

## راهکارهای عملی برای مراقبت از سلامت روان

### ➤ از اخبار بد دوری کنید.

یکی از راه‌های مهم و کارآمد برای جلوگیری از آسیب‌های روانی، دوری از اخبار منفی و دروغ است. یک لحظه به این موضوع فکر کنید، که سلامت شما ارزشمندتر از هر اتفاق دیگری است و اخبار را به‌محد نیاز و تا مرحله‌ای که باعث ایجاد آسیب‌های جبران‌ناپذیر نشود، دنبال کنید.

### ➤ آگاهانه رفتار کنید

واکنش کافی و آگاهانه به هر موضوعی به شما کمک می‌کند که از خودتان مراقبت کنید. بهتر است بعد از شنیدن هر خبری، کمی مکث کنید، آرام شوید و در نهایت با تدبیر کافی عمل کنید. از طرفی ثبت وقایع و احساساتی که در روز تجربه می‌کنید نیز یکی از راه‌های مفید برای رفتار آگاهانه است. نوشتن افکار باعث می‌شود، رد انرژی که برای افکار و فعالیت‌های خود صرف می‌کنید را پیگیری کنید و در نهایت به جمع‌بندی مفیدی از خود برسید.

### ➤ از فضای مجازی درست استفاده کنید

شاید لازم باشد در این‌روزها دسترسی خود به فضای مجازی را محدود کنید و خود را در معرض هر داده‌ای قرار ندهید. اگر فکر می‌کنید، اکانتی باعث آزار و اذیت شما می‌شود، آن را حذف کنید، به‌جای ارتباط با افرادی که حرف‌های دوپهلو ارائه می‌دهند، به افراد امن تکیه کنید و اخبار را از آن‌ها پیگیری کنید. در نهایت زمان بیشتری را برای ارتباط با دنیای عادی صرف کنید.

### ➤ تأثیر ورزش برای سلامت روان

انجام حرکات ورزشی، صرفاً برای کاهش وزن و رسیدن به اندام ایده‌آل نیست. خوب است این موضوع را بدانید که ورزش کردن باعث ترشح هورمون شادی در بدن می‌شود و از افسردگی جلوگیری می‌کند. با توجه به این موضوع، سعی کنید روزانه زمانی را برای انجام حرکات ورزشی اختصاص دهید.

از طرفی، برنامه‌ریزی برای ورزش گروهی با دوستان و خانواده نیز تأثیر بسیاری زیادی روی افزایش روحیه و جلوگیری از آسیب‌های روانی دارد؛ پس از تأثیر این فعالیت هیجان‌انگیز در زندگی خود غافل نشوید

داشتن هرگونه اختلال روانی نیاز به مراجعه و مشورت با روانشناس یا روانپزشک دارد تا بتوانید پیش از جدی‌تر شدن مشکل آن را درمان کنید، همچنین می‌توانید از طریق مشاوره آنلاین با متخصص روانشناس و مشاوره آنلاین با متخصص روانپزشک از دکتر مورد نظر خود راهنمایی کسب کنید.



## ➤ از تأثیر رژیم غذایی برای سلامت روان چه باید بدانید؟

استفاده از مواد غذایی که محرک دستگاه عصبی هستند، سلامت روان را به خطر می‌اندازند و در طولانی مدت باعث ایجاد آسیب‌های جبران‌ناپذیر می‌شوند. برای مثال، نوشیدنی‌هایی که دارای قند و کربوهیدرات زیاد هستند حجم زیادی از قند را وارد بدن شما می‌کنند و در نهایت نیز تبدیل به چربی و بیماری مانند دیابت می‌شود.

به‌جای استفاده از نوشیدنی‌هایی با قند مصنوعی می‌توانید از جایگزین‌های طبیعی و بی‌ضرر آن مثل آبمیوه‌های خانگی، چای و دمنوش‌های گیاهی استفاده کنید.



### ➤ مهم‌ترین علائم سلامت روان که باید بدانید

برای برنامه‌ریزی جهت رسیدن به سلامت روان لازم است که به‌خوبی با علائم و نشانه‌های آن آشنا شوید و در راستای آن گام بردارید، حال این نشانه‌ها چه هستند؟ افرادی که از سلامت روان مطلوبی برخوردارند معمولاً:

- نگرش مثبتی به زندگی دارند
- برای اهداف خود برنامه‌ریزی می‌کنند
- فعالیت بدنی مطلوبی دارند
- روابط خوبی با اطرافیان دارند
- رژیم‌غذایی خاصی را دنبال می‌کنند
- برای تفریحات سالم برنامه‌ریزی می‌کنند

## "هفته سلامت روان گرمی باد"

معاونت امور فرهنگی و پیشگیری بهزیستی هرمزگان  
دفتر مشاوره و امور روانشناختی