درس ۱۰ : بهداشت روان

خودآگاهی

خودشناسی یا همان شناخت فرد از خویشتن شامل شناخت توانایی ها، ضعفها، احساسات، ارزش ها، مسئولیت ها، نیازها، آرزوها، اهداف و ... است.

دلایل اهمیت خود آگاهی:

۱-کمک به شکل گیری هویت مطلوب

۲- جلوگیری از بروز اختلالات روانی

۳-جلوگیری از شکل گیری رفتارهای پرخطر

عواملی که در شکل گیری **شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روانی** نقش دارند عبارت اند از: **عزت نفس، سرسختی و تاب آوری**

{عزت نفس} :

منظور از عزت نفس، احساس **ارزشمند بودن** است.

خودآگاهی به انسان کمک می کند تا دریابد **انسان بودن**، ارزشمند و محترم است و ارزش ذاتی او وابسته به صفات و ویژگی های خاصی مانند اصل و نسب، جذابیت، ثروت، مدرک تحصیلی، شهرت و مقام، قدرت، شجاعت و ... نیست. این احساس خودارزشمندی درونی همان عزت نفس است که مانند سپری قوی، می تواند از شما در برابر آسیب های روانی اجتماعی دفاع کند.

پیام هایی که یک فرد با عزت نفس می شنود و خود را با آن خطاب می کند: (تو با ارزشی، تو دوست داشتنی هستی، تو می توانی احساسات خود را به راحتی ابراز کنی، تو می توانی به دیگران اعتماد کنی.)

پیامدهای نداشتن عزت نفس
- اعتیادهای رفتاری
  - اعتیاد به اینترنت
  - اعتیاد به کار
  - اعتیاد به خرید
- رفتارهای پرخطر

چند راهکار برای بهبود عزت نفس:

- تعیین اهداف مشخص و برنامه ریزی برای دستیابی به آنها
- تهیه فهرستی از توانمندی های فردی خود
- کسب موفقیت در امور از جمله تحصیل
- مشارکت در فعالیتهای اجتماعی
- برقراری رابطه سالم با دیگران
- دوست شدن با آدم های مثبت و الهام بخش

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 می تواند در شرایط مشکل آفرین یا بحرانی شخصیت خود را ارتقا بخشد.

@DaneshSad

زندگی می تواند منبع لذتی بزرگ و رضایت بخش و یا چالش برانگیز، سخت و ناامید کننده باشد. بدون در نظر گرفتن سرنوشتی که زندگی برای ما رقم می زند، روشی که ما خودمان را با زندگی ساز گار می کنیم، **تطابق** میدهیم و مدیریت می کنیم، نشان دهنده **وضعیت ذهنی و روانی** ماست.

ویژگی هایی که موجب موفقیت یک فرد در برابر ناملایمات و دشواری های زندگی می شود، چیست؟

فرد تاب آور نحوه استدلال و نگرش متفاوتی در مواجهه با شرایط ناگوار، به جای فاجعه ساختن از مشکل و گرفتار شدن در تبعات آن، به خود و توانایی هایش توجه بیشتری می کند. این شخص یک موقعیت پرخطر را یک فرصت می داند، نه یک تهدید و به جای اضطراب به موفقیت فکر می کند.

ویژگی افرادی که دارای تاب آوری و سرسختی هستند:

۱-در برابر فشار روانی مقاوم ترند. ۲-کمتر مستعد بیماری اند. ۳-کنترل بیشتری بر زندگی دارند.

نـکـتـه: تاب آوری اگرچه قابلیتی درونی است، می تواند در تعامل با محیط، تقویت و توسعه یابد و به عنوان یک ویژگی مثبت روانی متبلور شود.

چند توصیه برای حفظ و ارتقای تاب آوری:

- داشتن عزت نفس - داشتن هدف و معنا در زندگی - توسعه دادن ارتباطات با دیگران - داشتن انعطاف پذیری در برابر تغییرات زندگی - مراقبت از تغذیه و سلامت - کسب مهارت سالم برای مقابله با مشکلات - خوش بینی - ایجاد دلبستگی های مثبت - تقویت معنویت در خود

اختلالات روانی، رفتاری شایع در دوره نوجوانی

{دوره نوجوانی}:

دوران گذر تدریجی از کودکی و ورود به دنیای بزرگسالی

تحولات دوره نوجوانی: بلوغ، احساس استقلال و نگرانی درباره آینده تحصیلی و شغلی

شایع ترین اختلالات روانی - رفتاری دوره نوجوانی :

استرس اضطراب افسردگی ختم

فشار روانی (استرس):

* زندگی همراه با وقایع، رویدادها و مشکلاتی است که همواره بر جسم و روان افراد تأثیر می گذارد.
*فشار روانی دان خوب یا بد نیست بلکه ممکن است اثرات مثبت یا منفی بر جسم و روان داشته باشد.
* فشار روانی سالم = استرس شب امتحان در حد متعارف
* فشار روانی ناسالم = استرس شدید شب امتحان که مانع درس خواندن شود.

