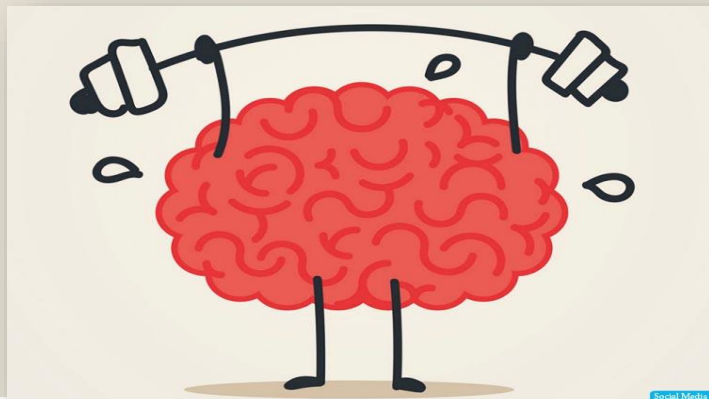




دانشگاه علوم پزشکی
خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان

19 الی 25 مهر ماه هفته
سلامت روان

آموزش گروهی به همراهان در بخش زنان
به مناسبت هفته سلامت روان





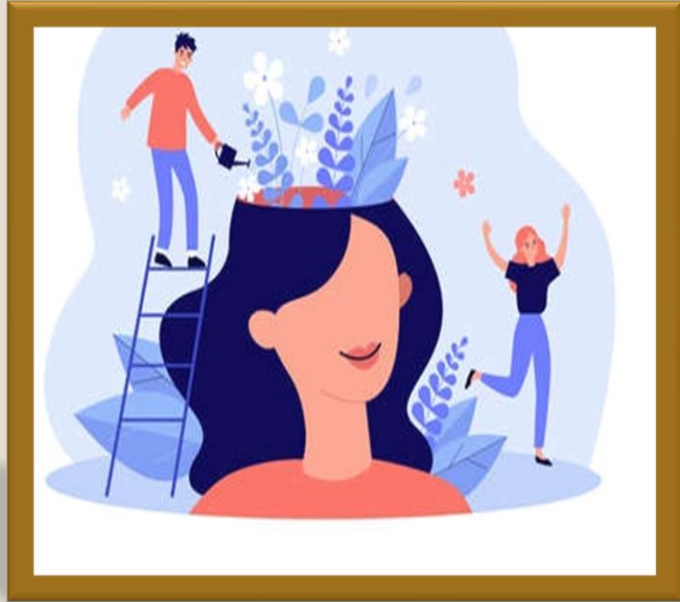
کلاس آموزشی مدیریت استرس شغلی جهت کارکنان;
توسط کارشناس ارشد سلامت روان شبکه بهداشت و
درمان شهرستان پارسیان















اهداء لوح تقدیر توسط دکتر حسن احتشامی پوررئیس
بیمارستان بابت سپاسگزاری از زحمات کارشناس سلامت
روان شبکه بهداشت و درمان پارسیان



برگزاری همایش پیاده روی صبحگاهی پرسنل
به مناسبت هفته سلامت روان



۷- برای سفر برنامه ریزی کنید:

گفته می شود که برنامه ریزی برای سفر، حتی اگر واقعا به سفر نروید، برای شادی شما موثر است! مطالعه ای نشان داد که بیشترین افزایش میزان شادی در مرحله برنامه ریزی برای سفر و تعطیلات رخ می دهد؛ زیرا افراد از حس انتظار لذت می برند در واقع تنها فکر کردن به سفر و تعطیلات، میزان شادی شما را به طور چشمگیری افزایش می دهد؛ حتی اگر واقعا به سفر نروید!

۸- مدیتیشن کنید:

مدیتیشن، به برنامه ریزی مجدد مغز برای شادی و خوشبختی کمک می کند. مدیتیشن اغلب به عنوان یک عادت مهم برای بهبود تمرکز، وضوح، دامنه توجه و همچنین کمک به حفظ آرامش مطرح می شود. به نظر می رسد برای بهبود شادی ما نیز مفید است. مدیتیشن به معنای واقعی کلمه، ذهن شما را پاک می کند و شما را آرام می سازد.

۹- مسیر رفت و آمدتان را کوتاه کنید:

رفت و آمد ما به محل کارمان می تواند تاثیر شگفت انگیزی بر شادی ما داشته باشد. این واقعیت که ما باید حداقل پنج روز در هفته و هر روز دو بار در رفت و آمد هستیم، در طول زمان می تواند شادی ما را کاهش دهد و اغلب متوجه آن نیستیم.

