



## ذهن خود را تغییر دهید

درباره سلامت روان

## ذهن خود را تغییر دهید

### درباره سلامت روان

#### مقدمه

سلامت روانی. این همان چیزی است که افکار، احساسات و رفتارهای شما را در زندگی تحت‌الشعاع قرار می‌دهد. سلامت روانی خوب منجر به خودانگاری مثبت و در نتیجه رضایت از ارتباط با دوستان و افراد دیگر می‌گردد. داشتن سلامت روانی خوب به شما کمک می‌کند که خوب و درست تصمیم‌گیری کنید و برای حل مشکلات زندگی در خانه، محل کار و مدرسه اقدام نمایید.

این موضوع اصلاً غیرعادی نیست که نوجوانان دارای مشکلاتی در سلامت روانی باشند. آمارهای عمومی نشان می‌دهد که از هر ۵ نوجوان در هر رده سنی ۱ نفر در زمینه سلامت روان دارای نوعی مشکل است. این مشکلات از خفیف تا حاد در نوسان است.

خودکشی سومین عامل مرگ نوجوانان محسوب می‌شود.

متأسفانه درمانی برای اکثر افراد جوانی که دارای مشکلات سلامت روان هستند، انجام نمی‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد که درمان‌های مؤثر در دسترس هستند و می‌تواند به بهبود همه مردم از هر نژاد، قوم و فرهنگی کمک کند. اگر پایتان بشکند یا به ذات‌الریه مبتلا شوید نباید آنها را بدون درمان رها کنید. با این حال افراد جوان مشکلات سلامت روانی را نادیده می‌گیرند و فکر می‌کنند که "خودش خوب میشه" یا این که از داشتن چنین مشکلاتی خجالت می‌کشند. این نوع تفکر مانع دستیابی به کمک مورد نیاز می‌شود. گاهی اوقات کمک گرفتن موضوعی برای تغییر ذهن شما است.

صفحه بعد: از هم‌سالانتان یاد بگیرید: داستان کارمن



ذهن خود را تغییر دهید

درباره سلامت روان

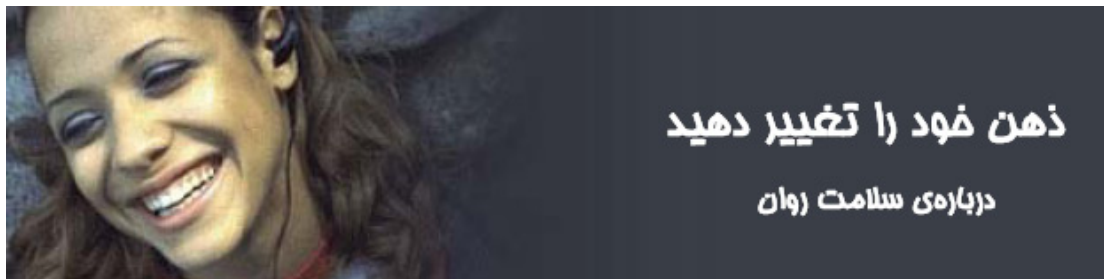
## از هم سالانتان یاد بگیرید: داستان کارمن

درد و ناراحتی عاطفی افرادی که دچار مشکلات سلامت روانی هستند؛ واقعی است. خوشبختانه شانس بهبودی افراد با استفاده از درمان‌ها زیاد است. داستان‌های موفقیت‌آمیز زیر شرح نتایج به دست آمده از زمانی است که افراد جوان دارای مشکلات سلامت روانی به دنبال کمک و درمان می‌گردند.