عوارض فشار روانی (استرس):

بالارفتن فشار خون افزایش تعداد نبض احساس تپش قلب
ناراحتی معده سرگیجه سردرد تعریق لرزش

اضطراب، توصیف یک حالت خاص که با احساسی از فشار درونی، ترس و هراس همراه است

@DaneshSad

اضطراب چه زمانی مشکل آفرین است؟ اضطراب زمانی مشکل آفرین است که فرد بدون دلیل موجه احساس ناراحتی کرده و به طور اشتباه بدن و ذهن خود را برای رفع تهدید مبهم برمی انگیزد.

علائم اضطراب	**علائم بدنی**	مانند تپش قلب، تنگی نفس و بی اشتهایی
	علائم تفکر	سردر گمی، حواس پرتی و ترس از دست دادن کنترل
	علائم روانی	مانند عصبانیت، بی تابی و دلواپسی

سه اصل برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب	
بازداری	جلوگیری از انتشار و پخش اضطراب به کمک برنامه ریزی و به کارگیری روش های مناسب
برون ریزی	بازگو کردن اضطراب و حرف زدن از نگرانی ها
جایگزینی خواسته ها	شرکت در فعالیتهای لذت بخش مانند ورزش و پرت کردن حواس از موضوع استرس زا

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

برخی عوامل زمینه ساز افسردگی در دوره نوجوانی:

- وقوع حوادث غم انگیز در کانون خانواده؛ مانند: طلاق والدین
- بیماری و اختلالات جسمی؛ مانند: سکته مغزی، کم خونی، سرطان ها و ....
- برخی مشکلات تغذیه ای مانند: کمبود ویتامین های B
- سابقه ابتلا به افسردگی در خانواده

نـکـتـه: افسردگی باید به موقع تشخیص داده و برای درمان آن اقدام شود، زیرا در صورت عدم درمان افسردگی خفیف، افسردگی شدت یافته و فرد گرفتار عواقب جسمی و روانی ناشی از آن مانند روی آوردن به رفتارهای پرخطر، افزایش خشونت و خودکشی می شود.

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

در نوجوانان اکثرا در مواقعی که مورد تمسخر و تحقیر قرار گرفته اند، منع شدن از کار مورد علاقه و ... بروز می کند.

***جلوه های خشم:**

- پرخاشگری - عصبانیت - خشونت -کینه وزی - غضب - تنفر - توهین - تحقیر

***انواع خشم:**

خشم مثبت: در صورت کنترل آن سبب احقاق حق در روابط فردی، انواع خشم گروهی و اجتماعی می شود.

خشم منفی: موجب بروز مشکلات و ناراحتی های جسمی، روانی و اجتماعی می شود.

مهم ترین روشهای مقابله با خشم:

۱- وضعیت بدنی خود را تغییر دهید؛ مثلا بنشینید یا دراز بکشید.
۲- چند نفس عمیق و آرام بکشید و قدری مکث کنید.
۳- قدری آب خنک بنوشید.
٤- افکار منفی را از ذهنتان بیرون کنید.
٥- در صورت امکان، موقعیت را ترک کنید.
٦- عضلات خود را از حالت انقباض خارج و بدن خود را شل کنید.

@DaneshSad

{توصیه های خود مراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی}:

- اولویت های خود را مشخص کنید.
- خواسته های خود را بررسی کنید.
- تغییرات را به عنوان جزئی از زندگی بپذیرید.
- در برنامه ریزی زمان خیره شوید.
- دفتر یادداشت روزانه داشته باشید.
- به زندگی معنوی خود غنا ببخشید.
- تمرین مواجهه با موقعیت های استرس زا را انجام دهید.
- سبک زندگی سالمی داشته باشید.
- زمان استراحت و تفریح داشته باشید.
- یاد بگیرید نه بگویید.
- ورزش کنید.
- کودک شوید.
- شوخ طبع باشید.

@DaneshSad