فصل دهم: بهداشت روان

بهداشت روان

◆ **برای داشتن زندگی مطلوب** ← باید خود آگاهی، عزت نفس، سرسختی و تاب آوری در فرد تقویت بشه.

◆ **خود آگاهی**

- ☑ اولین و مهم ترین کار برای مراقبت از [ ] خود. (دی ۴۰۲)
- ☑ داشتن اطلاعات سطحی برای پاسخ به خودشناسی کافی نیست.
- ☑ خودشناسی شامل شناخت توانایی‌ها، ضعف‌ها، احساسات، ارزش‌ها، مسئولیت‌ها، نیازها و آرزوها.
- ☑ کمک به شکل‌گیری هویت مطلوب، مانع اختلالات روانی و شکل گیری رفتارهای پرخطر (خرداد ۹۸ و ۴۰۳)
- ☑ طبق تعالیم اسلام، به همه بخصوص نوجوانان توصیه شده به شناخت خود واقعی بپردازن تا به سلامت و موفقیت برسن. (خرداد ۴۰۲)

◆ **شکل گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روانی** ← عزت نفس، سرسختی و تاب آوری (خرداد ۴۰۱)

◆ **عزت نفس**

- ☑ احساس ارزشمند بودن
- ☑ ویژگی‌هایی مثل اصل و نسب، ثروت و زیبایی خوب هستن ولی ارزش آدم به او نا وابسته نیست.
- ☑ خود آگاهی به انسان کمک می‌کند که بفهمد بخاطر انسان بودن ارزشمند و محترمه و ارزش ذاتیش به این ویژگی‌ها وابسته نیست. (خرداد ۴۰۳)
- ☑ این حس خود ارزشمندی همون [ ] و کرامت انسانیه که مانع آسیب روانی و اجتماعی می‌شه (خرداد ۴۰۰)
- ☑ جوان دارای عزت نفس به خودش پیام مثبت می‌فرسته.
- ☑ جوان دچار ضعف عزت نفس تو ذهنش پیام هایی می‌شنوه که باعث تضعیف عزت نفس و سلامت روان می‌شه.
- ☑ **نداشتن عزت نفس** ← اعتیادهای رفتاری (کار، خرید، اینترنت) و انجام کارهای پرخطر ← پس باید عزت نفس رو به طور مستمر تقویت کرد.

◆ **راهکارهای بهبود عزت نفس**

- ☑ تعیین اهداف مشخص و برنامه ریزی برای اونا
- ☑ تلاش برای کسب مهارت و شکوفایی استعداد
- ☑ تهیه فهرست توانمندی‌های فردی (دی ۴۰۳)
- ☑ کسب موفقیت از جمله در تحصیل
- ☑ مشارکت در فعالیت فردی و اجتماعی مدرسه مثل نماز، مسابقات، اردو
- ☑ برقراری رابطه سالم با دیگران
- ☑ دوست شدن با آدم‌های سالم و الهام‌بخش
- ☑ معاشرت با دوستان و آشنایان حمایت‌گر
- ☑ داوطلب شدن برای کمک به دیگران
- ☑ آراستگی
- ☑ عزت نفس باعث شکل‌گیری شخصیت درونی محکم و استوار می‌شه.

