



اگر بخواهیم افرادی را که با نشاط و امید زندگی می کنند در یک کلمه توصیف کنیم، شاید «هوشیار» مناسب ترین واژه باشد. هوشیار بودن یعنی مراقب بودن، گوش به زنگ بودن، زندگی کردن در لحظه حال.

چگونه سلامت روان خود را حفظ کنیم

۱- ورزش کنید :

ورزش جریان خون را در مغز و سایر ارگانهای مهم بدن تقویت می کند و این امر به ارتقای سطح حافظه، خلاقیت، مهارت حل مساله و بهبود وضعیت کلی بدن منجر می شود. ورزش منظم میتواند از استرس، اضطراب و افسردگی پیشگیری کند.

۲- مهارتی تازه بیاموزید:

- یک زبان خارجی بیاموزید؛
- نحوه نواختن یک ساز را آموزش ببینید و تمرین کنید
- شغل تان را عوض کنید یا مشغولیت جدیدی برای خودتان دست و پا کنید
- تفریح یا سرگرمی جدیدی مثل یوگا، نویسندگی یا نقاشی را شروع کنید
- برای کمک به دیگران داوطلب شوید
- در کلاس دلخواه تان نا منویسی کنید.

۳- خوب و آسوده بخوابید:

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 شبانه تان باید مدت زمان استراحت روزانه تان را کم کنید و دستکم چند ساعت قبل از خواب، نوشیدنیهای کافئین دار ننوشید. توصیه های ساده و اثربخش دیگری نیز در این زمینه وجود دارند؛ مانند دوش آب گرم، گوش دادن به یک موسیقی ملایم و آرام سازی ذهن .

۴- از سخت یهای زندگی نترسید:

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. البته اعتیاد فقط به الکل و مواد مخدر نیست. خیلی ها 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.

۵- از سیگار، مواد مخدر و الکل دوری کنید:

مصرف سیگار، مواد مخدر و مشروبات الکلی باعث افت توان ذهنی می شود و توانایی های ادراکی و قضاوتی را کاهش میدهد. الکل بر بخشهای مختلف مغز تأثیر می گذارد. حساسترین سلول های مغزی در مواجهه با الکل، سلول های مرتبط با حافظه، تمرکز، خواب، هماهنگی و قضاوت هستند. الکل به حافظه بلندمدت آسیب وارد می کند. 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.

✚ ۶- روابط اجتماعی خود را تقویت کنید:

برخورداری از یک زندگی اجتماعی فعال می تواند 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 می شوند. افرادی که بیشتر درگیر تعاملات اجتماعی می شوند، معمولاً سالم تر، امیدوارتر و شاداب ترند.

✚ ۷- استرسهای خود را مدیریت کنید:

وقتی دچار استرس میشوید، مغز شما هورمون هایی ترشح میکند که اگر بدن تان چند روز در معرض آن هورمون ها باشد، مغزتان آسیب خواهد دید. استرس می تواند 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.

استرس خود را مدیریت کنید

✚ ساده گرفتن زندگی

✚ ورزش کردن

✚ ایجاد تعادل بین کار و تفریح و استراحت

✚ نوشتن

✚ آرام سازی ذهن و بدن

انواع استرس

✚ استرس خوب: همان واکنش طبیعی به یک محرک تنش زا است که به نتایج مثبتی ختم می شود؛ مثلاً باعث می شود یک ورزشکار به تمرین های دشوار و طولانی تن بدهد تا در نهایت در مسابقه برنده شود و پس از کسب پیروزی، به اعتماد به نفس بیشتری دست پیدا کند.

✚ استرس بد: نوعی واکنش زیان بار و ناسالم نسبت به منبع تنش زا است که غالباً به نتایج منفی ختم می شود؛ مثلاً باعث می شود ورزشکار تمرکز فکری اش را از دست بدهد و به خاطر احساس ناامیدی، بی انگیزه شود و دست از تلاش بردارد.

مهارت های مدیریت استرس

✚ مهارت تصمیم گیری: استفاده از این مهارت ها در شرایط سخت باعث می شود کمتر احساس اضطراب کنید و برای رفع موانع و مشکلات زندگی تان اعتماد به نفس بیشتری داشته باشید.

✚ خواب کافی: به قدر کافی بخوابید و خوب استراحت کنید. بدون استراحت و خواب کافی، کاهش سطح استرس دشوار خواهد بود. استراحت باعث می شود فشار خون و ضربان قلب متعادل شود و عضلات از تنش و انقباض رها شوند.

✚ ورزش و فعالیت بدنی: ورزش و فعالیت را میتوان جزو مهمترین منابع مدیریت استرس دانست.

✚ مدیریت زمان: اگر هر روز کارهای زیادی برای انجام دادن دارید، یک تقویم روزانه برای خودتان دست و پا کنید. کارهای هر روزتان را اولویت بندی کنید. گاهی بهتر است کارهای دشوارتر را زودتر به سرانجام برسانید.

✚ نوشتن: راهکار سودمندی در بیان احساسات است و می تواند به شما کمک کند آسان تر از پس استرس هایتان برآیید. درباره استرس هایتان در یک دفترچه یادداشت، هر چه خواستید، بنویسید.

✚ رفاقت: دوست یهائتان را بیشتر و گسترده تر کنید. وقتی با دوستان خود هستید، به آسانی می توانید 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.

✚ مشورت: با والدین، معلمان یا یکی از بزرگترهای مورد اطمینان خود صحبت کنید. آنها میتوانند به حرفها و استرس های شما گوش بدهند و با توجه به تجربیاتی که دارند، توصیه های سودمندی به شما ارائه کنند.

✚ کمک: به دیگران کمک کنید. کمک به دیگران می تواند نگرش متفاوتی به شما بدهد که تحمل و تدبیر شرایط پرتنش برایتان آسانتر شود.

✚ ابراز احساسات: احساسات و عواطف خود را به شیوه های مناسب ابراز کنید. ابراز احساسات به شیوه های سالم و مناسب می تواند احساس آرامش خاطر به وجود آورد و از سطح استرس تان بکاهد.

✚ مراقبت از گل و گیاه: از گل و گیاه مراقبت کنید. این کار می تواند شادی آور و رضایت بخش باشد و میزان استرس هایتان را کاهش دهد.

✚ اصلاح نگرشها: دیدگاه خود را تغییر دهید. به موانع و مشکلات زندگی به چشم چالش هایی نگاه کنید که باید با آنها بجنگید و از آنها عبور کنید. این تغییر دیدگاه باعث میشود تلقی مناسبتری از شرایط داشته باشید و مثبت اندیش تر به مسایل خود نگاه کنید.

✚ شوخ طبعی: شوخ طبع باشید. خندیدن می تواند راهکار مثبت و مناسبی در مدیریت استرس تلقی شود. خنده ای که از ته دل باشد، می تواند شما را آرامتر کند و به کاهش ضربان قلب، فشار خون و انقباض عضلانی تان منجر شود.

✚ نفس عمیق: از تکنیک های تنفس استفاده کنید. تنفس عمیق و آرام می تواند به آرام سازی ذهنی و بدنی شما کمک کند و مرحله هشدار استرس (جنگ و گریز) را متوقف سازد.

واحد آموزش سلامت زندگی آرام توام با شادی را برایتان آرزومند است.

منابع : برگرفته از بسته آموزشی زندگی سالم با نشاط و امید (دفتر آموزش ارتقا سلامت معاونت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی