

دفتر مشاوره و سلامت

دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی

معاونت دانشجویی

مرکز مشاوره

درباره سلامت روان بیشتر بدانیم

 **(برای خوش آمد گویی به نیمسال تحصیلی جدید)**

دکتر مریم بنی عامریان

دانش آموخته دانشگاه تهران

 و

مشاور تحصیلی دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی



سلامت روان چیست؟

وجود افراد سالم، يکي از شرايط اساسي براي رشد

 يـک جامعـه به شمار ميرود. جامعه اي که به سلامت جسـم و روان اعضـا ي خـود توجه کند، ضمن عدم صرف هزينه هاي درماني، انسانهـاي سـالمي پـرورش مـي دهـد کـه خـود ضـامن پيشـرفت آن جامعـه هسـتند.

سلامت روان یکی از محورهای ارزیابی سلامتی جوامع مختلف است و نقش مهمی ‌در تضمین پویایی و کارآمدی هر جامعه ایفاء می‌کند.

مفهوم سلامت ازجمله مفاهيمي است كه تا مدت ها بـه نقطـه مقابل آن يعني بيماري تعريف مي شد. به طوريکه سازمان بهداشت جهاني، سلامت را در نبود بيماري يا نقص و نوعي آسايش جسمي \_رواني تعريف مي کرد و تمامي تلاش ها را معطوف به جلوگيري از بازگشت بيماري مي نمود. امروزه با تغييـر رويكـرد بيمـاري نگـر و پيدايش ديدگاه هاي سلامت نگر، سلامت فقط روي يك محـور كـه يکسوي آن بيماري و نهايتاً مرگ و در ديگر سو، سلامت افراد قرار داشته باشند، در نظر گرفته نمي شود.

 سازمان بهداشت جهانی(WHO)، سلامتی را رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط فقدان بیماری و ناتوانی تعریف می‌کند.

سلامت روان عبارت است از؛ رفتار موزون و هماهنگ با جامعه، شناخت و پذیرش واقعیت‌های اجتماعی و قدرت سازگاری با آن‌ها و شکوفایی استعدادهای ذاتی. هم­چنین مفهوم سلامت روان احساس خوب بودن، اطمینان از کارآمدی خود، اتکا به خود، ظرفیت رقابت و خودشکوفایی توانایی‌های بالقوه فکری و هیجانی است . اختلالات عاطفی و روان شناختی از عوامل مهم ابتلاء، ناتوانی و کاهش کیفیت زندگی در تمام جوامع است.

  عوامل فردی مختلفی بر میزان سلامت روان تأثیر می‌گذارد و تنظیم شناختی هیجان از مهم‌ترین متغیرهای مؤثر بر سطح سلامت روان می‌باشد. منظور از تنظیم شناختی هیجان نحوه پردازش شناختی فرد در هنگام مواجهه با وقایع ناگوار و استرس­زا می‌باشد .



اهمیت سلامت روان در دانشجویان

 گرچه سلامت روان در تمام مراحل زندگی بخشی مهم محسوب می‌شود و عوامل زیادی در به وجود آوردن مشکلات روحی روانی دخیل هستند که از جمله آن‌ها می‌توان به مواردی مانند عوامل زیستی، مثل ژنتیک و شیمی مغز، تجربیات زندگی، مثل سوء استفاده جنسی و تعرض و ضربه‌های روانی، سابقه خانوادگی اشاره کرد. اما دانشجویان به دلیل شرایط خاص دانشجویی از جمله دوری از خانواده، وارد شدن به مجموعه‌ای بزرگ و پر تنش، مشکلات اقتصادی و نداشتن درآمد کافی، حجم زیاد دروس، رقابت‌های فشرده و ... مستعد از دست دادن سلامت روانی هستند . مسأله بحرانی در مورد استرس دانشجویان اثر آن بر یادگیری است. دانشجویان تحت استرس به نحو نامطلوبی عمل می‌کنند، یا در حالت گوش به زنگ هستند (که هوشیاری مفرط در شرایط استرس‌زا است و منجر به اضطراب و وحشت‌زدگی می‌شود) و یا برای پایان یافتن یک وضیعت استرس‌آور با عجله یک راه حل انتخاب می‌کنند.

دانشجویان یکی از ارکان اصلی هر جامعه و اینده داران آن کشور هستند و سلامت روان آنها لازمه حفظ و دوام عملکرد اجتماعی شغلی و تحصیلی افراد جامعه و سبب رشد وکمال شخصیت ایشان می گردد.

سطح سلامت روان دانشجو بر نحوه تفکر ، احساسات و دیگر جنبه‌های زندگی آنها تأثیر می‌گذارد. این مسئله تعیین کننده این است که او چگونه می‌تواند استرس خود را کنترل کند، مسائل مربوط به دیگران را مدیریت کرده و از میان گزینه‌های مختلف دست به انتخاب بزند.