### مقابله با حملات هراس (حمله‌ی وحشت‌زدگی)

کارمن ۱۴ ساله بود که حملات هراسی در او شروع شد. ناگهان، قلبش با سرعت زیادی شروع به تپیدن می‌کرد، نمی‌توانست به صورت عادی تنفس کند و دچار سرگیجه می‌شد. به نظر می‌آمد که تجربیاتی همانند غذا خوردن در یک رستوران موجب ظهور حملات می‌شد. کارمن درباره‌ی مکان‌های مختلف وقوع حملات فکر کرد و از آن پس، از قرار گرفتن در آن مکان‌ها دوری می‌کرد. ترس به طور گسترده‌ای کنترل زندگی او را در دست گرفته بود. کارمن در ابتدا اکراه داشت که مادرش را از حملات هراسی خود آگاه کند اما سرانجام او را در جریان قرار داد. کارمن زمانی که فهمید دیگر اعضای خانواده نیز با همان مشکل دست و پنجه نرم کرده بودند، بسیار تعجب کرد. از آن جایی که مادر کارمن چیزهایی در مورد حملات هراس و درمان آنها می‌دانست، کارمن را متقاعد کرد که باید به روان‌شناس مراجعه کند تا بتواند ترس و درد عاطفی خود را کاهش دهد. در طول روان‌درمانی یا حرف‌درمانی، کارمن آرامش (relaxation) و تکنیک‌هایی را برای مقابله با نگرانی شدید خود یاد گرفت. او همچنین فهمید که افکارش چگونه بر حملات هراس او اثر داشته است. همچنان که کارمن مهارت‌های جدیدش را تمرین می‌کرد، حملات اضطرابی کمتر اتفاق می‌افتاد و او به تدریج توانست در محل‌هایی که قبلاً به شدت از آنها می‌ترسید احساس راحتی کند.

صفحه بعد: از هم سالانتان یاد بگیرید: داستان امیلی



## ذهن خود را تغییر دهید

درباره‌ی سلامت روان

### از هم سالانتان یاد بگیرید: داستان امیلی

برای حل مشکل مربوط به غذا خوردن کمک بگیرید .

در اوایل دوره‌ی دبیرستان امیلی شروع به رژیم گرفتن کرد و گاه و بی گاه خود را وزن می‌نمود. اما در سال‌های بعد دبیرستان او فقط به مسئله کاهش وزن خود متمرکز شده بود و برایش مهم نبود که چه مقدار غذا بخورد. او تا آن جا که ممکن بود ورزش می‌کرد. علی‌رغم قیافه ترسناکی که پیدا کرده بود، معتقد بود که هنوز باید وزن کم کند. زمانی که خانواده و دوستانش نسبت به کاهش وزن امیلی اظهار نگرانی می‌کردند حرف آنها را قبول نمی‌کرد. امیلی سعی می‌کرد غذا نخوردنش را از دیگران مخفی کند. او به جای خوردن غذا با آن بازی می‌کرد. به تدریج در اثر رفتارهای نادرست در امر خوردن غذا، مشکلات پزشکی در امیلی به وجود آمد . پزشک خانوادگی امیلی متوجه کاهش وزن امیلی شد. پزشک سوالاتی را در رابطه با عادات غذایی او پرسید. پزشک به امیلی کمک کرد تا بفهمد که اگر مشکلات غذایی او بدون درمان باقی می‌ماند نهایتاً منجر به در خطر افتادن زندگیش می‌شد.

پزشک امیلی او را متقاعد کرد که درمان‌های لازم را در جهت سلامت روانی انجام دهد . در طول روان‌درمانی، امیلی پی برد که چگونه احساسات او بر غذا خوردنش تأثیر می‌گذاشته است. با توجه به کمک‌هایی که به امیلی شد، او توانست خود انگاره و عادات غذایی خود را اصلاح کند. با انجام درمان‌های لازم، امیلی توانست وزن خود را متعادل کند و مجدداً سلامت روانی و فیزیکی خود را به دست آورد.