◆ **سرسختی و تاب آوری**

- ☑ روشی که ما خودمون رو با زندگی سازگار می‌کنیم و تجربیات رو مدیریت می‌کنیم نشونه وضعیت ذهنی و روانی ماست.
- ☑ هستن کسانی که تو محیط نامناسب به موفقیت بزرگ رسیدن (خرداد ۴۰۳)
- ☑ هستن کسانی که با وجود امکانات مناسب موفقیت کمی داشتن.
- ☑ [ ] استدلال و نگرش متفاوتی به مشکل داره و جای فاجعه ساختن از مشکل به توانایی‌هاش توجه می‌کنه. (خرداد۴۰۲)
- ☑ مثلا یک موقعیت پرخطر رو [ ] می‌دونه نه تهدید و به جای اضطراب به موفقیت فکر می‌کنه. (دی ۴۰۳)
- ☑ فرد سرسخت و تاب‌آور کمتر مستعد بیماریه، کنترل بیشتری روی زندگی داره، نسبت به کاری که می‌کنه [ ] بیشتری داره و پذیرای تغییراته. (خرداد ۴۰۰)
- ☑ فرد سرسخت در برابر مشکلات دارای ویژگی تعهد، کنترل و [ ]. (دی ۴۰۲)
- ☑ [ ] مجموعه‌ای از ظرفیت‌های فردی و روانیه که باعث می‌شه در شرایط دشوار مقاومت کرد، آسیب ندید و در شرایط بحرانی، شخصیت خود را ارتقا بخشید. (خرداد ۹۸)
- ☑ در برخی افراد ظرفیت‌های درونی وجود داره که تو موقعیت‌های مشکل آفرین توانایی بیرون کشیدن خود از بحران و تاب آوری به اونها می‌ده.
- ☑ برای مثال هموطنان ما در شهرهای مرزی که بعد از جنگ تحمیلی ثبات عاطفی خود رو حفظ کردن و به زندگی طبیعی برگشتن.
- ☑ تاب آوری یه ویژگی درونیه که می‌تونه در تعامل با محیط تقویت بسه و به عنوان ویژگی مثبت روانی متبلور بشه.

◆ **توصیه‌های حفظ و ارتقای تاب آوری (خرداد ۴۰۰ و دی ۴۰۰)**

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

اختلالات رفتاری - روانی شایع در نوجوانی

برخورد صحیح با تغییرات نوجوانی نیازمند گذر زمان و کسب تجربست. نوجوان‌ها با کسب اطلاعات و مهارت می‌تونن با وجود این تغییرات، تعادل روانی رو حفظ کنن و از بحران روانی در امان باشن.

@DaneshSad

اختلالات روانی

- همانند اختلالت جسمانی به دلایلی مثل آشفتگی خونواده، تغییرات هورمونی، بلوغ زودرس یا دیررس، تغییر محیط زندگی و مشکلات تحصیلی ایجاد بشه.
- اختلالات روانی – رفتاری باعث کاهش کیفیت عملکرد تو زندگی می‌شن.
- شایع‌ترین اختلالات ← استرس، اضطراب، افسردگی و خشم

فشار روانی (استرس)

- وقایع و مشکلات زندگی بر روان فرد تأثیر می‌ذاره که بهش فشار روانی و استرس گفته می‌شه.
- استرس واقعیت اجتناب ناپذیر زندگیه، ولی می‌شه تو شرایط ناخوشایند کنترلش کرد که به ما غالب نشه.
- فشار روانی ذاتاً خوب یا بد نیست، می‌تونه اثر مثبت یا منفی به جسم یا روان داشته باشه.
- استرس سالم کمک می‌کنه فرد نیازهاشو در موقعیت‌های مختلف براورده کنه و باعث [ ] می‌شه. (فرداد ۴۰۰)
- فشار روانی ناسالم باعث از کار افتادن قدرت تفکر، عدم اقدام مناسب و احساس درماندگی در فرد می‌شه. (شهریور ۴۰۰)
- استرس شب امتحان در حد متعارف باعث انگیزه برای درس خوندن می‌شه ولی اگه شدید باشه مانع درس خوندن و یادآوری اطلاعات سرجلسه میشه.
- آثار زودگذر استرس ← بالارفتن فشارخون و تعداد نبض، احساس تپش قلب، ناراحتی معده، سرگیجه، سردرد، تعریق و لرزش
- این آثار مشکل آفرین نیستن ولی تکرارشون باعث ایجاد اثرات جسمی پایدار مثل بیماری‌های قلبی – عروقی، التهاب پوستی، اختلال گوارشی، سردرد، ضعف ایمنی و احتمال سرطان می‌شه.

(فرداد ۴۰۰ و دی ۴۰۲)

اضطراب

- در توصیف یک حالت خاص همراه با احساس فشار درونی و ترس به کار می‌ره.
- تو موقعیت‌های خطرناک واکنشی طبیعیه و کمک می‌کنه با بسیج کردن نیروی دفاعی بدن خود رو از خطر حفظ کنیم مثل حمله خرس. (شهریور ۴۰۰)
- زمانی مشکل آفرینه که بدون دلیل موجه احساس ناراحتی کنیم به اشتباهاً بدن و ذهنمون رو برای رفع تهدید مبهم برانگیخته کنیم.
- علائم بدنی ← تپش قلب، تنگی نفس، بی اشتهایی، تهوع، بی‌خوابی، بی قراری
- علائم ذهنی ← سردرگمی، حواس پرتی، ترس ازدست دادن کنترل، افکار تکراری (دی ۴۰۲)
- علائم روانی ← عصبانیت، بی تابی، دلواپسی (فرداد ۴۰۱)

