



Canadian Mental
Health Association
British Columbia
Mental health for all



نکاتی برای بهداشت و سلامت وان وب

Tips for Good Mental Well-being

Farsi



نکاتی برای بهداشت و سلامت روان خوب

احتمالاً در مورد روش‌های گوناگون مراقبت از بدن خود شنیده‌اید. آیا می‌دانستید که می‌توانید از ذهن خود نیز مراقبت کنید؟

سلامت روان، نحوه تفکر و احساس شما درباره خود و دنیای اطرافتان است. وقتی مراقب سلامت روان خود هستید، مدیریت استرس و مشکلات دیگر آسان‌تر است. با مراقبت از خود در وهله اول، می‌توانید از اطرافیان بهتر مراقبت نمایید.

در این کتابچه، با روش‌های مختلف ایجاد سلامت روان آشنا خواهید شد. می‌آموزید که چگونه:

۱. از بدن خود مراقبت کنید
۲. تفکر سالم را تمرین کنید
۳. آرام باشید
۴. خوش بگذرانید
۵. درخواست کمک کنید



نکاتی برای بهداشت و سلامت روان خوب



۱. از بدن خود مراقبت کنید

بدن و ذهن به یکدیگر متصل هستند. با مراقبت از بدن، از ذهن خود نیز مراقبت می‌کنید.

تغذیه خوب داشته باشید

غذا مواد مغذی مهمی به شما می‌رساند که کمک می‌کند بدن به خوبی کار کند. تحقیقات نشان می‌دهد این که با چه کسی و چگونه غذا بخورید روی سلامت عمومی شما تأثیر می‌گذارد. سعی کنید با دیگران غذا خورده و غذا خوردن آگاهانه را تمرین کنید.

گاهی ما خودمان را در اولویت قرار نمی‌دهیم. ممکن است چیزی بخوریم که درست کردن یا دسترسی به آن راحت‌ترین راه است. مراقبت از خود اهمیت دارد. فراموش نکنید که انتخاب‌های شما مهم بوده و سزاوار یک وعده غذایی هستید که از آن لذت ببرید.

چند نکته در مورد مراقبت از بدن:

- به طور منظم غذا بخورید تا بدنتان به اندازه کافی انرژی برای احساس خوب در تمام روز را داشته باشد. حذف وعده‌های غذایی ممکن است باعث احساس خستگی یا تحریک‌پذیری شود.
- مراقب کافئین بیش از اندازه باشید. کافئین بخشی از قهوه، چای و برخی نوشیدنی‌های انرژی‌زا بوده، و در برخی دیگر از نوشیدنی‌های گازدار و تنقلات [snacks] نیز موجود است. کافئین ممکن است احساس اضطراب را افزایش داده و حتی مانع خواب خوب شود.
- مراقب میزان مصرف شکر باشید. خوردن شکر به سرعت سطح انرژی را بالا می‌برد. اما زمانی که آن انرژی برود، احساس خستگی بیشتری می‌کنید. ممکن است خلق و خوی [مود] شما را پایین‌تر آورده و باعث احساس تحریک‌پذیری شود.
- مراقب میزان مصرف الکل باشید. الکل ممکن است برای مدت کوتاهی مشکلات را پنهان سازد، اما پس از مدتی می‌تواند احساساتی چون اندوه و استرس، یا احساساتی که کنار آمدن با آن‌ها مشکل‌تر است را به وجود آورد.



نکاتی برای بهداشت و سلامت روان خوب

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد تغذیه مناسب، با یک متخصص تغذیه صحبت کنید. متخصصان تغذیه آموزش‌های ویژه‌ای دیده‌اند تا برای تغذیه مناسب به مردم کمک کنند. در پی‌سی، می‌توانید از طریق شماره ۱-۸-۸۰۰ به صورت رایگان از دوشنبه تا جمعه از ۹ صبح تا ۵ بعد از ظهر با یک متخصص تغذیه صحبت کنید. برای مترجم شفاهی، سه هفته زبان خود را به انگلیسی بگویید. صبر کنید تا مترجم به تماس شما پیوندد.



