



حفظ سلامتی

برای مبتلایان به عارضه های سلامت روانی



اگر به یکی از عوارض سلامت روانی مبتلا باشید، شاید ندانید که سلامت کلی در بهبودی شما چطور مؤثر است. ضعف در سلامت کلی می تواند مانع و یا باعث به تأخیر افتادن آن می گردد. پیدا کردن راه هایی برای مراقبت از سلامتی می تواند به شما کمک کند تا بهبود یافته و احساس بهتری بکنید. چند مثال از کارهایی که می توانید انجام دهید.

تماس و ارتباط با دیگران

وقت گذراندن با افراد مثبت و صمیمی که به آنها تعلق خاطر و اطمینان دارید می تواند استرس را کاهش داده، روحیه و حس کلی شما را بهبود بخشد. این اشخاص می توانند اعضای خانواده، دوستان نزدیک، اعضای گروه های حمایتی یا مشاوران مرکز امداد محلی باشند. در برخی مناطق تلفن های مخصوصی وجود دارد که با تماس با آنها می توانید با یک نفر صحبت کنید.

پافشاری برای سلامتی خود

شما شایستگی دریافت مراقبت های بهداشتی و درمانی مطلوب را دارید. افرادی که بیماری های روانی گریبانگیر آنها شده است در خیلی از موارد با عارضه های سلامتی دیگر مانند بیماری قلبی و دیابت هم روبرو می شوند به وضعیت سلامتی خود کم توجه تر می شوند. اگر پزشک درباره وضعیت کلی سلامتی تان سؤال نمی کند، به او بگوئید این موضوع برای شما با اهمیت است و نقش مهمی در بهبودی شما دارد.

دریافت مراقبت های لازم

با نظم و برنامه معاینه های عمومی خود را انجام می دهند و هرگاه حال تان خوب نیست به پزشک مراجعه کنید. مشکل شما شاید ناشی از داروها و یا علامت بیماری روانی باشد. البته می تواند مربوط به یک مشکل سلامتی دیگر نیز باشد.

برنامه ریزی زمان خواب

خواب می تواند بر خلق و خو و بدن شما اثر بگذارد و نخواستیدن به اندازه کافی بر انجام امور روزانه و بهبودی تأثیر فراوان دارد و نقش مهمی در بهبودی شما دارد. برای مشاهده نکاتی درباره بهتر خوابیدن، با بنیاد ملی خواب (National Sleep Foundation) شماره (703) 243-1697 تماس گرفته و یا از سایت www.sleepfoundation.org بازدید کنید.

توجه به تغذیه

گاهی اوقات داروها می توانند باعث افزایش وزن شوند. مصرف غذاهای ناسالم نیز می تواند به بالا رفتن وزن منجر شود. مصرف غذاهایی که کالری و چربی های اشباع شده یا چربی های "بد" آنها زیاد است می تواند باعث بالا رفتن فشار خون و کلسترول شود. این امر احتمال افزایش وزن و ابتلا به سایر مشکلات سلامتی مانند بیماری قلبی و دیابت را بالا می برد. به چند نکته کوتاه مفید درباره تغذیه سالم توجه کنید.

- ◀ اگر سبزیجات تازه گران است، می توانید سبزیجات یخزده خریداری کنید. قیمت آنها کمتر است و برای مدت طولانی در فریزر قابل نگهداری هستند.
- ◀ اگر در رستوران های فست فود غذا می خورید، خیلی از آنها گزینه های سالم مانند سالاد یا مرغ گریل شده هم ارائه می کنند.
- ◀ برای کسب اطلاعات بیشتر درباره تغذیه سالم با پزشک خود صحبت کنید.

کنترل استرس (فشار عصبی)

همه به استرس دچارند. این بخشی از زندگی است. اگر حجم کار شما خیلی زیاد باشد یا خوب نخوابیده باشید استرس را در بدن خود احساس خواهید کرد. اگر درباره شغل، پول، روابط عاشقانه، دوستان یا بستگان بیمار یا بحران زده نگران باشید هم دچار استرس می شوید. استرس باعث خستگی مفرط می شود. استرس می تواند باعث پریشانی افکار شده و تمرکز بر کارهای لازم را دشوار می سازد. اگر دچار یک بیماری روانی هستید، استرس زیاد می تواند حال شما را بدتر نموده و باعث شود که عملکردتان افت کند. اگر احساس استرس می کنید، کارهایی وجود دارد که با انجام آنها حال تان بهتر خواهد شد .