صفحه بعد: از هم سالانتان یاد بگیرید: داستان جیسون



## ذهن خود را تغییر دهید

درباره‌ی سلامت روان

### از هم سالانتان یاد بگیرید: داستان جیسون بهبودی از مشکلات سلامت روانی حاد

جیسون در ۱۹ سالگی با مشکلات وخیمی روبرو شد. او دچار افسردگی بسیار شدیدی شد طوری که روزهای زیادی حتی نمی‌توانست از بستر خود بیرون آید گاهی اوقات جیسون احساس می‌کرد که یک نفر می‌خواهد به او عمداً صدمه بزند. به خاطر تجربیاتش احساس سر درگمی و ترس بسیاری می‌کرد و افکاری درباره‌ی خودکشی به ذهنش خطور می‌نمود.

والدین نگران جیسون او را به مرکز سلامت روان محلی بردند. در آن جا جیسون و خانواده‌اش به همراه یک تیم درمان، از مشکلاتی که او داشت آگاه شدند. آنها همه با یکدیگر همکاری می‌کردند تا برنامه درمانی مؤثری را شامل روان درمانی و تجویز دارو برای وی ترتیب دهند. اعضای خانواده جیسون با شرکت فعالانه در برنامه‌ی درمانی وی شیوه‌های مؤثری را برای حمایت از جیسون یاد گرفتند.

با توجه به درمان کارآمد سلامت روانی و حمایت خانواده و دوستان، جیسون توانست امیدوارانه به آینده نگاه کند. او سرانجام به مدرسه بازگشت. او قبلاً فکر می‌کرد که هیچ وقت بهبود نخواهد یافت. اما دریافت که حتی به کسانی که مشکلات وخیمی همانند او دارند نیز می‌توان کمک کرد.

صفحه بعد: عوامل و نشانه‌ها



## ذهن خود را تغییر دهید

درباره‌ی سلامت روان

### عوامل و نشانه‌ها

ایجاد تغییرات در احساساتی مانند خشم و ترس بخش عادی از زندگی ما هستند. در حقیقت برای این که خود را بشناسید لازم است به تغییرات خلقی خود از جمله زمان و عوامل ایجاد این تغییرات پی ببرید. موقعیت‌ها و شرایط بسیاری وجود دارند که منجر به ایجاد استرس هیجانی می‌شوند. برای مثال می‌توان به طلاق در خانواده و به هم خوردن روابط با دوستان اشاره کرد. موقعیت‌های سخت شما را غمگین می‌سازد و یا ممکن است برای مدتی در شما احساس ناامیدی ایجاد کند. اما این احساس غم و اندوه با مشکل سلامت روانی مثل افسردگی فرق می‌کند. برای مثال، افراد جوانی که به افسردگی دچار هستند معمولاً برای مدت طولانی به شدت احساس درماندگی و ناامیدی می‌کنند. این افسردگی منجر به ایجاد احساسات و افکاری مربوط به خودکشی می‌شود. احساسات، افکار و تجربیات خاص و معینی وجود دارد که به مشکلات سلامت روانی و نیاز آنها به کمک اشاره می‌کند.

### نشانه‌ها و علائم زیر برای تشخیص مهم هستند:

- پیدا نکردن هیچ‌گونه خوشی و لذتی در زندگی یا وجود آنها به مقدار خیلی کم
  - احساس بی‌ارزشی و پوچی یا احساس گناه شدید
  - گریه کردن زیاد بدون هیچ دلیل مشخصی
  - کناره‌گیری از مردم
  - احساس وحشت، ترس یا نگرانی شدید
  - تغییرات خلقی زیاد
  - تغییرات در الگوهای خوردن یا خوابیدن
  - کم انرژی بودن
  - از دست دادن علاقه نسبت به سرگرمی‌ها و فعالیت‌های تفریحی
  - انرژی بیش از حد، مواجه شدن با مشکلاتی در تمرکز یا بر طبق برنامه جلو رفتن
  - زود عصبانی یا رنجیده شدن
  - افکار تنش‌زا و نگرانی شدید
  - دیدن تصاویر و شنیدن صداهایی که افراد دیگر نمی‌بینند و نمی‌شنوند
  - اعتقاد بر این که دیگران بر علیه شما توطئه می‌کنند
  - دوست دارند به خود یا به دیگران صدمه بزنند
- تشخیص این علائم و نشانه‌ها و این که آنها به چه معنا هستند کار ساده‌ای نیست. متخصصین کارآمد سلامت روان در تشخیص صحیح تبحر دارند.
- به عنوان یک قانون کلی به یاد داشته باشید که هر چه این علائم برای مدت بیشتری باقی بمانند، خطر آنها جدی‌تر می‌شود و زندگی روزمره را بیشتر تحت تأثیر قرار می‌دهد و در این صورت نیاز به درمان‌های تخصصی‌تر نیز بیشتر می‌شود.

