

در ناملایمات زندگی تاب می‌آورید؟

مدیر گروه سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد معتقد است: افزایش خودآگاهی هیجانی، مدیریت هیجانات، قابلیت ارتجاعی و تاب‌آوری از جمله راهکارهای ارتقاء سلامت روان است.



مدیر گروه سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد معتقد است: افزایش خودآگاهی هیجانی، مدیریت هیجانات، قابلیت ارتجاعی و تاب‌آوری از جمله راهکارهای ارتقاء سلامت روان است.

دکتر محمدهادی فرحزادی در گفت‌وگو با خبرنگار خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، منطقه یزد، با اشاره به عوامل بروز اختلال در سلامت روانی افراد جامعه، تصریح کرد: اضطراب و افسردگی، تغذیه نامناسب، مصرف دخانیات، استرس و ناراحتی ناشی از مرگ عزیزان و احساس تنهایی ناشی از آن و بیماری‌های جسمانی از جمله عواملی است که در سلامت روان ایجاد اختلال می‌کنند.

وی، وجود اختلالات خلقی و عاطفی شامل پرخاشگری، اضطراب، افسردگی، کج‌خلقی، اختلال در خواب و اختلال شخصیتی و ناسازگاری همچون اختلال هویتی، عملکردی، ضداجتماعی بودن و پناه بردن به مواد مخدر را از نتایج نداشتن سلامت روانی در افراد جامعه دانست.

فرحزادی بیان کرد: اختلالات روان گسیختی حاد مثل داشتن شخصیتی اجتماع گریز و احساس بی‌کفایتی همراه با نشانه‌های بزرگ منشی یا سوء ظن شدید از دیگر نتایج نبود سلامت روان در افراد است.

وی با اشاره به روش‌های بهبود و ارتقای وضعیت روحی و روانی، توصیه کرد، به منظور ارتقای سلامت روان، فرد هدفمند زندگی کند، به این معنا که فرد دارای آرمان‌های زندگی باشد و از این رو تمام نیرو و خلاقیتش را برای دستیابی به این اهداف هدایت کند.

فرحزادی با تاکید بر این که افراد باید به خود اعتماد داشته باشند، ادامه داد: برای این منظور باید مشکلات را پدیده‌ای مقطعی انگاشت که حل شدنی هستند تا خدشه‌ای به روحیه فرد وارد نشود.

این کارشناس مسئول اضافه کرد: خودآگاهی هیجانی و مدیریت هیجانات از دیگر روش‌هایی است که به منظور ارتقای سلامت روان باید به کار برد. قابلیت ارتجاعی و تاب‌آوری از دیگر روش‌هاست، به عبارتی فرد باید قابلیت بازگشت به وضعیت عادی و طبیعی پس از مواجهه با ناملایمات روزگار، تغییرات و استرس‌ها را با حداقل درد و رنج پشت سر بگذارد.

مدیر گروه سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد، آگاه بودن از ضعف‌های خود، لذت بردن از فعالیت‌ها و سرگرمی‌ها و همچنین یادگیری مهارت‌های جدید را از دیگر روش‌های ارتقای سلامت روان عنوان کرد.