چه افرادی که سلامت روان دارند؟

افرادی که سلامت روان دارند، دارای ویژگی های زیر می باشند **:**

* حس رضایت و خرسندی
* توانایی خندیدن و هیجان و سرگرمی داشتن در زندگی
* توانایی مقابله با استرس
* هدف داشتن در فعالیت ها، روابط و زندگی
* انعطاف در یادگیری مهارت های جدید و توانایی تغییر
* تعادل بین کار و بازی، استراحت و فعالیت
* توانایی ساخت و بهبود روابط
* [اعتماد به نفس](https://namnak.com/%D8%AE%D8%A7%D9%86%D9%85-%D9%87%D8%A7-%D8%A7%D8%B9%D8%AA%D9%85%D8%A7%D8%AF-%D8%A8%D9%87-%D9%86%D9%81%D8%B3-%D8%B1%D8%A7-%D9%82%D8%A8%D8%B6%D9%87-%DA%A9%D9%86%DB%8C%D8%AF.p501) و عزت نفس

افراد با سلامت ذهن و روان، کنترل بهتری روی احساسات دارند و افراد با انرژی و مثبت نگر هستند و راه های زیادی را برای افزایش سلامت روان می شناسند**.**

**نسبت به اختلال در سلامت روان حساس باشیم**

اگر در تعادل سلامتی فردی که اطراف شما زندگی می‌کند خللی وارد شده باشد، چگونه می‌توانیم آن را شناسایی کنیم؟ تجربه یک یا دو مورد از موارد زیر به همراه رفتارها می‌تواند یکی از نشانه‌های اولیه مشکلات در حوزه سلامت روان باشد.
۱. به هم خوردن تعادل در خوردن به صورت خوردن خیلی زیاد و یا خیلی کم

۲. به هم خوردن تعادل در خوابیدن به صورت خواب خیلی زیاد و یا خیلی کم

۳.خارج شدن از فعالیت‌های گروهی و ارتباطات انسانی

۴. کم بود انرژی

۵.احساس کرختی و بی اهمیت بودن دنیا

۶.دردهای بدون دلیل

۷.احساس ناامیدی و درماندگی

۸.مصرف سیگار، الکل، و استفاده از انواع داروها بیشتر از گذشته.

۹.احساس غیرمعمول گم گشتگی، فراموشی، در لبه بودن، خشم، ناراحتی، نگرانی و ترس

۱۰.فریاد کشیدن و دعوا کردن با دوستان و خانواده

۱۱.تجربه تغییر خلق‌های بی شمار در ارتباطات عاطفی ناشی از اختلال در سلامت روان است

۱۲.ناتوانی در دور کردن افکار و خاطراتی که تکرار می‌شوند

۱۳.شنیدن صداها و یا باورهای خلاف واقع

۱۴.تلاش برای آسیب زدن به خود و دیگری

۱۵.ناتوانی برای انجام کارهای روزانه مثل مراقبت از کودکان و یا فعالیت‌های شغلی و تحصیلی

**چگونه سلامت روان خود را بهبود بخشیم**

دارا بودن سلامت روان و بالا رفتن سلامت روانی در افراد علاوه بر ایجاد احساسات خوب می‌تواند باعث شود که در دیگر فعالیت‌های زندگی نیز بتوانند عملکرد بهتری داشته باشند. موارد زیر نکات اصلی در افزایش سلامت روانی هستند که با انجام هر یک در زندگی خود می‌توانید به  آرامش برسید:

- آگاهی یافتن از پتانسیل‌های خود

- کنارآمدن و مدیریت استرس در زندگی

 انجام فعالیت‌های سازنده

- ایجاد ارتباطات با معنا در زندگی

- گرفتن کمک حرفه‌ای در صورت نیاز

- ارتباط بهینه با دیگران

- مثبت بودن باعث بهبود سلامت روان می‌شود

- انجام فعالیت‌های جسمانی

- کمک کردن به دیگران

- خواب کافی

- گسترش راهکارهای مقابله با مشکلات و مهارت حل مسئله



**دو اصل اساسی در سلامت روان را جدی بگیریم**

**1-اصل اول احساس ارزشمندي و ارزش گذاري بر خود :**

در مورد اهمیت این اصل باید به این نکته توجه داشت که یکی از  مهمترین نیازهای هر انسانی این است که دیگران را دوست داشته باشد و همچنین مورد محبت, علاقه و احترم دیگر افراد،  خصوصا افراد مهم زندگی اش باشد .  احساس ارزشمندی با این نیاز رابطه مستقیمی دارد به این صورت که اگر فرد  خود را شایسته و ارزشمند نداند در ارتباط با دیگران دچار مشکی می شود و نمی تواند این نیاز خود را برآورده کند . همچنین فردی که احساس ارزشمندی نداشته باشد نمی تواند خصوصیات مثبت وتوانمندی های خود را به دیگران معرفی کند ،  نمی تواند از حقوق خود دفاع کند و به همین صورت دچار ناراحتی ها و مشکلاتی می شود که سلامت روان او را مورد  آسیب قرار می دهد .

