



مرکز آموزشی و درمانی رازی تبریز

روز جهانی سلامت روانی ( ۱۰ اکتبر ، ۱۸ شهریور )

شعار : " سلامت روان جوانان و نوجوانان ، دنیای در حال تغییر "



سبک زندگی سالم و سلامت روان

واحد آموزش همگانی

پاییز ۱۳۹۷

## رابطه سبک زندگی سالم و سلامت روان

سبک زندگی سالم عملکرد ذهنی و روانی انسان را بهبود بخشیده و ارتقای بهداشت روانی می‌تواند موجب ارتقای سلامت روان و بهبود کیفیت زندگی انسان شود.

یکی از مهمترین راه‌هایی که به انسان کمک می‌کند تا از سلامت روان بیشتری برخوردار باشد، داشتن سبک زندگی سالم است. سبک زندگی روشی است که افراد مسایل زندگی روزانه خود از جمله کار، تفریح و نگرش‌ها را با توجه به شرایط جسمی، روانی، اجتماعی، اقتصادی و... تنظیم می‌کنند. در داشتن سبک زندگی سالم عوامل متعددی نقش دارد که می‌تواند موجب ارتقای سلامت روان فرد شده و کیفیت زندگی انسان را بهبود ببخشد.

سبک زندگی سالم با ارتقای بهداشت روانی

شیوه زندگی سالم وابستگی تنگاتنگی با ارتقای بهداشت روانی دارد. برای حفظ و ارتقای **بهداشت روانی** نیز باید اصولی را رعایت کرد که برخی از مهمترین آنها عبارت از:

۱- **مدیریت استرس**: مدیریت استرس از تاثیرگذارترین مسائل مربوط به سبک زندگی سالم است. زندگی ما مملو از موقعیت‌های نامناسب اضطراب‌زا و پراسترس است. انسانی که به دنبال سلامت روان است قطعاً در این موارد به دنبال راه‌های مناسب کنترل استرس خود خواهد گشت. آگاهی از مهارت و تکنیک‌های ایجاد آرامش (مانند **ریلکسیشن**) و **مدیریت استرس** به ما کمک خواهد کرد که نگاه واقع بینانه به خودمان و دنیای اطرافمان داشته باشیم و برخی مشکلات را بپذیریم و آنهایی که قابل حل هستند را برطرف کنیم.

۲- **ارزش و اهمیت دادن به نیازها**: احتیاجات و نیازهای جسمانی و روانی بسیار مهم هستند. بشر دائماً از این نیازها تاثیر می‌پذیرد و به نسبت محرومیت و ارضاء آنها رفتارش تغییر می‌کند.

۳- **از کار خود لذت بردن**: اگر همواره در حال مسامحه و طفره رفتن از انجام کاری هستید و یا احساس می‌کنید برای انجام کاری تحت فشار هستید، علامت این است که از کاری که انجام می‌دهید لذت نمی‌برید. اگر به هر حال ناچارید این کار را انجام دهید، پس روی جنبه‌های لذت بخش آن تمرکز کنید.

۴- **ایجاد تعادل بین کار و زندگی**: تداخل و ادغام زندگی کاری و اداری با زندگی خصوصی باعث اختلالات فیزیکی و عاطفی است برنامه و زمانی را برای توقف کار انتخاب کنید و به آن پایبند باشید. در خانه به کار فکر نکنید و توجه خود را به زندگی خانوادگی معطوف دارید.

۵- **ورزش کردن**: بلند شوید و روزانه چند دقیقه‌ای بدوید یا یوگا کار کنید. بعد از رساندن وزن بدن‌تان به حد مطلوب، از سلامتی بیشتر لذت خواهید برد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که ورزش و فعالیت‌های بدنی هدفدار می‌توانند روش‌های مناسبی برای کاهش اضطراب و استرس و حتی احساس افسردگی باشند و با گنجاندن یک برنامه ورزشی یا پیاده روی می‌توان سلامت جسمی و روانی را ارتقا داد.

۶- **مقابله با مشکلات عاطفی:** مشکلات عاطفی جزئی از زندگی محسوب می‌شوند و سلامتی روانی به نحوه برخورد با این مشکلات و یافتن بهترین راه حل برای غلبه بر آنها بستگی دارد. بیماریهای روانی تقریباً همیشه به این حقیقت که بیمار قادر نیست دوست بدارد و عشق بورزد مربوط می‌شود.

۷- **توجه به معنویات:** یکی از مواردی که باعث ایجاد حس آرامش در افراد می‌شود، نگاه وجودی انسان به خود، هستی و اتصال به یک نیروی خارج از دنیای مادی است. این احساس ناشی از بعد معنوی انسان است که در همه انسان ها وجود دارد. داشتن معیارهای مناسب، همسو و نگاه معنوی و مذهبی، پیوند بین انسان‌ها و پیوند آن‌ها با نیروی غیر مادی معنا، هدف و انگیزه‌ای محکم‌تر برای زندگی به وجود می‌آورد.