ورزش

ورزش برای بدن مفید است. اما آیا می‌دانستید

که برای سلامت روان نیز مفید است؟

ورزش به طرق مختلف می‌تواند به شما کمک کند:

- به مدیریت استرس کمک می‌کند.
- اضطراب را کاهش می‌دهد.
- به بهبود خلق و خوی [مود] کمک می‌کند.
- انرژی را افزایش می‌دهد.
- کمک می‌کند تا احساس خوبی نسبت به خودتان داشته باشید.
- کمک می‌کند خوب بخوابید.

- به علاوه برای احساس نمودن این نتایج مجبور نیستید زمان زیادی صرف کنید. برای مشاهده این تغییرات، تنها ۳۰ دقیقه در روز و سه یا چهار بار در هفته کافی است. مهم نیست چه نوع فعالیتی انجام می‌دهید. نکاتی جهت تقویت سلامت روان از طریق ورزش:
- دفعه بعد که احساس اندوه، نگرانی یا استرس کردید، سعی کنید برای پیاده‌روی بیرون بروید. پیاده‌روی می‌تواند یک راه سریع و آسان برای ایجاد احساس بهتر باشد.
 - فعالیتی که از آن لذت می‌برید را انتخاب کنید. به یاد داشته باشید که می‌توانید هر فعالیتی که شما را به حرکت وا می‌دارد انجام دهید! اگر فعالیتی را دوست دارید، احتمال انجام آن بیشتر است.
 - با اعضای خانواده و دوستان‌تان فعالیت‌هایی مانند بازی بدمینتون، فوتبال، لی، طناب‌بازی انجام دهید یا مهمانی رقص بگیرید.
 - همراه یکی از دوستان یا اعضای خانواده ورزش کنید. علاوه بر فواید ورزش، با شخص دیگری هم در ارتباط هستید. اگر قرار جلسات ورزشی را با شخص دیگری برنامه‌ریزی کنید، احتمال ادامه آن بیشتر است.
 - روی احساسی که این فعالیت در شما ایجاد می‌کند تمرکز نمایید. باید در خلق و خوی [مود] خود بهبودهایی مانند کاهش سطح استرس و افزایش اعتماد به نفس، احساس کنید.
 - به باشگاه یا مرکز اجتماعی محل خود بروید. برخی افراد از رفتن به باشگاه دچار هراس و ترس می‌شوند. برای شروع می‌توانید از یک مربی کمک بخواهید.

اگر در حال حاضر مشکل سلامتی دارید، پیش از شروع هر برنامه ورزشی با پزشک خود مشورت کنید.



به اندازه کافی بخوابید

خواب تأثیر بسزایی روی بهداشت و سلامت روان دارد. وقتی به اندازه کافی بخوابید، مدیریت استرس، رسیدگی به مشکلات، تمرکز، مثبت اندیشی و یادآوری موارد آسان تر است.

مقدار دقیق خواب مورد نیاز برپایه بدن تان است. بیشتر بزرگسالان بین هفت تا نه ساعت خواب در شب نیاز دارند.

آسان است فکر کنید که با کم کردن خواب، می‌توانید کارهای بیشتری انجام دهید. اما در واقع وقتی به اندازه کافی نخوابید، ممکن است پس از انجام کارها، احساس خستگی بیشتری کنید.

اگر خوب نمی‌خوابید، موارد زیر را امتحان کنید:

- نزدیک به زمان خواب تان از ورزش کردن خودداری کنید. ورزش انرژی را افزایش داده در نتیجه به خواب رفتن را مشکل می‌سازد. اما فعالیت‌های ملایم و آرام‌بخش مانند مطالعه، می‌تواند به خوابیدن راحت کمک کند.
- از وعده‌های غذایی سنگین و مصرف الکل، سیگار و کافئین پرهیزید. کافئین بخشی از قهوه، چای و برخی نوشیدنی‌های گازدار است، که باعث هوشیاری می‌شود.