۱۰- شکرگزاری را تمرین کنید:

این یک استراتژی به ظاهر ساده است، اما من شخصا متوجه شده ام که تفاوت زیادی در دیدگاه من ایجاد می کند. راه های زیادی برای انجام این تمرین وجود دارد؛ از نوشتن چیزهایی که به خاطرشان سپاسگزارید، یا توجه به ۳ اتفاق مثبت در طول روز و یا قدردانی کردن از دیگران.



شادی بیشتر در زندگی

شناسنامه بروشور آموزشی	
عنوان	شادی بیشتر در زندگی
تهیه کننده	فاطمه احمدی رابط آموزش بخش دیالیز
سال تهیه	مهرماه ۱۴۰۳
ناظر کیفی	متیله اکبر زاد سوپروایزر آموزشی
تایید کننده علمی	دکتر سیرا فروزان بالایی متخصص داخلی

شادی بیشتر در زندگی

این روزها همه به دنبال یافتن راه هایی برای بهبود بهره وری شخصی، هستند، اما احتمالا نمی دانند که بهترین راه برای افزایش بهره وری، این است که فقط باید شادتر باشند.

۱- هفت دقیقه ورزش کردن کافیت:

از آن دسته افرادی هستید که فکر می کنید برای ورزش کردن وقت ندارید؟ می توانید از یک برنامه ورزشی ۷ دقیقه ای استفاده کنید، این برنامه ۷ دقیقه ای، چیزی است که هر یک از ما با هر چقدر مشغله، می توانیم در برنامه خود جای دهیم. ورزش چنان تاثیر عمیقی بر شادی و تندرستی ما دارد که راهبردی موثر برای غلبه بر افسردگی است. ورزش می تواند به آرامش شما، افزایش قدرت مغز و حتی بهبود تصویر بدنی شما کمک کند، حتی اگر وزن کم نکنید.

۲- بیشتر بخوابید تا کمتر مستعد عواطف منفی شوید:

می دانیم که خواب به بدن ما کمک می کند تا از روز گذشته بهبود یابد و خود را ترمیم کند؛ همچنین به ما کمک می کند تمرکز و بهره وری بیشتری داشته باشیم. به نظر می رسد خواب برای شادی نیز مهم است. محرک های منفی، توسط آمیگدال پردازش می شوند. خاطرات مثبت یا خنثی توسط هیپوکامپ پردازش می شوند. کمبود خواب بیشتر به آمیگدال آسیب می زند تا به هیپوکامپ. در نتیجه، افراد کم خواب نمی توانند خاطرات خوشایند را به یاد بیاورند، اما خاطرات تلخ را به خوبی به یاد می آورند و این بر میزان شادی آن ها تاثیر می گذارد.

۳- بیشتر با دوستان و خانواده تان وقت بگذرانید:

برقراری ارتباط با دوستان و خانواده یکی از پنج حسرت اصلی افراد در حال مرگ است، تحقیقات نشان داده اند که وقت گذرانی با خانواده و دوستان، برای شادتر بودن ما مفید است. حتی برای افراد درونگرا، بسیار ارزشمند است. دنیل گیلیوت، متخصص شادی از دانشگاه هاروارد می گوید: (زمانی که خانواده داریم، و همینطور زمانی که دوستانی داریم، خوشبخت و شاد هستیم و هر چیز دیگری را که به آن فکر کنید، تنها به عنوان ابزاری برای داشتن خانواده ای بزرگ تر و دوستانی بیشتر می خواهیم.)

۴- بیشتر بیرون بروید:

بیرون رفتن در یک روز خوب، مزیت بزرگی دارد. یک مطالعه نشان داد که گذراندن ۲۰ دقیقه بیرون از خانه در هوای خوب، نه تنها خلق و خوی مثبت را تقویت می کند، بلکه تفکر را گسترش می دهد و حافظه کاری را بهبود می بخشد.

۵- به دیگران کمک کنید:

یکی از متناقض ترین توصیه هایی که باقیم، این بوده که برای شادتر بودن، باید به دیگران کمک کرد. در واقع ۱۰۰ ساعت در سال (یا دو ساعت در هفته) زمان بهینه ای است که باید برای کمک به دیگران اختصاص دهیم تا زندگی خود را پربارتر سازیم.

