

بیشتر بدانیم...

سلامت روان مهم است

پودمان سلامتی ۱ | Wellness Module 1

◀ آیا در زندگی نا امیدید؟

◀ احساس استرس می کنید؟

◀ هیچ تفریحی ندارید؟

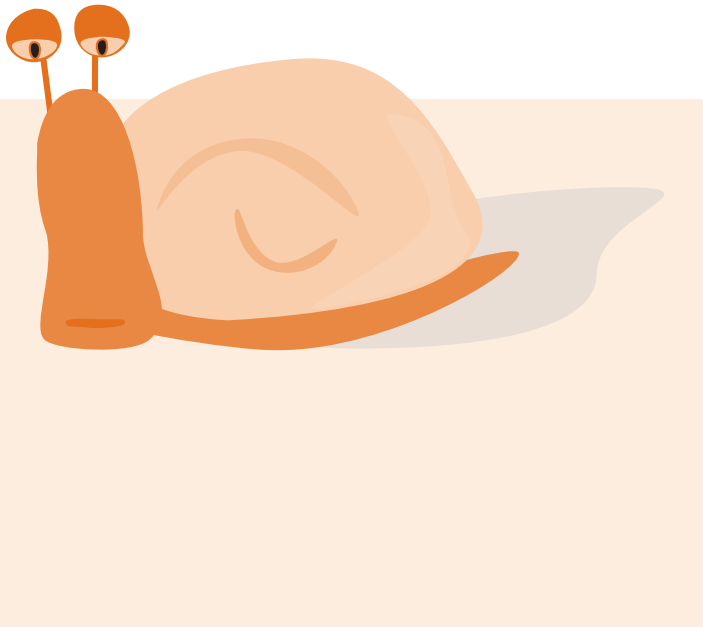
◀ احساس خستگی می کنید؟

اگر جواب شما مثبت است، شما تنها نیستید.

هیچکس همیشه سلامت روان کامل ندارد ولی مشکلات کنونی می تواند مضراتی برای سلامت و بهزیستی ما داشته باشد.

سلامت روان شما می تواند روی بخش های زیادی از زندگی شما تاثیر گذار باشد:

- کار، مدرسه یا زندگی خانوادگی
- روابط با دیگران
- خواب
- اشتها
- سطح انرژی
- توانایی اندیشیدن یا تصمیم گیری واضح
- سلامت جسمانی
- رضایت از زندگی و موارد دیگر



Translation and resources section provided by:

افکار

مثال‌هایی برای افکار مثبت:

- می‌دانم که می‌توانم این شرایط دشوار را پشت سر بگذارم
- درباره زندگی به شدت هیجان زده هستم!
- می‌دانم که دوستانم واقعا نگران من هستند
- درباره مسیر این روزهای زندگی خودم احساس خوبی دارم
- من برخی استعدادها و علایق خوب عالی دارم
- می‌خواهم کاری انجام دهم که اثر مثبتی می‌گذارد
- با اینکه تعدادی نقص دارم ولی آدم خوبی هستم
- قرار است اتفاقات خوبی برای من بیافتد

مثال‌هایی برای افکار منفی:

- احساس می‌کنم قرار است اتفاق بدی بیافتد
 - ظاهرا هیچ‌وقت هیچ اتفاق خوبی برای من نمی‌افتد
 - هیچ‌وقت این مشکلات را پشت سر نمی‌گذارم
 - ایرادهای من آن قدر بزرگ است که
 - نمی‌توانم کنارشان بگذارم
 - احساس می‌کنم عقلم را از دست می‌دهم
 - من آدم زشت و احمقی هستم
 - آن‌ها فکر می‌کنند من
 - یک بازنده هستم
 - زندگی یک فریب است!
- نحوه اندیشه و فکر شما درباره یک چیز، تاثیر زیادی روی سلامت روان شما دارد. تغییرات در افکار شما اغلب با تغییرات در سلامت روان شما همراه است. زمانی که حال‌تان خوب است، دیدن جنبه‌های مثبت، آسان‌تر است. زمانی که حال‌تان خوب نیست، گرفتار شدن در جنبه‌های منفی و به فراموشی سپردن قسمت‌های مثبت، آسان‌تر می‌شود.