- مطمئن شوید که اتاق‌تان برای خوابیدن راحت است. از نظر بسیاری از مردم وقتی اتاق‌شان تاریک، ساکت و خنک است، خواب بهتری دارند.
- پیش از رفتن به تخت‌خواب فعالیت‌های آرامی مانند مطالعه، مراقبه، حرکات کششی یا یادداشت‌برداری کنید.
- یک روال را دنبال کنید. سعی کنید هر شب حدود ساعت مشخصی به تخت‌خواب بروید و هر روز صبح در حدود زمان مشخصی بیدار شوید، حتی در تعطیلات آخر هفته.
- از اتاق خواب‌تان فقط برای خوابیدن استفاده کنید. کار کردن و تماشای تلویزیون را در اتاق دیگری انجام دهید.
- اگر شب‌ها به سختی به خواب می‌روید، از خواب نیمروزی خودداری کنید.
- از قرص خواب استفاده نکنید مگر به توصیه پزشک‌تان، شاید سریع‌تر به خواب بروید، اما خواب خوب و راحتی نمی‌کنید.

بیشتر افراد گاهی اوقات مشکل خوابیدن دارند. اگر اغلب مشکل خوابیدن دارید، بهتر است که با پزشک‌تان مشورت کنید.





نکاتی برای بهداشت و سلامت روان خوب

۲. تفکر سالم را تمرین کنید.

سلامت روان خوب به این معنا نیست که فقط افکار شاد داشته باشید. اگر در مورد برخی تجربیات احساس ناراحتی یا اندوه دارید، ایرادی نیست چرا که آن‌ها عواطف شما و بخشی از زندگی هستند. سلامت روان خوب، به این معناست که به وضعیت آن‌گونه که واقعاً هست بنگرید و تفاوت بین آن‌چه می‌توانید و آن‌چه نمی‌توانید کنترل کنید را درک نمایید.



مراقب افکار منفی و "تله‌های فکری" باشید

طرز فکر شما در مورد یک مطلب، تأثیر بسزایی روی احساس‌تان دارد. اگر حس کنید از عهده مشکلی برمی‌آیید، اغلب احساس خوبی خواهید داشت. اگر فکر کنید که از عهده مشکلی برنمی‌آیید، اغلب احساس ناراحتی خواهید داشت.

گاهی افکار منفی دارید، هر چند ممکن است حقیقی نباشند. گاهی این افکار "تله‌های فکری" نامیده می‌شوند. آن‌ها تله هستند چون به راحتی می‌توان در دام آن‌ها گرفتار شد، که موجب احساس گیرافتادگی و آشفتگی می‌شود.



نکاتی برای بهداشت و سلامت روان خوب

- تعدادی از "تله‌های فکری" را ذکر می‌کنیم:
- این فکر که همیشه اتفاقات بد برای شما می‌افتد. "می‌خواستم به ساحل بروم، اما الان باران می‌بارد. همیشه برای من این اتفاق می‌افتد! حالا روزم خراب شد!"
 - این فکر که موردی یا صرفاً خوب و یا کلاً بد است. "این امتحان آخر را به خوبی که می‌خواستم ندادم. من در این درس استعداد ندارم."
 - تمرکز فقط روی بخش منفی یک موقعیت. "تیم من برنده شد، اما باورم نمی‌شود که آن ضربه را از دست دادم. حتماً فوتبال من خیلی بد است. شاید باید این ورزش را رها کنم."
 - پیش از این که بدانید واقعاً چه اتفاقی افتاده، به نتیجه منفی برسید. "دوستم پاسخ تماس مرا نداد، حتماً از من خوشش نمی‌آید."
 - نتیجه‌گیری منفی. "مرا به آن مهمانی دعوت نکردند. یعنی دوستان و خانواده‌ام در غیبت من، درباره چه موضوعاتی صحبت می‌کردند."



نکاتی برای بهداشت و سلامت روان خوب



با مشاهده واقعیت‌ها، می‌توانید "تله‌های فکری" خود را به چالش بکشید. دفعه بعد که متوجه شدید در دام یک "تله فکری" افتادید، برای یافتن واقعیت این سؤالات را از خود پرسید. نمونه چند سؤال برای پرسیدن:

- آیا دلیل اثبات شده‌ای پشت این فکر وجود دارد؟
- آیا همه جوانب موقعیت را سنجیده‌ام؟ آیا مطلبی بوده که در نظر نگرفته‌ام؟
- آیا قبلاً در این موقعیت بوده‌ام؟ آن موقع چه اتفاق افتاد؟
- اگر دوستم در این شرایط بود، به وی چه می‌گفتم؟

با مشاهده واقعیت‌ها، می‌توانید افکار ناشی از "تله فکری" را با افکار متوازن‌تر و مبتنی بر واقعیت جایگزین کنید.