۶- لیخنه زدن را تمرین کنید:

خنده، درد را کاهش داده، خلق و خور را بهبود می بخشد و تفکر را بهتر می سازد. بر اساس یک مطالعه، لیخنه زدن می تواند احساس بهتری در ما ایجاد کند، اما زمانی که افکار مثبتی پشت آن باشد، موثرتر است. لیخنه زدن، همچنین راه خوبی برای کاهش بخشی از دردی است که در شرایط ناراحت کننده احساس می کنیم. روانشناسان این را فرصه بازخورد چهره می نامند. آن ها می گویند که لیخنه زدن، حتی به زور، برای بالا رفتن روحیه ما موثر است.

پمفلت تهیه شده توسط بخش دیالیز به مناسبت هفته سلامت روان

اقداماتی که برای انگ زدایی از مشکلات روانی لازم است، انجام شود.

انگ نوعی طرز فکر است که به رفتار تبدیل می شود. ضرورت تغییر و تصحیح این طرز تفکر در بین مردم یک ضرورت است. این کار با آموزش عمومی مردم شروع می شود، اقداماتی که باید مدنظر داشت:

1. تصحیح نگرش های غلط خود، بیمار، خانواده، عامه مردم، مدیران و سیاست گذاران، متخصصین پزشکی در سایر رشته ها.
2. کاهش طول زمان بستری بیماران روانی و برگرداندن آنها به جامعه و توانمند کردن آنها
3. افزایش آگاهی بیماران، عامه مردم، خانواده و مسئولین درباره کنترل و درمان پذیری برخی بیماری های روانی.
4. ایجاد و تقویت سازمان های مردم نهاد برای بیماران و خانواده های آنها و مشارکت بیشتر مردم در این راستا.
5. ارتقا سطح آگاهی جامعه در خصوص اهمیت دادن به سلامت روان در مقایسه با سلامت جسمی.
6. ارائه خدمات مددکاری برای حفظ شغل و استقلال بیمار روانی

۵

سخن آخر:

انگ به بیماران روانی امری رایج است و این واقعیت ناگواری است. پنهان کردن مشکل روانی و عدم مراجعه برای درمان از همین انگ ها ناشی می شود. بسیاری از افرادی که برجسب خورده اند احساس می کنند آن ها در حال تبدیل از یک انسان کامل به یک فرد پست هستند. آن ها احساس متفاوت و بی ارزش شدن از طریق واکنش دیگران می کنند. این می تواند در محل کار ، محیط های آموزشی، مراقبت های بهداشتی، سیستم عدالت کیفری و حتی در خانواده خود فرد نیز اتفاق افتد. این ضروری است که مراقبت سیستم سلامت، ماهیت فراگیر و اجزای انگ نسبت به مشکلات روانی را درک کنند و این که افراد چگونه با انگ مدارا می کنند. حمایت، پذیرش و اطمینان خاطر باید تمرکز اصلی تمام فعالیت های مراقبین و اعضای خانواده و اجتماع باشد، خصوصا اطرافیان و نزدیکان فرد. زمانی که مراقبت های روانشناختی و روانپزشکی را ترک می کند، آنها در ارائه پشتیبانی برای بیمار حیاتی هستند. در این میان آموزش خانواده نباید نادیده گرفته شود. شرم خانواده با اجتناب از درمان همراه است. آموزش همچنین منجر به تصمیم گیری آگاهانه در مورد سلامت روان و درمان بیماری روانی می شود.

۶



بیمارستان رستمانی پاریسان

سلامت روان مسئولیت همه ما است

شناسنامه بروشور آموزشی

عنوان	سلامت روان مسئولیت همه ماست
تهیه کننده	فاطمه احمدی رابط آموزش بخش دیالیز
سال تهیه	مهرماه ۱۴۰۳
ناظر کیفی	منیره اکبر زاد سوپروایزر آموزشی
تایید کننده علمی	دکتر سمیرا فروزان بالایی متخصص داخلی

مقدمه

سلامت روان مسئولیت همه ماست

جسم و روان انسان ارتباط و وابستگی شدید به هم دارند. لذا بیماری در هر کدام دیگری را نیز تحت تاثیر قرار می دهد. عوارض و علائم بیماری جسمی معمولا با چشم قابل دیدن و با حواس پنجگانه قابل درک می باشند. اما علائم بیماری اعصاب و روان معمولا در عواطف، احساسات و رفتار فرد نفوذ پیدا می کند و در اوایل بیماری یک حس و حال های مبهمی است که فرد به راحتی آن را درک نمی کند. ابتدا بیمار به علت علائم و عوارض بیماری احساس عدم تطابق با آرمان ها و خواست های اجتماعی میکند و به همین دلیل از خود احساس شرم و ناامیدی می شود. برای جبران این تفاوت سعی بر اختفا شرایط خود و در نتیجه با گوشه گیری و کناره گیری از اجتماع، خود را محافظت می کند و در انتها منجر به محروم شدن فرد از حقوق فردی، اجتماعی و شهروندی وی می گردد.

