

پمفلت آموزشی بهداشت روان شماره ۱

شعار روز جهانی بهداشت روان در سال ۲۰۲۳: "سلامت روان مسئولیت فردی و اجتماعی همه ماست"

بهداشت روان موضوعی فراتر از فقدان یا نبود بیماری روانی است و حالتی از رفاه است که در آن فرد توانایی هایش را باز می شناسد و قادر است با استرس های عادی و معمول زندگی، سازگاری داشته و از نظر شغلی مفید و سازنده باشد.

اغلب مردم از اهمیت حفظ سلامت جسمانی خود آگاهند و برای کسب اطمینان از سلامتی خود، از روش هایی همچون ورزش منظم، تغذیه مناسب و آزمایش های پزشکی استفاده می کنند، اما تعداد کمی از مردم به اهمیت حفظ سلامت روانی خود واقف هستند.

همه در زندگی فشار روانی را تجربه می کنند که البته میزان معینی از آن برای ایجاد انگیزش مفید است، اما

سطوح فشار روانی باید به دقت مورد بازبینی واقع شود. فشار روانی می تواند مشکلات جسمانی (از قبیل فشار خون بالا، سردرد، گردن درد، خستگی و...) تولید کند و ممکن است سرآغازی برای ناتوانی روانی در بعضی از مردم باشد.

ابعاد مفهوم بهداشت روان شامل:

- ۱- داشتن رفاه و آرامش ذهنی
- ۲- احساس خودتوانمندی، خودکارآمدی
- ۳- درک همبستگی اجتماعی و خانوادگی
- ۴- قدرت شناخت و خودآگاهی در تشخیص استعدادها و ظرفیت های بالقوه هوشی، عاطفی و اجتماعی خود
- ۵- توانایی شناخت و حل مشکلات و استرس های زندگی
- ۶- کارآمدی لازم و کافی در زندگی فردی و خانوادگی و اجتماعی
- ۷- تعامل، همکاری و مشارکت اجتماعی سازنده و موثر

معیارهای سلامت روانی

معیارهایی برای کسب اطمینان از سلامت روانی وجود دارند، بعضی از این معیارها عبارت اند از:
(۱) تغذیه مناسب

(۲) ورزش منظم

(۳) انجام کار و فعالیت در حد توان

(۴) معاشرت داشتن با دیگران

(۵) دانستن روش هایی برای ابراز وجود و عملی

کردن آنها

(۶) داشتن خواب کافی

(۷) شوخ طبعی و خنده رو بودن

(۸) توان مقابله با مشکلات

(۹) دانستن و بکارگیری روشهای آرامش بخش در

زندگی

(۱۰) اهمیت دادن به زمان تفریح

حفظ بهداشت روانی جهت داشتن یک زندگی

سالم، مسئولیت شخصی هر کسی است!



فردی دارای سلامت روانی است که:

۱. می تواند فعالیت روزمره خود را به خوبی انجام دهد(تواناییهای خود را در حد واقعی (نه بیشتر و نه کمتر) ارزیابی کرده و به خود احترام می گذارد).
۲. با اعضای خانواده و اجتماع ارتباط و سازگاری خوبی داشته باشد(به حقوق دیگران احترام گذاشته و به آنها علاقمند شده و احترام و دوستی دیگران را جلب می کند).
۳. از زندگی روزمره لذت می برند(تحت تاثیر عواطف، ترس، خشم، عشق یا گناه خود بطوری قرار نمی گیرند که زندگیشان پریشان شود).
۴. می توانند نیازهای زندگی خود را برآورده و برای دشواری های زندگی، راه حلی پیدا کند(این افراد به طور معقول احساس امنیت و کفایت دارند).

سلامت روان در محل کار

اگر در محیط کار متوجه شویم که بیش از حد خسته هستیم، منزوی و حواس پرت شویم، از همکاران دوری کنیم، تعلل و توقف داشته باشیم، دچار هرج و مرج شویم و بیشتر از آنچه که لازم است غرق کار شویم، چراغ هشدار برای سلامت

روانمان روشن شده است. در موارد شدیدتر در خود ما یا یکی از همکارانمان ممکن است طغیان خشم، غیبت در محل کار، عدم مراقبت از ظاهر و نشانه هایی از کم خوابی دیده شود که بسیار نگران کننده است.



چگونه مشکلات سلامت روان را تشخیص دهیم؟

ممکن است در بخش های دیگر زندگی ما مشکلی روی روانمان تأثیر گذاشته باشد. برای تشخیص یک مشکل روانی یک قاعده کلی وجود دارد:
۱. این مشکل مانع از ادامه زندگی به شکل عادی شود.