اصول مقابله با فشار روانی و اضطراب

- **بازداری** ← با مدیریت اضطراب از انتشارش جلوگیری کنیم که با برنامه ریزی و روش مناسب مقدوره.
- **برون ریزی** ← بازگو کردن اضطراب و حرف زدن درباره نگرانی خود

جایگزین کردن خواسته‌ها

- آدم نمیتونه همزمان آرام و مضطرب باشه.
- پس
- پرت کردن حواس خود از موضوع استرس‌زا و انجام فعالیت‌های لذت‌بخش و آرامش دهنده مثل ورزش، معاشرت با دوستان و شرکت در محافل دینی – اجتماعی برای رهایی از اضطراب سودمنده.

افسردگی

- احساس ناخوشایندی که برای مدت طولانی تداوم داره و همراه با تنهایی و غمگینیه. (فرداد ۴۰۳)
- همه افراد گاهی در زندگی حالت‌هایی از افسردگی رو تجربه می‌کنن.
- لغزیدن به پهنه افسردگی طبیعیه ولی باید به حالت عادی برگشت.
- اگر افسردگی خفیف به موقع تشخیص و درمان نشه شدت پیدا می‌کنه و باعث عواقب جسمی و روانی مثل رفتارهای پرخطر و خشونت بشه.

عوامل زمینه‌ساز (شهریور ۴۰۰)

- حوادث غم‌انگیز در کانون خانواده مثل طلاق والدین، بیماری صعب العلاج و مرگ عزیزان
- بیماری‌ها و اختلالات جسمی (سکته مغزی، صرع، تروما به سر، کم‌خونی و سرطان)
- مشکلات تغذیه‌ای مثل کمبود ویتامین‌های [ ] در نوجوانان (دی ۴۰۰)
- سابقه ابتلا به افسردگی در خانواده

خشم

- احساسیه که به صورت بدنی و هیجانی ابراز می‌شه.
- واکنش طبیعیه نسبت به شرایطی که فرد رو دچار تهدید یا ناکامی کرده.
- در نوجوانان در مواقع موردتمسخر و تهدید قرارگرفتن و منع شدن از کار موردعلاقه بروز می‌کنه.
- احساس خشم می‌تونه به صورت خفیف و ناخوشایند بروز کنه و تا احساس شدید عصبانیت پیش بره.
- اغلب با جلوه‌هایی از پرخاشگری مثل عصبانیت، خشونت، کینه‌ورزی، غضب، تنفر، توهین و تحقیر همراهه.
- آثار مثبت ← باعث [ ] در روابط بین فردی، گروهی و اجتماعی می‌شه (در صورت کنترل) (دی۴۰۰)

خشم منفی

- ناراحتی‌های جسمانی ← سردرد، سکته قلبی، ناراحتی گوارشی
- مشکلات روانی ← اضطراب و افسردگی، مصرف مواد مخدر (دی ۴۰۲)
- مشکلات اجتماعی ← درماندگی، انزوا، تنهایی (فرداد ۴۰۰)

@DaneshSad

مقابله با خشم

- ☑ لازمه فرد بعد از ارزیابی اولیه و تحلیل مشکل، بتونه خواسته‌های منطقی و غیرمنطقی خودش از زندگی و دیگران رو تشخیص بده.
- ☑ اینجوری می‌تونه خواسته‌های غیرمنطقی خودشو بشناسد و به خواسته واقع بینانه تبدیل کنه تا کمتر تو موقعیت مشکل ساز قرار بگیره.

