


شماره سند: 92/Q/102/119	عنوان سند: پمفلت آموزشی	 بیمارستان خیره ۲۲ بهمن دفتر بهبود کیفیت بیمارستان ۲۲ بهمن
شماره بازنگری: ۴		
تاریخ بازنگری: ۰۶/۰۲		

# بهداشت (سلامت) روانی

ویژه بیماران



کلینیک آموزش سلامت

بیمارستان ۲۲ بهمن

۰۵۱۴۱۴۴۳ - داخلی ۱۱۷۷



جهت مشاهده فایل های آموزشی بیشتر

لطفا بارکد زیر را اسکن کنید



آدرس سایت آموزش به بیمار بیمارستان ۲۲ بهمن

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

## معیار های سلامت روانی

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

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

منابع :سایت تازه های روانپزشکی وسایت معاونت درمان



## 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.

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 سر نخ 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 و 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

## 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 و افسردگی

\* تغییرات خلقی آشکار یا تغییر در شخصیت فرد

\* دشواری در انجام کارها و مسوولیت های روزانه

\* تجربه توهم یا افکار غیر واقعی

\* تغییرات جدی و مهم در عادات تغذیه ای و خواب

\* روی آوردن به مواد مخدر یا الکل برای تسکین یافتن

\* احساس عصبانیت شدید و رفتارهای پرخاشگرانه

و تهاجمی

\* تفکر خود کش

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