۲. تأثیر زیادی روی ارتباط با اطرافیان دارد.

۳. در طول چند هفته روحیه ما را به کلی تغییر می دهد.

۴. باعث ایجاد افکار خودکشی می شود.

بررسی این نشانه ها و اقدام برای رفع آنها به فرهنگ و باوری که نسبت به سلامت روان داریم نیز بستگی دارد. در محیط کار اگر فضا طوری باشد که همه احساس امنیت کنند، راجع به نگرانی هایشان صحبت می کنند. باید این نکته را هم در نظر داشته باشیم که سلامت روان در دورکاری هم راهکارهای ویژه خود را نیاز دارد.

عوامل خطر زیادی برای سلامت روان ممکن است در محیط کار وجود داشته باشد. بیشتر خطرات مربوط به تعامل بین افراد، نوع کار، محیط سازمانی و مدیریتی، مهارت ها و شایستگی های کارکنان و پشتیبانی موجود برای کارکنان جهت انجام کار است.



چند راهکار برای حفظ سلامت روان در محل کار

۱. درباره احساسات خود صحبت کنید:

وقتی که ناراحتید، صحبت کنید. این نشانه ضعف نیست. اگر همکاری دارید که احساس می کنید می توانید با او حرف بزنید، این کار را انجام دهید. اما اگر کسی را پیدا نکردید که با او حرف بزنید با مدیر خود، دوستان یا خانواده خود راجع به فشارهای کاری و ناراحتی هایتان صحبت کنید.

۲. فعالیت داشته باشید:

ورزش منظم می تواند اعتماد به نفس و تمرکز شما را افزایش دهد. ورزش فقط به معنای رفتن به باشگاه نیست. اگر شغل شما دارای فعالیت بدنی است یا بیماری جسمی دارید، یک ورزش ذهنی و آرام که تنها لحظه ای شما را از روتین شغلی تان دور کند، می تواند تأثیر گذار باشد.

۳. خوب غذا بخورید:

رژیم غذایی بر سلامت جسم و در پی آن روی سلامت روان شما تأثیر دارد. درست است که حفظ الگوی سالم غذا خوردن در محل کار دشوار است، اما می توان با برنامه ریزی، انتخاب های سالم داشت. در هنگام غذا خوردن راجع به غذای دیگران نظر ندهید چون ممکن است فرد مقابل شما استرس بگیرد.

۴. در تماس باشید:

روابط، کلیدی برای سلامت روان ما هستند. اینکه در یک محیط کاری، حمایت از سلامت روان بالا باشد، بسیار مهم است. این که نتوانیم با دیگر همکاران یا با مدیر خود ارتباط برقرار کنیم، اثر خوبی ندارد. همچنین سعی کنید در خارج از محیط کار روابط خود با دوستان و خانواده را حفظ کنید.

۵. استراحت کنید:

تغییر موقعیت یا تغییر سرعت کار برای سلامت روان شما بسیار مفید است. در حین رفت و آمد موسیقی یا پادکست گوش دهید، مسیرهای متفاوتی را امتحان کنید، آخر هفته ها را تفریح کنید هرچند کوتاه. در روزهایی که خانه هستید سعی کنی که خواب را فراموش نکنید.

۶. بپذیرید که چه کسی هستید:

هرگز تلاش نکنید شبیه دیگران باشید. شما منحصر به فرد هستید. عزت نفستان را افزایش دهید. نقطه ضعف هایتان را بشناسید و بپذیرید و اگر دوست دارید تغییرشان دهید، گام های کوچک بردارید و صبور باشید. تمرینات ذهن آگاهی در این زمینه می توانند کمک کننده باشند.

۷. از دیگران مراقبت کنید:

زندگی کاری شما فرصتی برای مراقبت از دیگران است. فرقی نمی کند شما هم تیمی، زیردست یا مدیر هستید. کمک کردن به دیگران می تواند ایجاد ارزش کند و عزت نفستان را بالا ببرد.

۱-۷. نحوه مراقبت از همکاران

این مورد بسیار حساسیت برانگیز است؛ چرا که ممکن است صحبت کردن با یک همکار

دخالت در امور یا زندگی شخصی او تلقی شود. چند مورد هست که برای ارتباط مؤثر با همکاران می توانید در نظر بگیرید:

۲-۷. گوش دادن فعال

گوش دادن برای هر رابطه ای حیاتی است. گوش دادن فعال نیز اصطلاحی است که برای مجموعه ای از تکنیک ها در نظر گرفته شده است. موقع صحبت تماس چشمی داشته باشید، برخی از چیزهایی که می شنوید را دوباره تکرار کنید، سوالات مستقیم پرسید و ...

