

بهداشت روان یا **سلامت روان** به معنی سلامت هیجانی و روانشناختی است، به شکلی که فرد بتواند از تفکر و توانایی های خود استفاده کند، در جامعه عملکرد داشته باشد و نیازهای معمول زندگی روزمره را برآورده سازد.

پیشگیری از پیدایش بیماری های روانی و سالم کردن محیط روانی از نیازهای اولیه تامین بهداشت روانی محسوب می شود.

فردی که می تواند به فشارهای معمول زندگی روزمره غلبه کند و یک زندگی مستقل داشته باشد را می توان به عنوان یک فرد دارای سلامت روان معرفی کرد.

هدف بهداشت روان یا سلامت روانی، رسیدن به آرامش و رضایت باطن است

ویژگی افرادی که از نظر روانی سالم هستند:
*احساس آرامش، امنیت و کفایت می کنند.
*توانایی های خود را در حد واقعی، ارزیابی می کنند، نه بیشتر و نه کمتر و کمبودهای خود را می پذیرند.

*به حقوق دیگران احترام می گذارند.
*می توانند احترام و دوستی دیگران را جلب کنند.
*می توانند نیازهای زندگی خود را برآورده سازند و

برای سختی های زندگی خود، راه حلی پیدا می کنند.

*قادرند مسئولیت های روزمره ی خود را با انتخاب اهداف معقول پیش ببرند .
*طوری تحت تاثیر عواطف، ترس، خشم، عشق یا گناه خود قرار نمی گیرند که زندگی شان آشفته شود

برای داشتن روان سالم، شما باید معیار هایی را در خود داشته باشید و یا باید برای به وجود آوردن آنها تصمیم جدی بگیرید

برخی از این معیارها عبارتند از :

*انسان سالم با معبود خویش رابطه عاشقانه و عابدانه دارد و هدف زندگی خود را در مسیر سعادت ابدی قرار می دهد.

*انسان سالم امکانات، خواسته ها، توانایی ها و اهداف و علائق خود را می شناسد؛ برای خود و شناخت خود روزانه و یا ماهانه وقت می گذارد تا توانایی ها، استعداد ها، اهداف و علائق خود را بشناسد.

* انسان سالم در برابر وقایع و اتفاق های سخت زندگی احساس یأس و ناامیدی نمی کند.

*انسان سالم از زندگی، بیشتر احساس رضایت و خوشی می کند و کمتر گرفتار نارضایتی و ناخوشی می شود، به عبارتی دیگر انسان سالم قسمت پر لیوان را هم می بیند.

*انسان سالم قادر به برقراری ارتباط دوستانه و صمیمانه با دیگران است؛ دیگران را دوست دارد و از محبت کردن به آنها لذت می برد.

*انسان سالم خود عهده دار زندگی خویشتن است،ضمن اینکه با دیگران مشورت می کند، ولی خود مسئولیت عواقب آن را می پذیرد.

*انسان سالم پی به ماهیت وجودی خود برده و بد و خوب خود را می شناسد و هنگامی که دیگران رفتارشان را مورد انتقاد قرار می دهند در قدم اول حق را به آن ها داده و از زاویه دید خود به آنها می نگرد.

*انسان سالم آشفتگی ها و ناراحتی های خود را به نحو قابل قبول و جامعه پسند آشکار می کند.

*انسان سالم توانایی خود کنترلی خوبی دارد؛ یعنی در برابر عوامل بیرونی زود واکنش نشان نمی دهد.

*انسان سالم هم در تنهایی، هم در جمع احساس شادی و رضایت می کند و از هر فرصتی برای دوری از نگرانی استفاده می کند.

*انسان سالم واقعیت ها را همان گونه که هست می پذیرد.

* انسان سالم دیگران را تحقیر نمی کند و برای خود مزیتی قائل نمی شود و همچنین اجازه نمی دهد در تسلط دیگران قرار گیرد

*انسان سالم اجازه تقویت به حالت هایی نظیر بدبینی، سوءظن، غرور، نخوت، رشک، حسد، خودخواهی و هیجان های منفی از این قبیل را در خود نمی دهد.

*انسان سالم، با دست و دل و زبان دیگران را رنج نمی دهد.

همه آدمها بعضی روزها احساس ناراحتی می کنند و این که هرازچندگاهی ناراحت باشیم غیرعادی نیست. اما وقتی احساس می کنید که اصلاً هیچ وقت خوشحال نیستید، داستان فرق می کند. اگر در حال زندگی هستید، اما آخرین باری را که خوش حال بودید به یاد نمی آورید، این نشانه خوبی نیست. شما ممکن است درگیر نوعی بیماری روانی باشید و دریافت کمک، ممکن است بهترین راه یافتن دوباره خوش بختی باشد

اگر بین مواردی که اشاره خواهد شد، شباهتی در خودتان مشاهده کردید، وقت آن است که برای کمک به یک متخصص بهداشت روان مراجعه کنید

همیشه نگران هستید-تقریباً هر روز احساس ناراحتی می کنید-تمرکز کردن روی کارها برای شما سخت است -دارای نوسانات خلقی هستید-از دوستان و اجتماعات اجتماعی خودداری می کنید-از چیزهایی که قبلاً دوست داشتید لذت نمی برید-انجام فعالیت های ساده روزانه برایتان سخت است

گزینه های درمان سلامت روان

بسیاری از افرادی که با بیماری های روانی دست و پنجه نرم می کنند، برای حل مشکلات خود نیاز به مراجعه به روان شناس دارند. هم چنین بعضی از آنها می توانند با مصرف برخی از داروهای تجویز شده تسکین پیدا کنند غالباً از داروها همزمان با درمان روان شناس استفاده می شود تا مسائل بهداشت روانی شما تحت کنترل درآید ، ممکن است خوشبختی در حال حاضر برای شما دور از ذهن باشد؛ اما همیشه این گونه نخواهد بود. برای گذر از این زمان تلاش کنید با درمانگر خود همکاری کنید؛ بعد از حل مشکلات روحی خود احساس بهتری خواهید داشت.

درمان آنلاین می تواند کمک کند

بسیاری از مطالعات نشان می دهد که مشاوره آنلاین به عنوان ابزاری موثر در ارائه خدمات بهداشت روان به افرادی که احساسات پیچیده ای دارند، کمک می کند.

شناسنامه پمفلت آموزشی	
کد: PM-06-127-A	
عنوان	علائم سلامت روان رابشناسیم
تهیه کننده	رویا جریکی دکترای تخصصی روانشناسی کارشناس امور روانی
تائید کننده	کارگروه آموزش به بیمار
سال تهیه : ۱۴۰۱	سال بازبینی : ۱۴۰۵
منبع	University Of Illinois – Counseling Center http://iransco.org/Br_PishgIrIkhodkosh.Las
پزشک تاییدکننده	  دکتر سید علی هاشمی
ناظر کیفی	  دکتر سید عباس رخشا