صفحه بعد: کمک در جهت بهبود: اولین گام، افراد مورد اعتمادتان را تعیین کنید



## ذهن خود را تغییر دهید

درباره‌ی سلامت روان

### کمک در جهت بهبود: اولین گام، افراد مورد اعتمادتان را تعیین کنید

بعضی اوقات افراد به کمک لازم دست نمی‌یابند چراکه آنها نمی‌دانند به کجا باید مراجعه کنند. وقتی شما احساس خوبی ندارید یعنی به دلیل عدم سلامت روانی حال خوبی ندارید، در برداشتن قدم‌هایی در جهت بهبود با مشکل روبرو می‌شوید.

زمانی که با مشکلات هیجانی (که وابسته به عواطف و احساسات است) یا مشکلات سلامت روان خود دست و پنجه نرم می‌کنید بهتر است به تنهایی با آنها مقابله نکنید. بهبود ترکیبی است از کمک خود و این که به دیگران اجازه دهید که به شما کمک کنند. آسایش، دلداری، پشتیبانی، آگاهی، اطلاعات، مشورت و درمان تخصصی اشکال مختلفی از کمک هستند.

افرادی را که می‌توانند به شما کمک کنند را تعیین کنید. این افراد کسانی‌اند که نگران شما هستند و می‌توانند برای آرامش و آسایش خیالتان به شما کمک کنند. آنها به شما گوش خواهند داد، شما را تشویق خواهند کرد و درمان مناسبی را برای شما تهیه خواهند دید. به عبارت دیگر، افراد دلسوز و مهربان زندگی خود را پیدا کنید یعنی همان‌هایی که به شما کمک می‌کنند.

#### این افراد شامل:

- دوستان
- والدین و دیگر اعضای خانواده
- افرادی که برای شما مثل والدینتان هستند
- بزرگسالان دیگری که نصایح و توصیه‌هایشان برای شما ارزشمند است مثل معلم مورد علاقه، مربی ورزش، یکی از اعضای کلیسایتان یا دیگر مکان‌های عبادی، یکی از دوستان خوب والدینتان

تحقیقات نشان می‌دهد که مردان در پیدا کردن کمک و قبول آن بیشتر از زنان اکراه دارند. اگر چه بعضی از این افراد به دشواری می‌توانند افراد مورد اعتمادشان را برای کمک گرفتن پیدا کنند اما برداشتن این گام که اولین گام در جهت بهبود محسوب می‌شود برای همه بسیار مهم و ضروری است.

بعضی از خانواده‌ها تحت پوشش بیمه سلامت هستند که به آنها کمک می‌کند خدمات درمانی لازم را از طریق متخصصین سلامت روان تامین کنند. بیمه مقداری از هزینه این خدمات را پوشش می‌دهد. بسیاری از شرکت‌های بیمه با تهیه لیستی، متخصصین سلامت روان را در منطقه شما معرفی می‌کنند.