۳-۷. مدیریت احساسات

ممکن است در گفتگو با دیگران چیزهای ناراحت کننده بشنوید. اما نباید نشانه های تعجب و قضاوت نشان دهید. باید این حس را ایجاد کنید که می شود به شما اطمینان کرد.

اگر بی نظم هستید، چگونه بهداشت روان خود را حفظ کنید؟



۱. هر صبح به محض بیدار شدن از خواب، شروع به نوشتن کنید و تمام احساسات خود را در چند صفحه یا در چند سطر بنویسید. تمام افکار جداگانه ی خود را درباره ی هر موضوعی، یادداشت کنید.

۲. لیست کارهای خود را با کوچکترین و ساده ترین کارهایی که می توانید انجام دهید، اولویت بندی کنید.

۳. سعی کنید هر لحظه فقط یک کار اصلی برای انجام دادن داشته باشید. یک کار را بنویسید، آن را کامل کنید، آن را خط بزنید، سپس کار بعدی خود را بنویسید و مراحل را تکرار کنید.

۴. به مدارک، رسیدها و سایر چیزهایی را که در کیف پول، کتوشا و کیف شما جمع می شود، رسیدگی کنید و به آنها

نظم دهید و منطقه‌ی کوچکی از اتاق خواب، کمد یا هر جای دیگری که مربوط به شماست را مرتب کنید.

اگر به صورت مداوم در انجام کارها تعلل می‌کنید:

شما می‌دانید که چه کاری باید انجام دهید اما نمی‌توانید برای انجام دادن آن انگیزه پیدا کنید. شما با حل مشکلات موجود در ذهن‌تان، هر راه‌حل ممکن را بررسی خواهید کرد، اما در اولین قدم برای اقدام، کوتاهی خواهید کرد. نمی‌توانید بفهمید که چرا حرکت شما برای انجام عمل بسیار دشوار است. شما کارها را زمانی به پایان می‌رسانید که شخص دیگری برای انجام آن مهلت تعیین می‌کند. احساس می‌کنید از کنترل خارج شده‌اید، مانند اینکه اختیارات و توانایی خود برای مدیریت زندگی را از دست داده‌اید.

اگر تعلل می‌کنید چگونه بهداشت روان خود را حفظ کنید؟

۹. مهم‌ترین کاری که این هفته می‌توانید برای خود انجام دهید را بنویسید و برنامه‌ی مشخصی برای انجام آن داشته باشید.

۱۰. کتاب‌هایی برای ایجاد تغییرات کوچک مانند عادت‌های اتمی یا قدرت عادت را بخوانید.

نکته‌ی پایانی

امروزه با وجود مشکلات کوچک و بزرگی که در زندگی هر یک از ما وجود دارد، توجه به سلامت روان و بهداشت روان از جمله کارهای بسیار مهم زندگی روزمره است. با انجام دادن آنچه در بالا گفته شد، می‌توانید به این موضوع توجه کنید و زندگی سالم‌تری را از لحاظ فکری و روانی دنبال کنید.

تهیه و تنظیم: واحد HSE مرکز تصویربرداری بابک

"تاریخ تهیه: ۱۴۰۲/۰۷/۱۸
روز جهانی سلامت روان و به مناسبت
هفته سلامت روان ۱۸ الی ۲۴ مهرماه"

۱. به موقع بلند شوید و به موقع برای رفتن به سرکار حاضر شوید.

۲. یک یا دو کاری را که مدت‌هاست کنار گذاشته‌اید، انجام دهید و به پایان برسانید.

۳. برنامه‌ریزی کنید که کجا و چه زمانی باید وظایف خود را انجام دهید.

۴. تمام دلایلی را که نتوانسته‌اید یک کار خاص را انجام دهید لیست کنید و برای هر یک، راه حل ارائه دهید.

۵. یک تایمر را به مدت ده دقیقه تنظیم کنید و متعهد شوید که روی یک کار با ۱۰۰٪ تمرکز در کل مدت زمان کار کنید.

۶. به ساده‌ترین و آسان‌ترین قدم اول برای رسیدن به یک هدف بزرگ فکر کنید.

۷. برای انجام وظایف روزانه‌ی خود، قراردادی برای خودتان بنویسید.

۸. آخر هفته‌ی خود را بر اساس آنچه بیشتر شما را به هیجان می‌آورد برنامه‌ریزی کنید.