واکنش‌های بدنی (فیزیکی)

مثال‌هایی برای واکنش‌های بدنی (فیزیکی):

- درد در سینه، تنگی نفس یا دشواری در تنفس
- انقباض ماهیچه‌ای، دردهای ماهیچه‌ای یا سردرد
- مشکلات جنسی از قبیل پایین آمدن علاقه جنسی
- تشدید یک مشکل سلامتی موجود از قبیل آکنه، اختلالات گوارشی، میگرن و درد مزمن
- استفراغ یا ناراحتی معده
- بی‌اشتهایی یا زیاد شدن اشتها
- تپش یا ضربان غیرطبیعی قلب
- احساس جدایی کردن از چیزهای اطراف خود
- تکرر ادرار

- احساس سرگیجه
- ناراحتی روده یا اسهال

واکنش‌های

بدن شما شامل تغییرات در کارکردهای بدن از قبیل ضربان قلب، تنفس، گوارش، واکنش‌های شیمیایی مغز، هورمون‌ها و غیره است. تغییرات در واکنش‌های بدن شما اغلب با تغییرات در سلامت روان شما همراه است.

چهار بعد اصلی

سلامت روان و بهزیستی

مثال‌هایی برای رفتارها:

- ورزش
- اجتناب از چیزهایی که شما را ناراحت می‌کند
- تفریحات یا فعالیت‌های مفرح
- منزوی کردن خود و دوری گزیدن از دوستان و خانواده
- انجام دادن کارهایی که شما را از فکر کردن به مشکلات‌تان دور می‌کند، از قبیل تماشای تلویزیون یا کار کردن تا پاسی از شب
- کار کردن روی راه حل یک مشکل به صورت مرحله‌ای
- گریه کردن
- پرخوری، کم‌خوری یا عاداتی از قبیل استفراغ، ورزش بیش از حد و غیره
- درگیر شدن با سایر افراد به صورت کلامی یا فیزیکی
- درخواست از یک عضو خانواده یا یک دوست برای کمک یا درک
- فعالیت‌های عملی معنوی
- مصرف الکل یا مواد برای به فراموشی سپردن چیزهای بد
- انجام دادن کارهای آرامش‌بخش از قبیل دوش گرفتن یا تمرین کردن یوگا

مثال‌هایی برای احساسات خوشایند:

- خوشحالی یا شغف
- رضایت
- احساس آرامش
- هیجان
- احساس عشق و محبت
- احساس مسرت

احساسات یعنی شما امور را چگونه احساس می‌کنید. احساسات می‌تواند خوشایند یا ناخوشایند باشد. تغییرات در احساسات اغلب با تغییرات در سلامت روان همراه است.

مثال‌هایی برای احساسات ناخوشایند:

- خشم یا زود رنج بودن
- سرخوردگی
- نگرانی یا ترس
- ناراحتی یا افسردگی
- احساس خالی بودن یا کرخت بودن
- ناامیدی

احساسات

رفتارها

سلامت روان به معنی نبود بیماری روانی نیست. سلامت روان شامل موارد زیر است:

- چگونگی احساس شما درباره خودتان، جهان و زندگی تان
- توانایی شما برای حل مشکلات و غلبه بر چالش‌ها
- توانایی شما برای برقراری ارتباط با دیگران و کمک به جوامع تان
- توانایی شما برای رسیدن به اهداف تان

بسیاری از افراد قبل از بیمار شدن از سلامت جسمانی خود مراقبت به عمل می‌آورند. آن‌ها خوب تغذیه می‌کنند و با ورزش کردن و خواب کافی تلاش می‌کنند سلامتی خود را حفظ کنند. شما درباره سلامت روان تان نیز می‌توانید همین رویکرد را در پیش بگیرید. همان‌گونه که شما کارهایی می‌کنید تا سلامت بدن تان را تامین کنید، می‌توانید برای حفظ سلامت ذهن تان نیز کارهایی انجام دهید.

سلامت روان ما توسط الگوهای کلی افکار، احساسات، رفتارها و واکنش‌های فیزیکی ما تعیین می‌شود.

