

## حفظ و ارتقای سلامت روان(۱)

هر انسانی تمایل دارد با نشاط و امید زندگی کند و احساس رضایتمندی و موفقیت از خود و زندگی اش داشته باشد. در واقع با نگاهی به زندگی افراد موفق و هوشیار می توان مسیر رسیدن به این اهداف را پیدا کرد.

- معمولا احساس خوبی درباره خودشان دارند
  - روابط رضایت بخش دارند
  - برای خود اهداف واقع بینانه تعیین کرده اند
  - با آگاهی از اینکه همیشه تجربیات زندگی شان خوشایند نیست، از این تجربیات درس می گیرند.
  - در لحظه ی حال زندگی می کنند
- در مجموع در مراقبت از گوهر وجودی خود و حفظ و ارتقای سلامت روان خود تلاش می کنند.

در باب سلامت روان باید ها و نبایدهای متعددی وجود دارد که ۶ توصیه عملگرگرایانه آن را پیشنهاد می کنیم:

### ۱-۱- ورزش و تحرک

بدن برای حفظ آمادگی و سلامت خود به تحرک و فعالیت نیاز دارد. ورزش، تحرک یا فعالیت بدنی هم منافع جسمس را دارد هم فواید روانی(داگدیل و همکاران ۲۰۰۹) ورزش باعث کاهش استرس، اضطراب و افسردگی میشود (فیلد، ۲۰۱۱). ورزش جریان خون را در مغز و سایر ارگان های مهم بدن تقویت می کند و این امر به ارتقای سطح حافظه، خلاقیت، مهارت حل مسئله و بهبود کلی وضعیت بدن منجر می شود. ورزش منظم می تواند از استرس، اضطراب و افسردگی پیشگیری کند؛ بنابراین بهتر است فعالیت های بدنی منظم را در برنامه روزانه خود جای دهیم. ورزش حرفه ای مثل دوچرخه سواری یا پیاده روی ساده معمولا منجر به ایجاد حس خوشایند و

کاهش سطح استرس می شود. در مبتلایان به افسردگی خفیف ورزش می تواند اثر یک داروی ضد افسردگی را داشته باشد. به نظر می رسد ورزش سبب افزایش تولید نوروترانسمیترهایی در مغز میشود که آثار ضد افسردگی دارد (گریب و تریودی ۲۰۰۹). با ورزش اکسیژن بیشتری به مغز می رسد که منجر به افزایش توانایی مغز در تفکر و تصمیم گیری و افزایش آمادگی برای مقابله با استرس میشود.

چند ساعت ورزش کنیم؟

مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها(CDC) توصیه می کند کودکان و نوجوانان ۶ تا ۱۲ ساله، حداقل روزی ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط داشته باشند. (جانسون و لیبلانک ۲۰۱۰). افراد بالای ۱۸ سال نیز هفته ای ۱۵۰ دقیقه معادل دو ساعت و نیم در هفته به فعالیت بدنی متوسط توصیه می شوند(فعالیت بدنی متوسط را می توان پیاده روی سریع و یا دویدن آهسته دانست). علاوه براین می توان از ورزش های هوازی سنگین نیز دست کم ۳ روز در هفته بهره برد.

طبق آمار حداکثر ۲۰ درصد از بزرگسالان جهان در حدی که توصیه شده است به ورزش و فعالیت های بدنی می پردازند و بقیه با کم تحرکی و عوارض ناشی از آن دست و پنجه نرم می کنند.

طبق تحقیقات افراد بزرگسال در حوالی ۴۰ سال که اهل ورزش و تحرک هستند و بالعکس در ۶ زمینه کیفیت خواب، ضربان قلب، حداکثر جذب اکسیژن، کالری مورد نیاز در شبانه روز، امید به زندگی و تعریق مقایسه شده اند:

بزرگسالانی که ورزش و تحرک داشته اند

- ۸۳٪ خواب کافی و مطلوب دارند
- ۴۰ تا ۶۰ ضربان در دقیقه در حال استراحت

- زنان: ۴۶ تا ۵۰ میلی لیتر به ازای هرکیلو از وزن بدن اکسیژن دریافت می کنند و مردان ۴۸ تا ۵۳ میلی لیتر به ازای هر کیلو از وزن بدن
- کالری دریافتی زنان ۲۰۰۰ تا ۳۰۰۰ و مردان ۲۴۰۰ تا ۳۰۰۰ میباشد
- میانگین امید به زندگی ۷۴ سال
- زودتر شروع به تعریق می کنند.