صفحه بعد: تیم سلامت روان



## ذهن خود را تغییر دهید

درباره‌ی سلامت روان

### تیم سلامت روان

متخصصین سلامتی یعنی کسانی که به افراد دارای مشکلات سلامت روان و خانواده هایشان کمک می‌کنند شامل روانشناسان، روانپزشکان، مددکاران اجتماعی، مشاوران و پرستاران روانپزشک می‌شود. روان درمانی که گاهی به عنوان گفتار درمانی شناخته می‌شود اغلب بخش مهمی از درمان مشکلات سلامت روان محسوب می‌شود که باید توسط متخصصین واجد شرایط صورت گیرد. در بعضی از موقعیت‌ها، پزشک ممکن است برای فرد دارای مشکلات سلامت روان دارو تجویز کند. متخصصین سلامتی معمولاً باهم کار می‌کنند و به عنوان اعضای یک تیم معالج محسوب می‌شوند. ممکن است از اعضای خانواده نیز در طول درمان فرد درخواست کمک شود.

### مراکز محلی می‌توانند شما را در تامین خدمات یاری دهند.

- مدارس نقش مهمی را در ایجاد رابطه بین دانش آموزان و متخصصین سلامت روان بازی می‌کند. برای مثال، روانشناسان مدرسه، مشاوران و پرستاران مدرسه به دانش آموزان در دسترسی به خدمات مورد نیازشان چه در مدرسه و چه در هر جای دیگر محله کمک می‌کنند. دانشجویان نیز می‌توانند از طریق مرکز مشاوره دانشگاه به این خدمات دسترسی یابند.
  - خانواده‌هایی که توانایی مالی ندارند می‌توانند از خدمات محلی مثل مراکز سلامت روان محلی استفاده کنند. دپارتمان سلامت روان استان و همچنین مراکز سلامت محلی می‌توانند خانواده‌ها را به منابع و مراکز محلی راهنمایی نمایند. شماره تلفن‌های مراکز سلامت روان استان و محل در لیست شماره تلفن‌های ضروری قرار دارند.
  - گروه‌های پشتیبان و کمک به خود رایگان وجود دارد که با بعضی از مشکلات سلامت روان مثل مصرف مواد مخدر و الکل مقابله می‌کنند. شرکت کنندگان علاوه بر در میان گذاشتن اطلاعات و عقایدشان می‌فهمند که آنها با مشکلاتشان تنها نیستند.
- اکثر شهرهای بزرگ دارای حداقل یک مرکز بحران سلامت روانی هستند که شماره تلفن این مرکز را می‌توانید از لیست شماره تلفن‌های ضروری بیابید. پرسنل این مراکز به طور شبانه روزی در ۷ روز هفته آماده ارجاع دادن تلفن کنندگان به مراکز پشتیبانی و درمانی محل هستند.

صفحه بعد: کمک در جهت بهبود: اقدام کنید



## ذهن خود را تغییر دهید

درباره‌ی سلامت روان

### کمک در جهت بهبود: اقدام کنید

هرچه بیشتر درباره چیزی بدانید، مسئله راحت‌تر حل خواهد شد

کتابخانه‌ها منابع خوبی برای دریافت اطلاعات درباره سلامت روان هستند. کتاب‌های فروشی‌ها اغلب دارای بخش‌های "روانشناسی" یا "خودیاری" هستند.

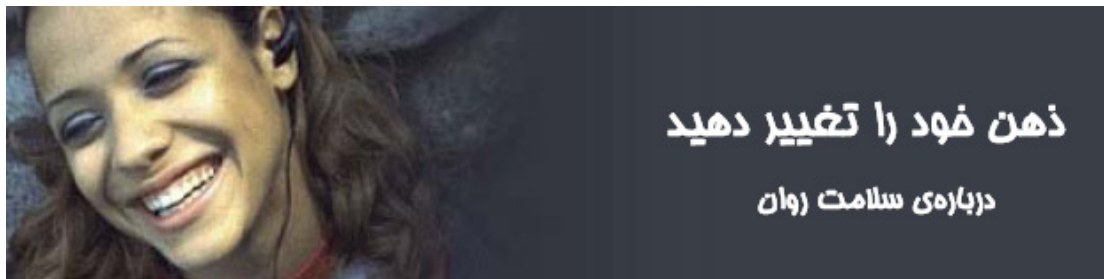
برای کسانی که به اینترنت دسترسی دارند، وب‌سایت‌های زیادی وجود دارد که به سلامت و سلامت روان مربوط می‌شود و حاوی اطلاعاتی در این باره می‌باشند. بعضی از آنها از نظر کیفی بهتر از سایر وب‌سایت‌ها هستند. دانستن این که آیا اطلاعات موجود در یک وب‌سایت از منبع قابل اعتمادی گرفته شده است یا نه امری بسیار مهم و ضروری است. در استفاده و تبادل اطلاعات به صورت آنلاین احتیاط لازم را به کار ببندید، گاهی این احتمال نیز وجود دارد که اطلاعات مربوط به شما به صورت محرمانه حفظ نشود.