هر یک از چهار جنبه سلامت روان می‌تواند همه جنبه‌های دیگر را تحت تاثیر قرار دهد. در اینجا مثالی می‌آوریم:



چرا سلامت روان باید برای شما و خانواده شما مهم باشد؟

زمانی که سلامت روان شما آسیب ببیند، لذت بردن از زندگی سخت می‌شود. شما احتمالاً هم از لحاظ روانی و از لحاظ فیزیکی احساس خستگی کنید. بسیاری از این تغییرات می‌تواند باعث شود لذت بردن از یک زندگی متعادل و پرارزش برای شما دشوار شود. افراد فارغ از اینکه بیماری روانی یا مشکل سوء مصرف مواد داشته‌اند یا نه، از یادگرفتن درباره راه‌های تقویت و بهبود سلامت روان خود سود خواهند برد.

شما می‌توانید علاوه بر صحبت با پزشک خانوادگی خود، منابع زیر را نیز برای دریافت کمک یا اطلاعات بیشتر بررسی کنید.

آمی کبک

برای اطلاعات و منابع در خصوص سلامت روان یا هر گونه اختلال روانی، از سایت <https://amiquebec.org/> بازدید کنید. یا با شماره 514-486-1448 تماس بگیرید.

خط ارتباط سلامت کبک

در هر ساعت از شبانه روز، با شماره 811 تماس بگیرید یا برای دسترسی به اطلاعات غیر اضطراری رایگان درباره درباره سلامت برای هر یک از اعضای خانواده خود از جمله اطلاعات درباره سلامت روان، از سایت https://amiquebec.org بازدید کنید. از طریق شماره 811، شما همچنین می‌توانید با یک پرستار درباره علائمی که نگران‌ش هستید، یا یک داروساز درباره داروها صحبت کنید.

خط بحران منطقه شما

خطوط بحران فقط برای افرادی نیست که در بحران به سر می‌برند. شما می‌توانید برای دریافت اطلاعات یا در صورتی که فقط به فردی برای صحبت کردن نیاز دارید، با خدمات محلی تماس بگیرید. اگر آشفته هستید، در هر ساعت شبانه روز با 1-866-APPELLE 277-3553 تماس بگیرید تا بدون بوق اشغال یا انتظار، به یک خط بحران کبک وصل شوید. خطوط بحرانی که از طریق این شماره وصل می‌شوند آموزش‌های پیشرفته‌ای در زمینه خدمات و مسائل سلامت روان دریافت کرده‌اند.

مراکز پیشگیری از خودکشی در استان کبک:

برای اطلاعات از مراکز پیشگیری از خودکشی استان کبک به وبسایت زیر مراجعه نمایید.
<https://suicideprevention.ca/quebec-suicide-prevention-centres/>

خدمات ارجاع اطلاعات مواد مخدر و الکل کبک

برای اطلاعات درباره منابع و گزینه‌های درمان درمونترال با 527-2626 (514) و در سایر نقاط کبک با 1-800-265-2626 تماس بگیرید.

مرکز متمرکز خدمات بهداشتی و اجتماعی (CISSS) و یا مرکز متمرکز خدمات بهداشتی و اجتماعی دانشگاه (CIUSSS)

برای پیدا کردن اطلاعات تماس برای کلینیک پزشک خانوادگی، مرکز CISSS و یا مرکز CIUSSS به صفحه زیر مراجعه کنید:
http://sante.gouv.qc.ca/en/problemes-de-sante/sante-mentale/Finding_a_Resource

نظام روانشناسی کبک

برای پیدا کردن روانشناس و روان‌درمانگر به زبان‌های مختلف به وبسایت نظام روانشناسی کبک [The Ordre des psychologues du Québec](http://TheOrdreDesPsychologuesDuQuebec.org) مراجعه کنید.