روش‌های خود آرام سازی (مهم‌ترین روش مقابله با خشم)

- ☑ تغییر وضعیت بدن مثلا نشستن یا درازکشیدن
- ☑ چند نفس عمیق و آرام و کمی مکث
- ☑ نوشیدن آب خنک
- ☑ دور کردن افکارمنفی مثل «او مرا مسخره می‌کند) و جایگزینی جملاتی مثل «او قصد عصبانی کردن مرا دارد ولی من کنترل اوضاع را به دست دارم»
- ☑ ترک کردن موقعیت در صورت امکان
- ☑ قرار گرفتن در مکان راحت و آرام، شل کردن عضلات و خارج کردن از حالت انقباض

توصیه‌های خود مراقبتی برای حفظ سلامت روان در نوجوانی

مشخص کردن اولویت‌ها

- ☑ برنامه ریزی و مدیریت زمان، فهرست انجام کارها
- ☑ بدونید چه کاری حائز اهمیته و چه کاری رو می‌شه به بعد موکول کرد
- ☑اینجوری اولویت‌ها مشخص می‌شن و با یادآوری کارها استرس به وجود نمیاد

تمرین مواجهه با موقعیت استرس‌زا

- ☑ تصور کردن موقعیتی که ممکنه پیش بیاد و راه مواجهه با اون
- ☑ مثلا اگه صحبت در جمع باعث استرس می‌شه اول جلوی آینه و کنار دوستان تمرین کنیم.

بررسی خواسته‌ها

- ☑ تحت فشار قراردادن خود برای موفقیت خوبه ولی به شرطی که اهداف واقع‌گرایانه باشه.
- ☑ پرهیز از کمال گرایی افراطی و پذیرش چیزی که می‌تونیم به نحو احسن انجام بدیم.
- ☑ به خودمون امکان اشتباه بدیم و ازش درس بگیریم.

سبک زندگی سالم

- ☑ خوردن غذای سالم
- ☑ استراحت و آرام سازی اعصاب
- ☑ لذت بردن از زندگی با تفریحات سالم

پذیرش تغییر به عنوان جزئی از زندگی

- ☑ هیچ چیز ثابت نیست.
- ☑ تشکیل گروه حمایتی از دوستان و خانواده
- ☑ اعتقاد به خود و ظرفیت خود

زمان استراحت و تفریح

- ☑ برای کارهای نیازمند تمرکز زمان متوالی و پیوسته درنظر نگیریم.
- ☑ جلسه‌های درس و زمان مطالعه پشت هم نباشن.

یادگیری «نه» گفتن

- ☑ نه گفتن پاسخ منفی به کارهای غیرمنطقیه.
- ☑ رد کردن درخواستی که درست نیست و حس خوبی به ما نمی‌ده (ری ۴۰۲)، این فرصت رو می‌ده که به اولویت‌های خودمون بپردازیم (ری ۴۰۳)

ورزش

- ☑ برای کاهش تنش عضلات و افزایش حس خوب

دفتر یادداشت روزانه

- ☑ نوشتن رویدادهای روزمره یک راه رهایی از استرس وقایع ناخوشاینده.

کودک شدن

- ☑بازگشت به چیزی که تو کودکی خوشایند بوده مثل دیدن فیلم‌ها، رنگ کردن مدل نقاشی، بازی مارو‌پله

شوخ طبعی

- ☑ شوخ طبعی لحظات شادی خلق کنیم چون خندیدن یک راه مقابله با استرسه.

غنا بخشیدن به زندگی معنوی

- ☑ مذهب و معنویت ما رو به منبعی فراتر از خودمون وصل می‌کنه.
- ☑ در تحقیقات ثابت شده اعتقادات مذهبی قدرتی دو چندان در مقابله با مشکلات به انسان می‌ده.
- ☑ کسی که به خدا توکل می‌کنه در مقابل مشکلات با آرامش و اعتماد به خدا عمل می‌کنه.

سوال‌های درس دهم

۱- فشار روانی (استرس) سالم و ناسالم را مقایسه کنید. (دی ۴۰۰)

۲- برای هر اثر منفی خشم یک مثال بنویسید. (خرداد ۴۰۱)

الف) ناراحتی جسمانی ب) ناراحتی روانی

۳- پیام درونی منفی «من نباید به دیگران اعتماد کنم» بر کدام عامل ارتقاء دهنده بهداشت روانی تأثیر منفی می‌ذاره؟ (خرداد۴۰۲)

۴-

۵- اگه از بیرون به اعماق درون خود نگاه کنیم، به توصیفی دست خواهیم یافت که (خودآگاهی / عزت نفس/ تاب آوری) مارا کامل‌تر می‌کند. (شهریور ۴۰۳)

۶-

@DaneshSad