نوشتن:** بنویسید. نوشتن، راهکار سودمندی در بیان احساسات است و می‌تواند به شما کمک کند آسان‌تر از پس استرس‌هایتان برآیید. درباره استرس‌هایتان در یک دفترچه یادداشت، هرچه خواستید، بنویسید و اگر تمایل داشتید، محتوای آن دفترچه را با والدین، دوستان، معلم یا



مشاور خود به اشتراک بگذارید.

- ۶ < **رفاقت:** دوستی هایتان را بیشتر و گسترده‌تر کنید. وقتی با دوستان خود هستید، به آسانی می‌توانید احساسات و استرس هایتان را با خیال راحت و بدون ترس از قضاوت شدن، به اشتراک بگذارید. این کار باعث می‌شود استرس شما کاهش یابد. ضمن این که ممکن است برخی از دوستان شما نیز توصیه‌هایی ارائه کنند که عمل به آنها باعث شود استرس‌تان کمتر شود.
- ۷ < **مشورت:** با والدین، معلمان یا یکی از بزرگترهای مورد اطمینان خود صحبت کنید. آنها می‌توانند به حرف‌ها و استرس‌های شما گوش بدهند و با توجه به تجربیاتی که دارند، توصیه‌های سودمندی به شما ارائه کنند.
- ۸ < **کمک:** به دیگران کمک کنید. کمک به دیگران می‌تواند نگرش متفاوتی به شما بدهد که تحمل و تدبیر شرایط پرتنش برایتان آسان‌تر شود.
- ۹ < **ابراز احساسات:** احساسات و عواطف خود را به شیوه‌ای مناسب ابراز کنید. ابراز احساسات به شیوه‌ای سالم و مناسب می‌تواند احساس آرامش خاطر به وجود آورد و از سطح استرس‌تان بکاهد.
- ۱۰ < **مراقبت از گل و گیاه:** از گل و گیاه مراقبت کنید. این کار می‌تواند شادی آور و رضایت‌بخش باشد و میزان استرس هایتان را کاهش دهد.
- ۱۱ < **اصلاح نگرش‌ها:** دیدگاه خود را تغییر دهید. منظور از تغییر دیدگاه، این است که به موانع و مشکلات زندگی به چشم چالش‌هایی نگاه کنید که باید با آنها بجنگید و از آنها عبور کنید. این تغییر دیدگاه باعث می‌شود تلقی مناسب‌تری از شرایط داشته باشید و مثبت‌اندیش‌تر به مسایل خود نگاه کنید.
- ۱۲ < **شوخ طبعی:** شوخ طبع باشید. خندیدن می‌تواند راهکار مثبت و مناسبی در مدیریت استرس تلقی شود. خنده‌ای که از ته دل باشد، می‌تواند شما را آرام‌تر کند و به کاهش ضربان قلب، فشار خون و انقباض عضلانی‌تان منجر شود.
- ۱۳ < **نفس عمیق:** از تکنیک‌های تنفس استفاده کنید. تنفس عمیق و آرام می‌تواند به آرام‌سازی ذهنی و بدنی شما کمک کند و مرحله هشدار استرس (جنگ و گریز) را متوقف سازد.