مرکز چند فرهنگی منابع بهداشت روانی کبک

سازمان موسوم به ACCESSS (اتحادیه گروه‌های فرهنگی طرفدار برابری خدمات بهداشتی و اجتماعی)، که سایت اینترنتی آن به آدرس www.accesss.net اتحادیه‌ای مرکب از بیش از یکصد سازمان اجتماعی است که به دنبال تقویت دسترسی و انطباق‌پذیری خدمات اجتماعی و مراقبت‌های بهداشتی برای گروه‌های فرهنگی و نژادی مستقر در کبک است. هدف ما این است که از طریق حساسیت بخشیدن به موضوع و ارتقاء آموزش، سطح آگاهی را درباره نیازها و ویژگی‌های خاص گروه‌های نژادی و فرهنگی افزایش دهیم و توانایی انطباق دادن خدمات اجتماعی و بهداشتی را برای این گروه‌های جمعیتی بالا ببریم. فعالیت‌های ما در راستای بینش مبتنی بر جلوگیری از بیماری و تقویت بحث شیوه‌های زندگی سالم است.

تلفن رایگان: 1-866-774-1106 | تلفن: 287-1106 (514) | فکس: 287-7443 (514) | آدرس رایانامه (ایمیل): accesss@accesss.net

وبسایت مرکز چند فرهنگی منابع سلامت روان

برای آگاهی از انواع مختلفی از منابع خدمات سلامت روان در استان کبک و سایر استان‌های کانادا و چگونگی دسترسی به آن‌ها می‌توانید به وبسایت مرکز چند فرهنگی منابع سلامت روان به آدرس <http://www.multiculturalmentalhealth.ca> مراجعه نمایید. در این وبسایت که زیر نظر دپارتمان روانپزشکی اجتماعی و بین فرهنگی دانشگاه مک‌گیل طراحی و اداره می‌شود امکان دسترسی به زبان‌های مختلف از جمله فارسی فراهم آورده شده است.

سایر منابع در دسترس برای دریافت کمک و یا هر گونه اطلاعات بیشتر در مورد سلامت روان و استرس:

- » [Canadian Mental Health Association](#)
- » [Mouvement Santé mentale Québec](#) (فقط به زبان فرانسه)
- » [Association des groupes d'intervention en défense des droits en santé mentale du Québec](#) (فقط به زبان فرانسه)
- » [Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec](#)
- » [Les porte-voix du rétablissement – L'association québécoise des personnes vivant \(ou ayant vécu\) un trouble mental](#) (فقط به زبان فرانسه)
- » [Association des médecins psychiatres du Québec](#) (فقط به زبان فرانسه)
- » Visit www.healthlinkbc.ca for a stress journal to track stressors and how you respond to them.
- » Maté, G. (2004). When the Body Says No: The Cost of Hidden Stress. Toronto: Vintage Canada.
- » Paterson, R. J. (2000). The Assertiveness Workbook: How to Express Your Ideas and Stand Up for Yourself at Work and in Relationships. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- » BC Partners for Mental Health and Addictions. (2009). Learn About...Stress [fact sheet]. Vancouver, BC: Author.
- » www.heretohelp.bc.ca/publications/factsheets/stress
- » Centre for Addiction and Mental Health. (2010). Info on Stress. Toronto, ON: Author.
- » www.camh.net/About_Addiction_Mental_Health/AMH101/info_stress.htm
- » Ipsos-Reid. (2002). Canadians and Stress: A Special Report. Toronto, ON; Author. www.ipsos-reid.com/search/pdf/media/mr020919%2D1.pdf
- » Statistics Canada. (2010). Perceived life stress 2008. Ottawa, ON: Author. www.statcan.gc.ca/pub/82-625-x/2010001/article/11108-eng.htm



This info sheet was written originally in English by the Canadian Mental Health Association's BC Division. Permission has been given for the info sheet to be translated by the trusted agencies listed on page 1; the quality of the translation is the sole responsibility of these listed agencies. The references for this fact sheet come from reputable government or academic sources and research studies. The English fact sheet was produced for HeretoHelp and the BC Partners for Mental Health and Addictions Information. The BC Partners are funded by the Provincial Health Services Authority. For more information, visit: www.heretohelp.bc.ca

سطح سلامتی شما چه اندازه است؟

بعد از خواندن هر جمله، گزینه‌ای را که به بهترین شکل بیان‌کننده احساسات شما در طول ماه گذشته بوده است را انتخاب کنید. با محاسبه پاسخ‌های خود، نمره کلی سلامتی خود را به دست آورید.

