

مراحل سلامت روان



سلامت روان ما در یک پیوستار قرار دارد. ما می‌توانیم بسیار خوب، یا بسیار ناخوش، یا در جایی بین این دو باشیم. هر یک از ما ممکن است در نقاط مختلفی از این پیوستار در زمان‌های مختلف زندگی مان باشیم

من خوب هستم و می‌توانم با چالش‌های روزمره کنار بیایم. زندگی بالا و پایین دارد، اما من شکرگزارم



من خسته و مضطرب هستم، اما فکر می‌کنم که افکار و احساساتم را مدیریت می‌کنم. بعضی روزها سخت‌تر هستند، اما من حمایت دارم



من بی‌قرار هستم، بیشتر اوقات ناراحت هستم، و می‌خواهم تمام روز در بستر بمانم. نمی‌خواهم با مردم باشم و روابط من با خانواده و دوستانم در حال آسیب دیدن است



همه چیز در حال فروپاشی است و احساس ناامیدی می‌کنم. نمی‌دانم آیا دیگر در زندگی ارزشی وجود دارد یا نه



اینجا کمک دریافت کنید

بعضی روزها سخت‌تر از روزهای دیگر هستند و همه ما گاهی به حمایت نیاز داریم. اگر احساس ناراحتی می‌کنید

با فردی که به او اعتماد دارید صحبت کنید
کمک بخواهید
با پزشک عمومی خود صحبت کنید

خدمات کمکی

تماس بگیرید با Beyond Blue: **1300 22 4636**
ارائه خدمات مشاوره تلفنی و چت آنلاین 24 ساعته.

تماس بگیرید با Head to Health: **1800 595 212**
مشاوره می‌دهد و شما را به خدمات بهداشت روان محلی وصل می‌کند.

تماس بگیرید با Kid Helpline: **1800 650 890**
ارائه مشاوره رایگان 24 ساعته برای کودکان و جوانان 5 تا 25 ساله

تماس بگیرید با Headspace: **1800 650 890**
ارائه مشاوره تلفنی و آنلاین رایگان به جوانان 12 تا 25 ساله و خانواده و دوستان آنها.

تماس بگیرید با Suicide Call Back Service: **1300 659 467**
ارائه می‌دهد اگر شما یا شخصی که می‌شناسید احساس خودکشی می‌کنند

تماس بگیرید با STTARS: **08 82068900**
ارائه کمک و توان بخشی به افرادی که تجربه شکنجه و تروما داشته‌اند



وضعیت اضطراری

اگر شما یا کسی که می‌شناسید نیاز به کمک فوری دارد، تماس بگیرید با خط نجات حیات

Lifeline: **131114**

اگر خطر جانی وجود دارد با **000** تماس بگیرید

سلامت روان چیست؟



سلامت روان به سلامت کلی ذهن ما اشاره دارد. سلامت ذهن ما می‌تواند بر نحوه فکر کردن، احساس کردن، و رفتارهای ما تأثیر بگذارد. سلامت روان ما بر نحوه تصمیم‌گیری، توانایی مقابله با استرس‌های روزمره، و ارتباط با اطرافیانمان تأثیر می‌گذارد.

حفظ سلامت روان ما



مانند سلامت جسمی، ما می‌توانیم کارهای زیادی انجام دهیم تا ذهن خود را سالم نگه داریم یا سلامت روانی خود را بهتر کنیم. سلامت روان ما با سلامت جسمی ما وابسته است، پس بسیاری از چیزهایی که بدن ما را سالم نگه می‌دارند برای ذهن ما هم خوب هستند

برخی از کارهایی که می‌تواند سلامت روانی را بهبود ببخشد:

- ورزش کردن
- خواب مناسب کردن
- غذای سالم خوردن
- گذراندن وقت در طبیعت
- انجام فعالیت‌های معنادار
- در ارتباط ماندن با جامعه
- اعمال فرهنگی و معنوی
- دنبال کردن تجربیات جدید
- ایجادکردن ارتباطات جدید
- گذراندن وقت با خانواده و دوستان
- یادگیری یک مهارت جدید، برای مثال:
 - باغبانی
 - گلدوزی
 - شاعری



نشانه‌های داشتن مشکل با سلامت روان

اگر هیچ دلیل قابل شناسایی دیگری یا دلایل پزشکی وجود نداشته باشد، موارد زیر می‌تواند نشانه‌های سلامت روانی ضعیف بودن روان باشد:

- داشتن انرژی کم و همیشه خسته بودن
- خیلی زیاد یا خیلی کم خوابیدن
- دیدن خواب‌های بد



- دچار مشکل در یادآوری
- دچار مشکل در تمرکز کردن

- تغییرات در اشتها
- درد غیر قابل توضیح



- حساس بودن یا تغییرات شدید در اخلاق
- نگرانی بیش از حد



- از دست دادن علاقه به انجام کارها
- احساس غم و اندوه ماندگار
- احساس ناامیدی



- استفاده نادرست از مواد یا قمار زدن
- افکار خودآزایی و یا خودکشی



همان‌طور که سلامت جسمانی ما تغییر می‌کند، سلامت روانی ما نیز ممکن است تغییر کند
خوب زندگی کردن و کنار آمدن با مشکلات زندگی

یک فرد با سلامت روان خوب می‌تواند از چیزهایی که دوست دارد لذت ببرد، روابط خود را حفظ کند و به سوی اهداف خود کار کند. او می‌تواند احساسات و استرس روزانه را بدون تجربه اضطراب شدید مدیریت کند و به طور کلی احساس آرامش و خوشحالی کند.

برای همه انسان‌ها طبیعی است که در طول زندگی‌شان احساس استرس، غم و اندوه و همچنین فراز و نشیب‌های عاطفی را تجربه کنند. به عنوان مثال، همه ما ممکن است زمانی که تغییرات بزرگی در زندگی خود ببینیم، دوره‌های استرس زیاد را تجربه کنیم، یا زمانی که آسیب یا صدمه بزرگی می‌بینیم، حال خوبی نداشته باشیم.



دچار مشکل شدن با سلامت روان

به دلایل مختلف، سلامت روان ما ممکن است آسیب ببیند و شروع به تأثیر منفی بر زندگی روزمره ما کند. اگر دوره‌های طولانی از استرس و احساسات منفی را بیش از حد معمول و بدون دلیل واضح (مانند دست دادن از یگان عزیز و یا دیدن یک صدمه) تجربه کنیم، ممکن است با سلامت روان خود دچار مشکل شده باشیم.

برای دیدن برخی از نشانه‌های سلامت روان ضعیف به صفحه بعد نگاه کنید.

