

بیماری روان چیست؟

بیماری روانی، اصطلاحی گسترده برای توصیف تعداد زیادی از بیماری های روان پزشکی است که توانایی تفکر، احساس و رفتار شخص جهت عملکرد مناسب در تکالیف روزمره زندگی را مختل می نمایند.

بسیاری از بیماری های روانی در اواخر نوجوانی یا اوایل جوانی، یعنی مقارن با زمان ورود به دانشگاه شروع می گردند.

بعضی از مردم فقط یک دوره واحد از بیماری روانی را تجربه می کنند، در حالی که در عده ای دیگر ممکن است نشانه های روانی، حالت دوره ای داشته باشند که امروز اغلب آن ها درمان پذیر هستند.

تخمین زده می شود ۲۰ درصد مردم در دوره ای از زندگی خود، بیماری روانی را تجربه کنند. افراد دارای بیماری روانی می توانند زندگی با کیفیتی داشته باشند.

چه چیز بیماری روانی نیست؟

دوره هایی در زندگی وجود دارد که در آن، هر شخصی ممکن است احساس های غیرقابل کنترل و یا عدم مثل: ترس، فشار، افسردگی، اضطراب این دوره ها به شدت کنترل روانی را داشته باشد پریشان کننده هستند، اما معادل بیماری روانی محسوب نمی شوند.

ناتوانی روانی چیست؟

اصطلاح های ناتوانی روانی و بیماری روانی، به طور گاهی به جای همدیگر به کار می روند دقیق، اصطلاح های بیمار روانی به وجود یک اختلال واقعی اشاره می کند، در حالی که اصطلاح ناتوانی روانی به تجارب مختل ناشی از بیماری روانی اشاره دارد. هر کسی که بیماری روانی دارد، لزوما ناتوانی روانی ندارد. بسیاری از مردم بعد از بهبود از یک دوره بیماری، برای مدت زمانی طولانی از سلامت کامل در زندگی خود لذت می برند.

ناتوانی روانی به ندرت دائمی است و سطوح بهبودپذیر (ناتوانی هم اغلب در حال نوسان است). (است)

شاخص های بیماری روانی

گرچه هر بیماری روانی نشانه های خاص خود را دارد، اما علائمی وجود دارد که براساس آن ها می توان متوجه «وجود اشکال» شد.

این علائم عبارت هستند از:

کناره گیری از دیگران -

تغییر سریع در وزن -

پرخاشگری -

(هذیان ها (باورهای غلط -

اشکال در تمرکز -

و دلتنگی غمگینی -

(فقدان علاقه (لذت نبردن -

رفتار بزرگ منشانه -

تحریک پذیری -

نگرانی و بی قراری -

رفتار نامناسب -

دانشجویانی که تحت درمان روان پزشکی هستند، ممکن است مقادیر زیادی از داروهای روان گردان را مصرف نمایند.

همه داروها اثرات جانبی دارند. عوارض داروهای روانپزشکی به صورت کاهش تمرکز، خواب، تیرگی دید، سفتی عضلانی، لرزش و آلودگی می باشد خشکی دهان.

در اغلب موارد نشانه های قابل مشاهده ناتوانی روانی نتیجه درمان است، نه خود بیماری.

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 سلامتی خود، از روش هایی همچون ورزش منظم، تغذیه مناسب و آزمایش های پزشکی استفاده می کنند. اما تعداد

بیماری روانی چیست ؟



Psychology

تهیه و تنظیم :

سمیه وطن پرست

بخش ۵ مردان

دانستن و به کارگیری روش های آرامش بخش -
در زندگی

اهمیت دادن به زمان تفریح -

حفظ بهداشت روانی جهت داشتن یک زندگی سالم،
(مسئولیت شخصی هر کسی است)

(ماهانامه دنیای سلامت)

کمی از مردم به اهمیت حفظ سلامت روانی خود
واقف هستند

را تجربه می کنند که همه در زندگی فشار روانی
البته میزان معینی از آن برای ایجاد انگیزش مفید
است، اما سطوح فشار روانی باید به دقت مورد
بازبینی واقع شود. فشار روانی می تواند مشکلات
جسمانی (از قبیل فشار خون بالا، سردرد، گردن
تولید کند و ممکن است سرآغازی (، خستگی درد
برای ناتوانی روانی در بعضی از مردم باشد

معیارهای سلامت روانی

معیارهایی برای کسب اطمینان از سلامت روانی
وجود دارند، بعضی از این معیارها عبارت اند از

تغذیه مناسب -

ورزش منظم -

کار و فعالیت در حد توان -

معاشرات با دیگران -

دانستن روش هایی برای ابراز وجود و عملی -
کردن آن ها

خواب کافی -

خنده منظم -

توان مقابله با مشکلات -