هرگز	به ندرت	نصف موارد	اغلب	تقریباً همیشه		
۱	۲	۳	۴	۵	من احساس اعتماد به نفس می‌کنم	
۱	۲	۳	۴	۵	به موفقیت‌هایم احساس افتخار می‌کنم	
۱	۲	۳	۴	۵	آدم پویا و زیرکی بودم	
۱	۲	۳	۴	۵	محبوب واقع شدم و از من قدردانی شد	
۱	۲	۳	۴	۵	اهداف و بلندپروازی‌هایی داشتم	
۱	۲	۳	۴	۵	احساس لذت بردن داشتم و در ورزش و سایر فعالیت‌ها و سرگرمی‌های مورد علاقه‌ام شرکت کردم	
۱	۲	۳	۴	۵	به همه چیز علاقه‌مند و کنجکاو بودم	
۱	۲	۳	۴	۵	در مواجهه با شرایط دشوار، همه چیز را حل و فصل می‌کردم	
۱	۲	۳	۴	۵	زندگی برایم هیجان‌انگیز است و از هر لحظه‌اش لذت می‌برم	
۱	۲	۳	۴	۵	زندگی من میان خانواده‌ام و فعالیت‌های شخصی و حرفه‌ای‌ام به خوبی تقسیم شده است	
۱	۲	۳	۴	۵	بسیار آرام و خونسرد بودم	
۱	۲	۳	۴	۵	به آسانی برای همه مشکلات پاسخی یافتم	
۱	۲	۳	۴	۵	با افراد اطرافم به خوبی کنار می‌آیم	
۱	۲	۳	۴	۵	با سرعت خوبی زندگی می‌کنم و هیچ چیزی را افراطی انجام نمی‌دهم	
۱	۲	۳	۴	۵	احساس لذت واقعی از زندگی را داشتم	
۱	۲	۳	۴	۵	حس طنزم خوب بود و دوستانم را می‌خنداندم	
۱	۲	۳	۴	۵	از خودم حس رضایت و آرامش داشتم	
۱	۲	۳	۴	۵	حس سلامتی و روی فرم بودن داشتم	
۱	۲	۳	۴	۵	توانستم با دشواری‌ها به شیوه‌ای مثبت روبرو شوم	
۱	۲	۳	۴	۵	روحیه‌ام خوب بود	
+					= ۱۲۵ ÷	نمره کلی سلامتی من (جمع همه موارد)

نمره کلی من به چه معنی است؟

نمره شما نشان‌دهنده میزان توازن شما در جنبه‌های مختلف زندگی‌تان است؛ اینکه چگونه رویارو می‌شوید و درباره امورتان چه احساسی دارید. این‌ها همگی جنبه‌هایی مهم از سلامت و سلامت روان است. نمره معجزه‌آوری که تضمین‌کننده سلامتی کامل باشد وجود ندارد، لذا ما هیچ دستورالعملی درباره نمرات بالا و پایین و معنی و مفهوم آن‌ها ارائه نمی‌کنیم. بلکه، پیشنهاد ما استفاده از این خودآزمایی برای ارزیابی وضع سلامت‌تان در طول زمان است. اگر شما فعالانه روی راه‌های بهبود سلامت‌تان کار کنید، نمره کلی شما در طول زمان بالا خواهد رفت. افزایش این نمرات به این معنی است که شما احساس بهتری درباره امور دارید و این توانایی را دارید که با چالش‌های زندگی مواجه شوید و در عین حال، زمانی هم برای لذت بردن و تفریح پیدا کنید. اگر دچار استرس هستید یا تغییراتی را در سلامت کلی‌تان شاهد هستید، این احتمال وجود دارد که نمره کلی شما در یک دوره زمانی کاهش یابد. کاهش نمره به این معنی است که شما در داشتن احساس خوب نسبت به امور زندگی، سختی‌هایی دارید و در ایجاد حس توازن به مشکل برخوردیده‌اید. کاهش نمرات نشانه این است که شما نیاز دارید که برای بهبود امور و وضع خود دست به اقداماتی بزنید. برای ردیابی سلامت و سلامت روان کلی خود در طول زمان ما به شما پیشنهاد می‌کنیم این خودآزمایی را هر ماه یکبار انجام دهید.