افراد مبتلا به مشکلات اعصاب و روان اغلب موارد با دو مسئله عمده روبرو هستند:

- 1- باید با علائم بیماری خود که می تواند بر حسب نوع بیماری متفاوت باشد (مانند اضطراب، هذیان، توهم و ...) کنار بیایند. این علائم می تواند روی شغل، زندگی مستقل و رضایت از زندگی این افراد تاثیر بگذارد.

۲

۲- اینکه برداشت غلط جامعه می تواند در این افراد ایجاد انگ اجتماعی کند. حتی افرادی که مشکل خود را به نحو خوبی تحت کنترل درآورده اند نیز در محیط کاری و یا برای پیدا کردن شغل دچار این مشکل می باشند. بنابراین اغلب بیماران اعصاب و روان اعتماد به نفس خود را از دست می دهند. انگ شرایطی حاکی از برجسب زدن است به گونه ای که فرد از محیط خویش بنا به دلایل فیزیکی و یا روانی متمایز شده و در حالت وصله ناجور بودن قرار می گیرد.

پایبندی انگ بیماری روانی

تبعیض، نحوه نگرش افراد جامعه به بیماران روانی در بهره مندی از مزایای اجتماعی مثل یافتن شغل مناسب، انتخاب ازدانه همسر موثر است.

از دست دادن موقعیت اجتماعی، انگ بیماری روانی باعث می شود که فرد موقعیت اجتماعی که بدست آورده آن را از دست بدهد. مثل پست های اداری یا علمی

کاهش کیفیت زندگی، محدود کردن روابط اجتماعی فرد و همین امر کیفیت زندگی را پایین می آورد.

تشدید بیماری، برخی از مشکلات روانی اگر در ابتدا درمان شوند، تخریب کمتری وارد می کنند. در غیر اینصورت بیماری آنها شدت پیدا کرده و چه بسا که بعدا کنترل نشوند.

۳

سوء مصرف مواد، در بیشتر موارد ریشه اعتیاد درمان نشدن ناراحتی های روانی می باشد، انگ باعث می شود فرد دنبال درمان مشکلی نشود و معنادر گردد، در واقع می خواهد درد کوچکی را با درد بزرگتری درمان کند.

عدم دریافت درمان و افزایش ناسامانی در خانواده، بنا به گزارش تحقیقات فراوان ریشه خیلی از طلاق ها، درمان نشدن مشکلات روانی در بین زوجین است. که انگ عامل اصلی خیلی از عدم مراجعه های بیماران روانی به پزشک است.

کاهش عزت نفس و احساس حقارت، فرد فکر می کند از سایرین کمتر است و در نتیجه در رقابت ها شرکت نمی کند و همین تفکر باعث عقب ماندگی و عدم رشد فرد می شود. انگ گذاری درونی توسط

بیماران روانی موجب احساس تحقیر و سرافکندگی در آنان و خانواده هایشان می شود. افرادی که نام بیماری روانی را یدک می کنند چون فکر می کنند اختلال روانی در آنها یک نقص عمده می باشد، عزت نفس پایینی پیدا می کنند. این عزت نفس پایین اولا

به استرس بیشتر بیماران و بروز افسردگی و ثانياً به اختلال روانی منجر شود و مشکل را پیچیده تر می کند.

بیشاوری غیرموجه از سوی دیگران، باورهای غلط در جامعه وجود دارد که بیماری های روانی علاج ناپذیرند در صورتی که اختلال افسردگی اساسی ۵۵ تا ۷۰ درصد، اسکیزوفرنیا (در اولین دوره) ۶۰ درصد و اختلال دوقطبی تا ۸۰ درصد قابل درمان است.

۴

پمفلت تهیه شده توسط بخش دیالیز به مناسبت هفته سلامت روان

۱۸ تا ۲۵ مهر ۱۴۰۳



سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره جمهوری اسلامی ایران

هفته سلامت روان گرامی باد

شعار هفته سلامت روان

اولویت امروز، سلامت روان در محیط کار

It is time to prioritize Mental Health in the workplace

واحد آموزش سلامت بیمارستان رستمانی پارسیان
سوپروایزر آموزش سلامت خانم منیره اکبرزاد
مهرماه 1403

MENTAL HEALTH