بزرگسالانی که ورزش و تحرک نداشته اند:

- ۵۶٪ خواب کافی و مطلوب دارند
- ۶۰ تا ۸۰ ضربان در دقیقه در حال استراحت
- زنان: ۲۵ میلی لیتر به ازای هرکیلو از وزن بدن اکسیژن دریافت می کنند و مردان کمتر از ۳۰ میلی لیتر به ازای هر کیلو از وزن بدن
- کالری دریافتی زنان ۱۶۰۰ تا ۲۰۰۰ و مردان ۲۰۰۰ تا ۲۶۰۰ میباشد
- میانگین امید به زندگی ۷۰ سال
- دیرتر شروع به تعریق می کنند

### ۲-۱- آموختن مهارت های جدید

فعالیت های ذهنی، ذهن را توانمند و هوشیار می کند، فراگیری مهارتهای تازه علاوه بر رشد و تکامل ذهنی باعث ایجاد ارتباطات بین سلولهای عصبی مغز می شود. این ارتباطات به ذخیره و بازیابی آسانتر اطلاعات کمک می کند. با افزایش سن نیاز به چالش های ذهنی برای ارتقا و حفظ سلامت روان افزایش می یابد. آموختن یک زبان خارجی یا نواختن ساز در موسیقی، تغییر شغل، یوگا، نقاشی، کمک های انسان دوستانه یا مشغولیت جدید، حل معما و پازل و مطالعه کتابهای مورد علاقه می تواند یکی از چالش های ذهنی شما باشد.



Amiralam.tums.ac.ir

آموزش به بیمار

سلامت روان

زندگی سالم با نشاط و امید



ناچار با تبعات منفی این اعتیاد نیز دست و پنجه نرم می کند .  
مطالعات نشان می دهد که این جوانان در معرض اختلالات روانی ،  
افسردگی ، اضطراب و احساس تنهایی اند .

بهتر است چالش های زندگی را درک و مدیریت کنیم و آرامش  
درونی خود را در شرایط دشوار حفظ کنیم تا بر حل و عبور از آنها  
توانمند شویم

#### ۱-۵- از سیگار ، مواد مخدر و الکل دوری کنید

مصرف مواد مخدر، سیگار و الکل باعث افت توان ذهنی و توانایی  
ادراک و قضاوت و احتمال افزایش ابتلا به آلزایمر می شود . سیگار  
اکسیژن مورد نیاز مغز را کاهش می دهد و الکل به حافظه بلند مدت  
آسیب می زند. در مواجهه با الکل سلول های مرتبط با حافظه  
تمرکز، خواب و هماهنگی و قضاوت حساسیت بیشتری دارند.  
تحقیقات نشان داده است نوجوانان سیگاری نسبت به نوجوانان  
غیر سیگاری حافظه ضعیف تری دارند (سایبا و همکران ۲۰۰۸) .

#### ۱-۶- روابط اجتماعی خود را تقویت کنید

زندگی اجتماعی فعال در شما احساس ارزشمندی بوجود می آورد و  
عملکرد حافظه و ادراک شما را بالا می برد و میزان ابتلا به آلزایمر را  
کاهش می دهد.

ایجاد روابط اجتماعی مستلزم تلاش، توجه و هوشیاری است که اینها  
به سلامت حافظه کمک می کنند. همچنین روابط اجتماعی باعث  
افزایش سلامتی، امیدواری و شادابی شما می شود . از طرفی انزوا و  
دوری از دوستان از نشانه های ابتلا به افسردگی است و اغلب  
روانشناسان اجتماعی شدن را برای کاهش افسردگی و پیشگیری از  
آن توصیه می کنند.

#### ۱-۳- خواب کافی

در طول خواب جسم و ذهن ما استراحت و تجدید قوا می کند. بطریق  
تحقیقات کمبود خواب ممکن است عملکرد حافظه را دچار مشکل  
کند. اگر وضعیت خواب شما مناسب نیست برای بهبود ، روش های  
زیر توصیه می شود:

\* از استراحت روزانه کم کنید و سر ساعت معینی بخواهید

\* چند ساعت قبل از خواب کافئین مصرف نکنید

\* دوش آب گرم بگیرید و موسیقی ملایم و آرام بخش گوش کنید.

\* با معده پر یا خالی نخوابید و قبل از خواب معده و مثانه خود را  
خالی کنید

\* اتاق خوابتان را تاریک و ساکت کنید و محل خواب راحتی را برای  
خود در نظر بگیرید

بنیاد ملی خواب (۲۰۱۱) میزان خواب افراد در رده های سنی مختلف  
را اینگونه اعلام کرده است

\* کودکان ( ۵ تا ۱۱ سال): ۱۰ تا ۱۱ ساعت

\* نوجوانان (۱۰ تا ۱۷ سال): ۸/۵ تا ۹/۲۵ ساعت

\* بزرگسالان (۱۸ سال به بالا): بطور میانگین ۸ ساعت

#### ۱-۴- از سختی های زندگی نترسید

سالم ماندن در شرایط سخت یکی از جنبه های مهم سلامت است.  
برخی از افراد توان رویارویی با مشکلات را ندارند و ممکن است به  
رفتارهای ناسالمی مانند مصرف مواد مخدر یا مشروبات الکلی و با  
رفتارهای افراطی مثل خرید کردن ، خوردن روی بیاورند. نسل امروز  
نیز که وابستگی بیش از حد به رسانه های نوین و اینترنت دارد به