 يكي از مسايلي كه اكثر افراد با آن درگير هستند اين است كه ارزش كمي براي خود قائل هستند و قضاوت ادرستي نسبت به خود ندارند و گرفتار ترديدهاي دروني هستند  و اين باورهاي منفي نسبت به خود يكي از عواملي است كه به آنها احساس منفي مي دهد . ما ياد گرفته ايم كه معمولاً‌ ارزش خود را وابسته به موقعيتها ، موفقيت ها و مسايلي بيرون از خود بدانيم  و   قضاوت هاي ما راجع به خودمان بيشتر بر اين اساس استوار است . یعنی مسایل مالی ، تحصیلات ، وضعیت جسمانی و ظاهری ، موقعیت خانوادگی و خیلی از مسایل دیگر تعیین کننده میزان ارزش برای خیلی از افراد است .

**چرا خودمان را ارزشمند نمي دانيم؟**

گاهي اوقات ما به دلايل مختلفي احساس ارزشمند بودن نمي كنيم . مثلاً ‌برخي از افراد فكر مي كنند كه حتماً بايد كار خاصي انجام دهند ويا خدمت قابل توجهي به ديگران انجام دهند تا احساس ارزشمندي داشته باشند . در اين مورد بايد به اين نكته توجه كرد كه معمولا كساني كه شايسته ارزشمندي هستند به اين دليل اين مزيت را كسب كرده اند كه براي ديگران مفيد بوده اند و خدماتي به ديگران ارائه کرده اند . يعني مثلاً ارزشمندي يك پزشك به اين دليل است كه جان همنوعان خود را كه انسانهاي ارزشمندي هستند نجات مي دهد در غير اين صورت ارزشمندي معناي خاصي ندارد و يا ارزش يك  فرد خيَر زماني است كه به همنوعان خود خدمت مي كند و اگر این همنوعان فاقد ارزش بودند کار این فرد نیکوکار هم معنایی نداشت .

دليل ديگري كه باعث مي شود افراد احساس ارزشمندي نكنند اين است كه اين كار را به معناي خودخواهي و خود پسندي مي دانند. در اين زمينه يادآوري بايد كرد كه ارزش قائل شدن براي خود به معني خودخواهي نيست بلكه زماني كه يك فرد خود را ارزشمند بداند ديگران را هم همانند خود مي بيند و همانطور كه اشاره شد همه افراد به خودي خود داراي ارزش و احترام هستند و هيچ عامل بيروني نبايد ملاك اين ارزش گذاري  باشد .

عامل ديگري كه بر كم شدن احساس ارزشمندي تاثير دارد تعيين اهداف ،  معيارها و استاندارهايي است كه افراد تصور مي كنند تنها با رسيدن به آنها مي توانند احساس ارزشمندي داشته باشند . مثلا كسب يك رتبه برتر در زمينه تحصيل ،  گرفتن ارتقاء شغلي، خريدن يك ماشين خاص و خيلي از موضوعات و استاندارهايي كه  در خيلي از مواقع از بيرون به افراد ديكته مي شوند در این موقعیت ها افراد به جای داشت دیدگاه برنده برنده دچار بازی خطرناک مقایسه کردن خود با دیگران می شوند  و ملاک ارزشمندی خود را برنده شدن درمقایسه با دیگران می دانند و اگر غیر از این باشد همیشه احساس ناخشنودی، شکست و بی ارزش بودند می کنند

**2- اصل دوم توانايي تغييركردن**

واقعيتي كه در اين دنيا وجود دارد اين است كه همه چيز درحال تغيير است و موضوع اين نيست كه آیا ما مي خواهيم تغيير كنيم یا نه  بلكه موضوع اين است كه جهت تغيير ما به چه سمتي است . در واقع   ما دو راه بيشتر نداريم . اول اينكه با تصميم گيري و انتخاب هاي درست در شرايط مختلف، فرايند تغيير در زندگی  را مديريت كنيم و هركاري غير از اين انجام دهيم  و هر راهی انتخاب کنیم و يا خنثي باشيم  در حقيقت در جهت منفي تغيير كرده ايم.