حل مشکلات

هر روز با مشکلاتی مواجه می‌شویم. می‌توانیم برخی از مشکلات را به راحتی حل کنیم، اما مشکلاتی وجود دارد که به آسانی قابل حل نیست. وقتی اقدامی نکنیم و تا زمانی که ندانیم اقدام بعدی چیست، دچار استرس شده که به تدریج افزایش می‌یابد.

سعی کنید به راه‌حل بیندیشید. به جای این فکر که "چرا این اتفاق برای من می‌افتد"، به این فکر کنید که در چنین وضعیتی چه چیزی را می‌توان کنترل و چه تغییراتی را می‌توان ایجاد نمود، که روشی آسان برای نگاه کردن به مشکلات و شروع به حل آنها است. دفعه بعد که با مشکلی مواجه شدید، مراحل زیر را دنبال کنید:



گام ۱: مشکل را تعیین و شناسایی کنید. سعی کنید تا حد امکان دقیق باشید. وقتی بدانید چه چیزی باید درست شود، حل مشکل آسان‌تر می‌شود.



نکاتی برای بهداشت و سلامت روان خوب

گام ۲: به راه‌حل‌ها یا اهداف نهایی مختلف فکر کنید. تا می‌توانید فکر کنید. همه را یادداشت کنید، حتی اگر احمقانه به نظر آید.

گام ۳: راه‌حلی که فکر می‌کنید بهتر از همه جواب می‌دهد را انتخاب کنید.

گام ۴: تصمیم بگیرید که برای آزمودن راه‌حل‌تان چه کاری باید انجام دهید. این طرح شماست. در صورت نیاز می‌توانید طرح خود را به گام‌های کوچک‌تر تقسیم کنید.

گام ۵: طرح خود را عملی کنید. به یاد داشته باشید که از مهارت‌های تفکر متوازن و مبتنی بر واقعیت استفاده کنید.

گام ۶: برگردید و ببینید آیا طرح‌تان جواب داده است. اگر جواب نداده، از فهرست خود در مرحله ۲، راه حل متفاوت دیگری را برگزینید و طرح جدیدی بریزید. ادامه داده تا راه‌حل مؤثری پیدا کنید.

۳. آرام باشید

همه ما باید زمانی را برای خود اختصاص دهیم تا آرام گرفته و استراحت کنیم، که قسم بزرگی از مدیریت استرس و لذت بردن از زندگی است. گاهی آموخته‌ایم که برای دیگران همه کار انجام دهیم و اغلب فراموش می‌کنیم کارهایی برای شادمانی خودمان انجام دهیم.

وقتی برای آرام گرفتن زمان نگذاریم، استرس روی هم انباشته شده تا جایی که بیش از حد خسته‌ایم که کاری انجام دهیم.

به هنگام استراحت، راحت‌تر و به وضوح می‌توان مشکلات و راه‌حل‌ها را دید. مدیریت احساسات دشوار و مشاهده جنبه‌های مثبت مسائل آسان‌تر است. به جای نگرانی در مورد گذشته یا آینده، تمرکز روی آن چه اکنون در حال رخ دادن است، آسان‌تر است.

نحوه استراحت و گذاشتن وقت برای خودتان به شما بستگی دارد. برخی از این فعالیت‌ها می‌تواند بسیار ساده باشد، مانند:

- تمرینات یوگا، مراقبه یا تنفسی
- عبادت یا زیارت عبادتگاه‌تان
- مطالعه، کارهای هنری یا باغبانی
- وقت‌گذرانی در طبیعت، مانند رفتن به ساحل
- خوردن چیزی که از آن لذت می‌برید
- تماشای فیلم یا نمایش [show] مورد علاقه‌تان

ممکن است کارهای بسیار ساده‌ای باشند، اما انجام کاری که از آن لذت می‌برید، می‌تواند به سرعت خلق و خوی [مود] شما را تغییر داده و به سلامت روان شما کمک کند.

