

## معلومات صحی در رابطه به ذهن



# ذهن سالم، زندگی خوش

## دانستن صحت و سلامتی

”کاملاً بشکل تدریجی شروع شد، اما قبل از این که بفهمم تمام علاقمندی ام به زنده گی از دست رفته بود. حتی اطفال و فامیل ام سبب خوشی من نمی شدند. بیشتر اوقات خسته می بودم. نمیتوانستم بخوابم. معمولاً ساعت ۳ شب بیدار می شدم و تا صبح از یک پهلو به پهلو دیگر شده و خوابم نمیبرد. از غذای که قبلاً لذت می بردم دیگر خوش ام نمی آمد و وزنم کم شده بود. حتی علاقمندی ام به خواندن از بین رفته بود، چون تمرکز ام خراب شده بود. سردرد بودم. احساس خیلی بد در مقابل خود داشتم و فکر می کردم که بار دوش فامیل هستم. بدتر از همه این بود که احساس بسیار بد در رابطه به همه چیزی که برایم اتفاق افتیده بود داشتم و نمی توانستم که این موضوع را به کسی بگویم. کسانی که در اطراف من بودند همه شکایت داشتند که خیلی تنبل شده ام. احساس ناامیدی و بیچاره گی می کردم. یک بار طوری احساس کردم که به زنده گی خود خاتمه دهم، همان بود که ترسیدم و به یکی از اعضای فامیل ام گفتم. مرا به داکتر بردند و تشخیص ام تکلیف افسرده گی شد. تداوی خود را به گونه فوری آغاز کردم. این مشکل ماه ها قبل اتفاق افتاده بود. امروز با مشاوره روانی و تداوی دوائی احساس خوب دارم. دیگر احساس تنهایی و گمراهی نمیکنم. تمام وزنی که از دست داده بودم دوباره بدست آوردم و فامیلم از اینکه مرا دوباره خندان می بینند بسیار خوش هستند.“

— بااحترام، عضو از جامعه

### منابع دیگر کمک کننده:

National Suicide Prevention Lifeline  
[www.suicidepreventionlifeline.org](http://www.suicidepreventionlifeline.org)  
(800) 273-8255

Each Mind Matters  
[www.eachmindmatters.com](http://www.eachmindmatters.com)

National Alliance on Mental Illness  
[www.nami.org](http://www.nami.org)

همه ما در ساختن محیط سالم برای اشخاص که به کمک ضرورت دارند مسئول هستیم. اشخاص میتوانند که از امراض روانی صحت حاصل نمایند. با صحبت کردن علنی و صادقانه می توانیم راه را برای صحت یابی کامل مساعد سازیم.

## اصطلاحات صحت روانی



**تندرستی:** عبارت از کیفیت یا وضعیت خوب صحت بدنی و ذهنی می باشد، خصوصاً در نتیجه تلاش عاقلانه.

**توازن فکری:** عبارت از حالت ثبات روانی یا ثبات عاطفی، سلوک آرام، و قضاوت درست است.

**هم آهنگی:** عبارت از توافق عمل، نظر و احساسات است. به عبارت دیگر توافق اعضا در بین خود و یا همدیگر را گویند.

**خوشبینی:** عبارت از امیدوار بودن و باور به آینده است، و یا باور داشتن به نتایج موفقانه یک شی را گویند.

**مجادله:** عبارت از اداره و مدیریت موفقانه وضعیت می باشد.

**نا امیدی:** عبارت از احساس بی ارزش بودن، عدم علاقه در رابطه به تقدیر و قسمت را گویند.

**شوک فرهنگی:** حالت بی نظمی حواس و اضطراب است؛ که به سبب مواجه شدن با فرهنگ بیگانه بوجود می آید.

**بی نظمی روانی پس از صدمه روحی:** عبارت از تکرار حادثه واقع شده در ذهن شخص می باشد. اعراض آن عبارت از دیدن خواب های ترسناک، تکرار افکار، خاطره های حادثه بد، و رنجش شدید می باشد.

**افسردگی یا جگرخونی:** عبارت از احساس غمگینی یا دلسردی و بی نظمی روانی است که در آن تمرکز فکری مختل میگردد. علائم آن بی خوابی، بی اشتها، جگرخونی زیاد، احساس ملامتی، بیچارگی، نا امیدی، قهر شدن، و پدید آمدن افکار خود کشی نزد شخص میباشد.

