

راه‌های ارتقای سلامت روان در جامعه

برای پیشگیری از اختلالات روانی راه‌های بسیار متعددی وجود دارد که به کار بستن این روش‌های ساده می‌تواند زندگی آرام‌تر و شادتری را برای شما به ارمغان بیاورد.



برای پیشگیری از اختلالات روانی راه‌های بسیار متعددی وجود دارد که به کار بستن این روش‌های ساده می‌تواند زندگی آرام‌تر و شادتری را برای شما به ارمغان بیاورد.

شادتر، با باهوشی، شما به ارمغان بیاورد. نباید فراموش کنید اختلالات روانی در کمین همه افراد نشسته است. سن، جنس، تحصیلات و میزان دارایی شما هرچه باشد، هیچ تضمینی ندارد که به اختلالات روانی مبتلا نشوید.

یکی از بهترین راه حل‌های پیشگیری از اختلالات روانی، ورزش کردن و داشتن تحرک زیاد است. همین که جنب و جوش داشته باشید و از فرسودگی و رخوت فرار کنید، همین عامل می‌تواند سلامت روان شما را هم بهبود ببخشد.

راه حل بعدی این است که با دیگران تعامل داشته باشید و برای ارتباط برقرار کردن با دیگران، اشتیاق از خود نشان دهید. معمولا انسان‌های تنها و منزوی بیشتر در معرض اختلالات روانی هستند، در حالی که انسان‌های خونگرم و اجتماعی، کمتر در دام اختلالات روانی گرفتار می‌شوند. همچنین سعی کنید وقت آزادتان را با آموزش هنر یا مهارتی که دوست دارید، پر کنید. افرادی که هیچ برنامه‌ای برای وقت‌های آزادشان ندارند و در واقع، زمان‌های مرده زندگی‌شان زیاد است، بیشتر در معرض آسیب‌های روانی قرار دارند.

از موقعیت‌های تنش‌زا و محیط‌هایی که در آن جر و بحث زیادی وجود دارد دوری کنید. حضور مستمر در این مکان‌ها، ناخودآگاه آرامش روان شما را بر هم می‌زند. علاوه بر این، سعی کنید هیچ وقت شما پدیدآورنده یک شرایط تنش‌زا و پراضطراب نباشید و از هر موقعیتی که بوی بدبینی، کینه، غیبت، نفرت، دروغ و ریا می‌دهد، بگریزید تا روان سالم‌تری داشته باشید.

نکته بسیار مهم دیگر، تمرکز داشتن بر زمان حال است. اگر تلاش کنید که به گذشته و آینده کمتر فکر کنید و از زمان حال بیشتر لذت ببرید، سلامت روان شما افزایش پیدا می‌کند. تمرکز در زمان حال، می‌تواند هرگونه بدبینی، ترس از آینده و مرور خاطرات تلخ گذشته را از شما دور کند و اوقات بهتری را برایتان رقم بزند.