کمک نگرفتن در جهت بهبود مشکلات سلامت روان، پیامدهای جدی را در پیش دارد. مشکلات درمان نشده اغلب ادامه می‌یابد و وخیم‌تر می‌شود و مشکلات جدیدی نیز بدان اضافه می‌گردد. برای مثال، کسی که دچار حملات هراسی می‌شود ممکن است به اشتباه فکر کند که مصرف الکل درد و رنج هیجانی او را کاهش می‌دهد لذا شروع به مصرف بیش از حد الکل می‌نماید.

### یک توصیه مهم: دوست خوبی باشید و هرگز صحبت درباره خودکشی را پنهان نکنید.

دوستان معمولاً مشکلاتشان را با یکدیگر در میان می‌گذارند. اما اگر دوستی به خودکشی اشاره می‌کند، آن را جدی بگیرید و فوراً از یک بزرگسال مورد اعتماد یا یک متخصص سلامتی کمک بگیرید. هرگز صحبت درباره خودکشی را پنهان نکنید حتی اگر دوستان از شما این را خواسته باشد. از دست دادن یک رابطه دوستی بارها بهتر از، از دست دادن یک دوست برای همیشه است.

صفحه بعد: کمک در جهت بهبود: اقدام کنید



## ذهن خود را تغییر دهید

درباره‌ی سلامت روان

### همه چیز مربوط به شیوه نگرش شماست

دلایل زیادی مبنی بر کمک نگرفتن افراد برای حل مشکلات سلامت روانی‌شان وجود دارد. ترس، خجالت، نگرانی اغلب دلایلی هستند که افراد و خانواده‌هایشان را از انجام هرگونه اقدامی باز می‌دارد. گاهی اوقات برای این که شما بتوانید به کمک، پشتیبانی و درمان تخصصی دست یابید باید فقط افکار خود را نسبت به سلامت روانی و شیوه‌ای که نسبت به مشکلات سلامت روان عکس‌العمل نشان می‌دهید را تغییر دهید.

### در این جا یادآوری‌های مهمی درج شده است:

- سلامت روان به اندازه سلامت فیزیکی مهم است. در حقیقت، این دو ارتباط نزدیکی با هم دارند.
- مشکلات سلامت روان واقعی هستند و باید درمان شوند.
- تقصیر شما نیست که به مشکلات سلامت روان دچار هستید. هیچ کسی مقصر نیست.
- مشکلات سلامت روان نشانه ضعف یا ناتوانی نیستند. آنها چیزهایی نیستند که خودشون خوب بشند حتی اگر شما سعی هم کنید آنها خودشان خود به خود برطرف نمی‌شوند.
- چه زن باشید چه مرد بسیار خوب است که از کسی کمک بگیرید.
- جای امیدواری است که افراد با کمک درمان بهبود می‌یابند یا بهتر می‌شوند و می‌توانند از زندگی شادتر همراه با سلامتی بیشتری بهره‌مند شوند.

---

مترجم: شبنم سیدمهدی

ویراستار: نغمه محمدی

منبع: بروشورهای سلامت روان انجمن روان‌شناسی آمریکا

کلیه حقوق برای موسسه آلاچیق روان محفوظ است.

[www.psychoalachigh.com](http://www.psychoalachigh.com)