۴. خوش بگذرانید!

انجام کارهایی که از آن لذت می‌برید برای سلامت روان شما مفید است. این امر سبب می‌شود تا احساس شادابی کرده و کمک می‌کند تا نسبت به خودتان احساس خوبی داشته باشید. در نتیجه مدیریت استرس و سایر مشکلات راحت‌تر می‌شود. هنگام احساس اندوه یا نگرانی، انجام کارهای کوچکی که موجب خوشحالی‌تان می‌شود را راحت‌تر متوقف می‌کنید که ممکن است حال شما را بدتر کند.

فهرستی از کارهایی که در روز می‌توانید انجام داده تا باعث خوشحالی‌تان شود، تهیه کنید. سپس برای آن فعالیت‌ها زمانی را اختصاص دهید. با کاربرد مهارت‌های حل مسئله، روش‌هایی جهت افزودن بیشتر این فعالیت‌ها به زندگی‌تان بیابید.

- به عنوان مثال: ممکن است کتاب خواندن یا بافتنی را در فهرست خود قرار دهید، اما فکر می‌کنید که وقت ندارید. پس از کار کردن روی حل مسئله، ممکن است شروع کرده و در محل کار یا مدرسه کتاب یا بافتنی را به وقت ناهار همراه خود ببرید.

۵. درخواست کمک کنید

افراد زندگی‌تان قسم بزرگی از سلامت روان شما هستند. همه ما به هم کمک می‌کنیم، شریک اوقات خوش هم هستیم و از یکدیگر می‌آموزیم.



نکاتی برای بهداشت و سلامت روان خوب

با دیگران در ارتباط باشید

شبکه‌های اجتماعی بخش بزرگی از سلامت روان هستند. شبکه‌های اجتماعی شامل افرادی در زندگی‌تان است که از شما حمایت می‌کنند، موفقیت‌های شما را جشن می‌گیرند و کمک‌تان می‌کنند تا با مشکلات کنار بیایید.

- به روش‌های گوناگونی می‌توانیم به همدیگر کمک کنیم.
- برخی افراد در برخورد با احساسات واردند، که به شما کمک می‌کنند تا احساس آرامش کنید.
- برخی افراد برای کمک کردن خوب هستند مانند نگهداری از کودک یا خرید خواربار، که به شما در مدیریت کارهای روزمره کمک می‌کنند.
- برخی افراد در ارائه دیدگاه متفاوت واردند، که به شما کمک می‌کنند تا با مشکلات واقع‌بینانه‌تر مواجه شوید.
- برخی افراد در به اشتراک‌گذاری اطلاعات خوب هستند، که به شما در یافتن راه‌حل‌های بهتر کمک می‌کنند.



نکاتی برای بهداشت و سلامت روان خوب

اکثر ما شبکه‌هایی از افراد مختلف داریم، که ممکن است شامل اعضای خانواده، دوستان، همکاران، همکلاسی‌ها، همسایگان و سایر افراد مهم باشد.

نکاتی برای ایجاد یک شبکه پشتیبانی قوی:

- کمک بخواهید. دیگران اگر ندانند به چه نیاز دارید نمی‌توانند به شما کمک کنند.
- برای آشنایی با مردم روش‌های جدیدی در نظر بگیرید. اگر از فعالیت خاصی لذت می‌برید، پیوستن به یک گروه یا کلاس، روش خوبی جهت آشنایی با افرادی با علایق مشابه است.
- به یک گروه حمایتی بپیوندید. روش خوبی است جهت جستن کمک برای یک مشکل خاص.
- روابط بد را رها کنید. شاید برخی از افراد شبکه‌های ما از ما حمایت نکنند. سخت است، اما گاهی لازم است این افراد را کنار بگذاریم.

به دیگران کمک کنید

کمک به دیگران کمک‌تان می‌کند تا نسبت به خود احساس خوبی داشته باشید. به علاوه روش خوبی برای آشنایی با افراد دیگر و یادگیری مهارت‌های جدید است. سعی کرده و از گروه یا سازمان مورد علاقه خود بپرسید که آیا کار داوطلبانه دارند.