۸- **روابط اجتماعی:** آدمی موجودی اجتماعی است و نیاز زیادی به حضور در اجتماع، محبت و دوست داشته شدن و حمایت و درک شدن توسط دیگران دارد. برآورده نشدن این نیاز می‌تواند استرس و اضطراب را در افراد افزایش دهد. افرادی که حمایت اجتماعی بیشتری دارند در روبرویی با مشکلات احساس امنیت و اطمینان بیشتری می‌کنند و مشکلات زندگی کمتر به آن‌ها صدمه می‌زند. لذا بهبود روابط اجتماعی مناسب بخشی از سبک زندگی سالم و بهبود سلامت روان است.

۹- **رضایت از زندگی:** کسب رضایت با اتکا به نفس، کاردانی، آزادی، استقلال و تدبیر همبستگی تنگاتنگی دارد. توانایی در کسب رضایت به انسان استقامت می‌دهد و موجب خشنودی درونی می‌شود.

چند توصیه کوتاه اما تاثیرگذار بر سبک زندگی سالم

- تغذیه مناسب از ارکان سبک زندگی سالم است. عدم مصرف غذاهای پرکالری و پرچرب، غذاهای با مواد نگهدارنده و غذاهای فوری و غذاها یا نوشیدنی‌های محرک و به طور کلی پرخوری نکردن اثرات مثبت و غیر قابل انکاری بر سلامت جسمی و روانی افراد دارد.
- نوع دوست باشید. نوع دوستی و کمک به دیگران به زندگی انسان معنا داده و لذت از زندگی افزایش می‌یابد.
- گاهی به جای نشستن پای تلویزیون به کنسرت یا سینما بروید.
- با طبیعت هماهنگ باشید. تعلق به طبیعت در ما آرامش ایجاد می‌کند. رفتن به طبیعت می‌تواند در سبک زندگی سالم و بهنجار ما گنجانده شود و در ارتقای سلامت روانی‌مان موثر باشد.
- با مسافرت کردن چیزهایی یاد می‌گیرید که هیچ مدرسه‌ای قادر به آموزش آنها نیست.
- آن چه که دوست دارید را انجام دهید و نه آن چه که دیگران از شما انتظار دارند و مسئولیت تصمیم‌تان را بپذیرید.
- یک زبان جدید بیاموزید.
- شجاع باشید و اگر کارتان را دوست ندارید شغل دیگری را امتحان کنید.
- پولتان را پس انداز کنید اما خسیس نباشید.
- تفریح کنید. به طور کلی تفریحات هیجان انگیز یا آرامش بخش که از آن لذت می‌برید از ملزومات سبک زندگی سالم و قدمی به سوی سلامتی است.

- هر چه زودتر از یک رابطه بد عاطفی خارج شوید.
- دوستان بد را کنار بگذارید.
- خیلی زود، دیر می‌شود. اگر کسی را دوست دارید، شک و تردید را کنار گذاشته و به او بگویید.
- هر کاری که دوست دارید را انجام دهید. هر لباسی که خوشتان می‌آید را بپوشید و هر آن چه که گفتنش، خوشحالتان می‌کند را بگویید.
- لحظه‌ای درنگ کنید و به خاطر برخورداری از نعمت‌های گوناگون خداوندی، سپاسگزار باشید.
- گاهی ریسک کنید.
- قبل از این که دیر شود برای کسانی که ارزش دارند وقت گذاشته و سعی کنید کنار آنها باشید.
- نگرانی چیزی را درست نمی‌کند. بدانید کارها به خوبی پیش می‌رود و همه چیز ختم به خیر خواهد شد.
- مراقب باشید، تولد یک فرزند ناخواسته و بدون برنامه در اوج جوانی یا سال‌های اولیه ازدواج فوق العاده سخت خواهد کرد.
- بزرگ بیاندیشید و رویاهایتان را دنبال کنید.
- غذاهای سایر ملل را امتحان کنید. گاهی اوقات با چشیدن مزه های متنوع آنها شگفت زده خواهید شد.
- بیشتر بیاموزید.
- سرگرمی یا کاری را پیدا کنید که از انجام آن واقعا لذت می‌برید.
- عظمت وجودی تان را درک کنید.
- بخندید، گریه کنید، زندگی کنید.

## در نهایت

مطالعات جدید نشان داده است که داشتن سبک زندگی سالم‌تر می‌تواند موجب افزایش عملکرد اجرایی مغز، یا قدرت ذهن در اعمال خودکنترلی، تعیین و تحقق اهداف، و حل مسائل و مشکلات شود. یافته‌ها همچنین نشان می‌دهد این ارتباط یک حلقه بازخوردی است، بدین معنا که عملکرد اجرایی بیشتر موجب می‌شود فرد سبک زندگی سالم‌تری داشته باشد و در مقابل، عملکرد اجرایی‌اش بهبود می‌یابد. دکتر جولیا آلن در این باره می‌گوید: «افرادی که در سبک زندگی شان تغییر ایجاد می‌کنند، به عنوان مثال در فعالیت فیزیکی شرکت کرده، کمتر غذاهای فرآوری شده خورده یا بیشتر میوه و

سبزیجات مصرف می‌کنند، می‌توانند به مرور زمان شاهد بهبود عملکرد مغزی‌شان باشند و با افزایش سن، سلامت خود را حفظ کنند».

برگرفته از: سلامت دات لایف، نمناک، پایگاه خبری پلیس