

|                             |                            |                                                                                   |
|-----------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| شماره سند:<br>92/QI/102/119 | عنوان سند:<br>پمفلت آموزشی |  |
|-----------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|

# بهداشت (سلامت) روانی

ویژه بیماران



کلینیک آموزش سلامت

بیمارستان ۲۲ بهمن

۳۲۵۹۵۵۱۶ - داخلی ۳۰۹

## منابع: سایت تازه های روانپزشکی وسایت معاونت درمان

<https://22bahman-hospital.com/amouzeshbimar/>

آدرس سایت آموزش به بیمار بیمارستان ۲۲ بهمن



## معیار های سلامت روانی

معیار هایی برای کسب اطمینان از سلامت روانی  
وجود دارند ، بعضی از این معیار ها عبارت اند از:

- 0 تغذیه مناسب
- 0 ورزش منظم
- 0 کار و فعالیت در توان
- 0 معاشرت با دیگران
- 0 دانستن روش هایی برای ابراز وجود عملی کردن آن ها
- 0 خواب کافی
- 0 خنده منظم
- 0 توان مقابله با مشکلات
- 0 دانستن و به کار گیری روش های آرامش
- بخش در زندگی
- 0 اهمیت دادن به زمان تفریح

## علائم هشدار دهنده بیماری روانی چیست ؟

انجمن روانپزشکی آمریکا فهرستی از علائمی را منتشر کرده است که نشانه های ابتدایی بروز بیماری روانی هستند . این علائم عبارتند از :

- \*احساس نگرانی واضطراب دائمی یا ترس از چیزهایی که می دانید غیر منطقی هستند .
- \*احساس مداوم غم وافسردگی
- \*تغییرات خلقی آشکار یا تغییر در شخصیت فرد
- \*دشواری در انجام کارها ومسوولیت های روزانه
- \*تجربه توهم یا افکار غیر واقعی
- \*تغییرات جدی ومهم در عادات تغذیه ای وخواب
- \*روی آوردن به مواد مخدر یا الکل برای تسکین یافتن
- \*احساس عصبانیت شدید و رفتارهای پرخاشگرانه وتهاجمی
- \*تفکر خود کش

پزوهشگران توصیه می کنند :در صورت مشاهده این علائم شخص باید برای کمک فوری به پزشک مراجعه کند.

به گفته متخصصان ؛ هر فردی ممکن است به بیماری روانی مبتلا شود .این بیماری ها می توانند پیامد یک اتفاق مصیبت بار، جراحت و بیماری باشد . و یا هیچ دلیل بارزی نداشته باشد

علائم اختلال روانی معمولا در حدود ۲۰ سالگی بروز می کند اما ممکن است خود بیماری حتی تا سالهای پیری مشخص نشود .

برخی سرنخ های این قبیل بیماریها نیز در دوران کودکی تثبیت می شوند .

هر چند علت اصلی بیماری روانی هنوز شناخته شده نیست اما محققان احتمال می دهند که بروز اختلال بیولوژیک در مغز می تواند عامل تظاهر این قبیل اختلالات باشد .

بر اساس این گزارش ؛ با درمان موثر امکان بهبودی وجود دارد .

درمان این نوع بیماری اغلب یک پروسه چند گانه شامل اقداماتی چون مصرف دارو روان درمانی ، تغذیه ، حمایت جامعه و خانواده و تغییر در سبک زندگی است .

برای بهبود یافتن ، استراحت نیز ضروری است . گاهی ممکن است . چندین هفته طول بکشد تا مصرف دارو تاثیر بگذارد .

علت نیاز بیمار به استراحت زیاد تنبلی یا عدم همکاری نیست بلکه در واقع تاثیر بیماری است که مغز و جسم فرد را ناتوان می کند.

شایان ذکر است که حمایت و درک خانواده و جامعه و اطرافیان هسته اصلی درمان بیماری روانی است بهداشت (سلامت) روانی به چه معناست سلامت روانی ، چیزی بیش از فقدان بیماری روانی است.

اغلب مردم از اهمیت حفظ سلامت جسمانی خود آگاهند و برای کسب اطمینان از سلامت خود ، از روش های همچون ورزش منظم ، تغذیه مناسب و آزمایش های پزشکی استفاده می کنند . اما تعداد کمی از مردم به اهمیت حفظ سلامت روانی خود واقف هستند

همه در زندگی فشار روانی را تجربه می کنند که البته میزان معینی از آن برای ایجاد انگیزش مفید است ، اما سطوح فشار روانی باید به دقت مورد باز بینی واقع شود. فشار روانی می تواند مشکلات جسمانی از قبیل (فشارخون بالا ، سردرد ، گردن درد ، خستگی تولید کند) و

ممکن است سرآغازی برای ناتوانی روانی در بعضی از مردم باشد .