در صورت نیاز کمک بگیرید.

برای سالم ماندن، به هنگام شروع احساس ناخوشی باید کمک بگیرید. همین امر در مورد سلامت روان نیز صادق است. مراقبت از مشکلات سلامت روان زمانی که سریعاً تشخیص داده شوند، آسان‌تر است. اگر احساس ناخوشی می‌کنید و به نظر می‌رسد هیچ چیزی کمک نمی‌کند، مهم است که با پزشک خود یا یک متخصص سلامت روان صحبت کنید.



خدمات خط تلفن در دسترس شماست

تمامی خدمات زیر رایگان، ۷ روز هفته و ۲۴ ساعت شبانه روز در دسترس هستند.

کمک زبان: برای یک مترجم شفاهی، زبان خود را سه بار به انگلیسی بگویید. صبر کنید تا مترجم به تماس بپیوندد.

خط پشتیبانی و حمایت از بهداشت و سلامت روان ۳۱۰

با شماره ۶۷۸۹-۳۱۰ تماس بگیرید (بدون نیاز به کد منطقه)

حمایت عاطفی محرمانه، مداخله در بحران و اطلاعات منابع اجتماعی برای هر چیزی که باعث دغدغه یا نگرانی شما شده را، مانند موارد زیر ارائه می‌دهد:

- افکار یا احساسات خودکشی
- دغدغه‌های سلامت روان و اعتیاد
- اختلافات و سوءاستفاده‌های خانوادگی و رابطه‌ای
- از دست دادن یا تنهایی

خدمات اجتماعی - بی‌سی ۲۱۱

با شماره ۲-۱-۱ تماس بگیرید

برای یافتن [و دسترسی به] حمایت‌ها و خدمات دولتی و اجتماعی کمک بگیرید. نمونه‌هایی از حمایت‌ها و خدمات عبارتند از: کمک به اشتغال، کمک مالی، کمک حقوقی، مسکن، کلاس‌های زبان، خدمات بهداشت و سلامت روان، حمایت از تازه واردین، منابع برای والدین، خدمات سالمندان، گروه‌های حمایتی، خدمات قربانیان، خدمات جوانان و موارد دیگر.

هلت لینک بی‌سی [Health Link BC]

با شماره ۱-۱-۸ یا ۶۰۴-۲۱۵-۸۱۱۰ تماس بگیرید

خدمات زیر را ارائه می‌دهد:

- مشاوره با یک پرستار در مورد هرگونه مشکل یا دغدغه بهداشتی
- کمک به یافتن خدمات بهداشت و سلامت در اجتماع خود
- توصیه‌های فیزیوتراپیست در مورد فعالیت‌ها و ورزش‌ها
- توصیه‌های یک داروساز در مورد داروها
- کمک از یک متخصص تغذیه در انتخاب غذا و تغذیه

سلب مسئولیت: اقتباس و ترجمه این منبع به [زبان فارسی] توسط مؤسسه بهداشت جنوب آسیا Fraser Health [South Asian Health Institute] (SAHI) بخشی از مسئولان بهداشت فریزر [Canadian Mental Health Association]، [Authority Mental Health and] با مجوز انجمن بهداشت روان کانادا [Substance Use Information]، انجام شده است. شرکای بی سی برای سلامت روان و اطلاعات مصرف مواد در فرآیند ترجمه و انطباق دخیل نبوده و نمی‌توانند روی کیفیت ترجمه نهایی صحه بگذارند.

برای دیدن نسخه اصلی انگلیسی، به <http://www.heretohelp.bc.ca/plainer-language-series> مراجعه کنید.



www.fraserhealth.ca/sahi

آیا برای دسترسی به خدمات بهداشت و سلامت سؤال داشته یا به کمک نیاز دارید؟
آیا می‌خواهید در حمایت از جامعه جنوب آسیا مشارکت کنید؟

ارسال پیامک، واتساپ، یا تماس تلفنی با شماره ۲۳۶-۳۳۲-۶۴۵۵



به آدرس SouthAsianHealth@fraserhealth.ca به ما ایمیل بزنید.



این اطلاعات جایگزین توصیه های ارائه شده توسط مراقبین بهداشتی نیست.