 در اين زمينه بايد به دو موضوع توجه كنيم

* نيروهاي دروني تغيير

از زمانی که هر یک از ما پا به دنیا گذاشته ایم تا لحظه اکنون جسم و روان ما تغییراتی زیادی داشته است. هم زمان که جسم ما در طول زمان رشد می کند از نظر ذهنی هم در شرایط مختلف احساسات متفاوتی را  تجربه می کنیم . گاهی از شاد هستیم و خودمان را در اوج می بینیم و گاهی تصور می کنیم تمام غم های دنیا در سینه ما قرار دارد. گاهی به شدت احساس امیدواری داریم و گاهی نا امید و  نگران هستیم .

2- نيروهاي بيروني تغيير

در مورد شرایط بیرون از ما نیز  ما در طول زندگی با رویداد ها و اتفاقات زیادی مواجه هستیم که خارج از کنترل ما هستند و برای پیش گیری از وقوع آنها کاری از دست ما ساخته نیست اما مهمترین چیزی که روی آن باید کنترل داشته باشیم واکنش های ما نسبت به این رویدادها و اتفاقات است . مثلاً زمانی که بایک بیماری مواجه می شویم که در بروز آن نقشی نداشته ایم کاری که می توانیم انجام دهیم این است که واکنش های درستی نسبت به این موقعیت داشته باشیم

**سه شرط برای ایجاد تغییر**

برای این که سلامت روان خود را حفظ کنید و برای تغییرات سازنده در زندگی خود را آماده کنید باید به 3 نکته توجه داشته باشید .

* لحظه حاضر را درک کنید : همه چیز در لحظه حاضر اتفاق می افتد چه بخواهیم و چه نخواهیم . چه  موقعیت الان را دوست داشته باشیم یا نه باید لحظه حاضر را پذیرفت و قبول کرد که هر تغییری که قرار است انجام شود از الان شروع می شود
* تحت تاثیر گذشته قرار نگیرید

شاید بروز خیلی از اتفاقات در گذشته سبب شده تا مشکلاتی در حال حاضر داشته باشیم . اما باید مراقب باشیم گذشته ها ما را زندانی خود نکنند و در گیر ای کاش ها و افسوس ها نشویم . مشکلات گذشته برای ما در حکم تجربیاتی هستند که می توانیم از آنها استفاده کنیم تا انتخاب ها و تصمیم های درست تر داشته باشیم.

* نامطمئنی آینده را بپذیرید

باید این موضوع را مد نظر قرار دهیم که آینده به طور کامل در کنترل و اختیار  ما نیست و نمی توانیم آن را به طور کامل و دقیق پیش بینی کنیم . پذیرش این نکته به ما کمک می کند تا ضمن تلاش و برنامه ریزی ، درک درستی نسبت به آینده و احتمالات مختلف داشته باشیم .

به طور خلاصه آنچه در این مقاله مورد اشاره قرار گرفت این بود که  دوعامل مهم به عنوان زیر بنای سلامت روان هستند که یکی از  آنها احساس ارزشمندی نسبت به خود بود و عامل دوم اینکه بدانیم می توانیم تغییر کنیم . در زمینه تغییر کردن هم به دو نیروی درونی و بیرونی تغییر اشاره شد و  هم اینکه سه نکته  و شرط مهم دراین باره مورد  اشاره قرار گرفت؛ اینکه بدانیم لحظه حال مهمترین زمانی است که دراختیار داریم ، درگیرگذشته ها  باشیم و توجه داشته باشیم  که آینده دقیقاً چیزی نیست که ما تصور می کنیم. (سلامت روان،گیلیان بتلر و تونی هوپ).



ما در مرکز مشاوره دانشگاه تربیت دبیر شهیدرجایی همراه شما هستیم

روانشناسان و متخصصین تنها برای از بین بردن بیماری‌های روانی آموزش نمی‌بینند. تمام اقشار جامعه می‌توانند متناسب با فعالیت‌هایی که دارند از کمک متخصصین سلامت بهره ببرند تا بتوانند بازده بیشتری در عملکردهای روزانه خود داشته باشند. سلامت روان موضوعی است که عدم رسیدگی به آن می‌تواند آسیب‌زا باشد و از طرفی حل مشکلات مرتبط با آن از جمله افسردگی و اضطراب به تنهایی امکان پذیر نیست. به همین دلیل پیشنهاد می‌کنیم برای بهبود سلامت روان خود از [**مشاوره روانشناسی**](https://honarehzendegi.com/) استفاده کنید.بنابراین هر زمان که احساس کردید نیاز به همراهی و مشورت دارید مشاوران و روانشناسان مرکز مشاوره دانشگاه تربیت دبیر شهیدرجایی در کنار شما خواهند بود.