**اضطراب:** عبارت از حالت ترس، فشار روحی، و پریشانی روانی بوده؛ که از سبب ترس، احساس خطر، و یا حس بیچاره گی نزد شخص ایجاد می شود. علائم اضطراب عبارت اند از تشویش زیاد، مشکلات خواب، ترس مبهم یا بدون دلیل، گرفتگی عضلات، سو هاضمه دوامدار، و تکرار افکار و حادثات در ذهن.

**حمله عصبی:** عبارت از حمله شدید اضطراب است که در آن احساس وقوع حادثه بد، لرزش، عرق، تپش قلبی، نفس تنگی و دیگر اعراض جسمی نزد شخص بمیان میاید.

**مریضی روانی:** به بی نظمی های اطلاق میشود که در آن افکار، عواطف، و یا سلوک شخص به اندازه غیر نورمال می شود که تمایل رسانیدن ضرر به خود و دیگران در ذهن وی ظهور میکند.

## روایات در رابطه به صحت روانی

**روایت غلط:** من با اشخاص که مریضی روانی نزد شان تشخیص شده باشد تبعیض ندارم، مگر نمی خواهم با آنها کار کنم و یا در نزدیکی ایشان زنده گی کنم.

**حقیقت:** بر علاوه که این عمل غیر منصفانه و از نظر اخلاق قابل قبول نیست، از نظر قانون هر نوع تبعیض و عدم احترام به حقوق اشخاص که واقعاً و یا احتمالاً به تکالیف روانی مبتلا اند، جواز ندارد.

**روایت غلط:** من متخصص عقلی و عصبی نیستم، من هیچ نوع کمک به شخص که با مشکلات روانی زنده گی می کند کرده نمی توانم.

**حقیقت:** اکثرآ مردم حکایت میکنند که شرم و تبعیض در مقایسه با تکلیف روانی مشکلات بزرگتر زنده گی شان است. شما می توانید این شرم و ننگ را توسط قبول کردن علنی حقیقت و قایل شدن احترام به کسانی که مشکلات روانی نزد آنها تشخیص داده شده است، در محل کار و اجتماع خویش از بین ببرید. شما در یک موقف عالی قرار دارید که میتوانید برای اشخاص مبتلا با مشکلات روانی، مانند اشخاص سالم، که یقیناً مستحق هم هستند کار بدهید، قرارداد نماید، خدمات اجتماعی عرضه نماید و یا به شکل ساده با آنها با لحن محترمانه صحبت نماید، که چنین چیز اشخاص را کمک میکند تا زنده گی خوب و موثر داشته باشند.

**روایت غلط:** تداوی دواپی تنها راه است که یک شخص با آن خوب می شود.

**حقیقت:** زمانی که یک شخص تداوی لازم و حمایت معنوی داشته باشد صحت یاب می شود. چندین طریقه تداوی وجود دارند، که عبارت اند از تداوی دواپی، مشوره با متخصص عقلی و روانی و عبادت می باشد.

**روایت غلط:** بی نظمی روانی چیز است که تنها به دیگران اتفاق می افتد.

**حقیقت:** بر اساس احصایه ها، یک نفر در هر پنج باشنده بالغ کالیفورنیا بخاطر حل مشکلات روانی و عاطفی خویش نیازمند کمک است.

**روایت غلط:** بیماری روانی قابل تداوی نیست، شخص تمام عمر مریض می باشد.

**حقیقت:** نه تنها که تداوی آن وجود دارد، بلکه شفایابی کامل نیز ممکن است. ما امروز می آموزیم که چطور از مریضی های روانی جلوگیری کنیم و سلامتی روانی را رشد دهیم. با حمایت معنوی و تداوی ۷۰ الی ۹۰ فیصد اعراض اشخاص به شکل فوق العاده کاهش یافته و کیفیت زنده گی آن ها بهتر میشود.

**روایت غلط:** اشخاص که مریضی روانی نزدشان تشخیص شده است خطرناک اند باید از آنها دوری نمود.

**حقیقت:** نظر به احصایه ها در ایالات متحده امریکا مشکلات روانی به طور اعظمی سبب ۳ در صد خشونت ها میباشد. اشخاص مبتلا به مشکلات شدید روانی اکثرآ خودشان نسبت به اینکه مرتکبین خشونت باشند، قربانیان خشونت اند.