- ▶ اگر احساس می کنید کارهای خیلی زیادی باید انجام دهید، یک فهرست تهیه کرده و کارها را یک به یک انجام دهید .
- ▶ این موضوع را به دیگران هم اعلام کنید. اگر از فشار کار یا مسائل خانه یا دوستان خسته شده اید، "نه" گفتن را فرا بگیرید. شاید در ابتدا سخت باشد، پس سعی کنید با "نه" گفتن به افرادی که بیشتر از همه به آنها اطمینان دارید تمرین کنید .
- ▶ کارهای زیادی هست که می توانید برای بوجود آوردن صلح و آرامش در زندگی خود انجام دهید. یک کار لذت بخش انجام دهید، ورزش کنید، با دیگران تماس بگیرید یا مدیتیشن کنید .
- ▶ عامل استرس در زندگی شما چیست؟ اگر بدانید استرس از کجا سرچشمه می گیرد، بهتر می توانید آنرا کنترل کنید .
- ▶ لازم نیست به تنهایی با استرس مقابله کنید. صحبت کردن با دوستان معتمد، بستگان، گروه های حمایتی یا مشاوران می تواند به شما کمک کند احساس بهتری بکنید. آنها شاید حتی بتوانند در کنترل بهتر استرس در زندگی به شما کمک کنند .

ورزش

ورزش در کنار تغذیه سالم می تواند سلامتی و تندرستی شما را افزایش بخشد. ورزش مرتب باعث تقویت روحیه و اعتماد به نفس شما می شود؛ استرس، اضطراب و افسردگی را کاهش می دهد؛ خواب را بهبود می بخشد؛ و در حفظ یک وزن سالم به شما کمک می کند .

ورزشی را پیدا کنید که از آن لذت می برید و با پزشک خود صحبت کنید. شاید از پیاده روی، آهسته دویدن و یا حتی رقص لذت ببرید. برای ورزش کردن لازم نیست به باشگاه بروید یا پول خرج کنید .

- ▶ برای آگاهی از برنامه های رایگان سرگرم کننده با مرکز اجتماعی محلی خود تماس بگیرید .
- ▶ با فامیل، دوستان یا همکاران به پیاده روی های کوتاه بروید .
- ▶ بجای استفاده از آسانسور، از پله ها بالا بروید. اطمینان حاصل کنید که راه پله ها از روشنایی کافی برخوردار باشند .
- ▶ موزیک پخش کنید و با آن برقصید .

کاری انجام دهید که از آن لذت می برید

در طول هفته برای 30 دقیقه، چند ساعت یا هر چقدر مقدور است وقت بگذارید و کاری انجام دهید که از آن لذت می برید. کتاب یا مجله بخوانید، پیاده روی کنید یا با دوستان وقت بگذرانید. وقت گذاشتن برای تفریح و خندیدن می تواند به شما کمک کند تا آرام شوید، استرس را کاهش داده و احساس بهتری داشته باشید.

اگر شما یا شخصی که به وی علاقه و توجه دارید می خواهید با یک نفر صحبت کنید یا در یک وضعیت بحرانی هستید و نیاز به کمک فوری دارید ، با تلفن ویژه دسترسی و بحران (Access & Crisis Line) به شماره (888) 724-7240 تماس بگیرید. مشاوران آموزش دیده و باتجربه در تمام 24 ساعت شبانه روز و 7 روز هفته آماده کمک به شما هستند. جهت کسب اطلاعات بیشتر به www.Up2SD.org رجوع کنید .

شما با کمک گرفتن، آغاز سخن و شروع گفتگو شاید بتوانید تأثیرگذار باشید و عزیزان خود را در مسیر بهبودی قرار داده و یا حتی جان آنها را نجات دهید!

مرجع اطلاعات با معاضدت Mental Health America می باشد. این نشریه با کمک هزینه های آموزشی بدون محدودیت Forest Laboratories, Inc. و Bristol-Myers Squibb, AstraZeneca, Eli Lilly and Company تهیه شده است .

عکس ها صرفاً نمایشی بوده و اشخاص به تصویر کشیده شده مدل می باشند.