مقدمه

مشکلات روانی که گریبانگیر آدمی می شود، بسیار گوناگون است و مانند مشکلات جسمی می توان آنها را شناسایی کرد و به علل بروزشان پی برد. ولی   
نمی توان هیچ رهنمود همگانی برای حفظ سلامت روانی ارائه کرد. با این حال چند پیشنهاد زیر ارائه   
می شود که با بکاربستن این نکات می توان از بروز بسیاری از مشکلات جلوگیری نمود.

1- تواناییها و محدودیت های خود را بشناسید.

یکی از اصول مهم بهداشت روانی خودشناسی است. هر یک از افراد آدمی دارای امکانات، تواناییها و محدودیتهایی است.

کسانی که از قوتها و ضعفهای خود آگاهی دارند و با واقعیتهای مربوط به خود و محیط خویش بیشتر آشنا هستند، کمتر گرفتار کجروی و انحراف می شوند.

کشمکشها و تعارضات روانی زمانی پدید می آید که فرد با تجربه های ناکام کننده و دور از واقعیت روبه رو می گردد. ما باید آن گونه که هستیم خود را قبول داشته باشیم و دست به کارهای خارج از توانمان نزنیم و اگر کسانی را برتر، یا با هوش تر و فعال تر از خود یافتیم کوشش نکنیم به مخالفت با آنان برخیزیم. بلکه بر عکس در حفظ شخصیت و احترام آنان بکوشیم تا آنان نیز به سهم خود به شخصیت ما دریغ نورزند. چرا که افراد بهنجار خود و زندگی خود را دوست دارند و هرگز کاری نمی کنند که مورد بی احترامی و نفرت دیگران واقع شوند بلکه بر عکس، همه کوشش آنها بر آن است که به جلب محبت و احترام دیگران بپردازند.

2- ظرفیت روانی خویش را وسعت دهید.

انسان بر حسب ظرفیت روانی خویش با مسائل زندگی روبرو می شود. هر قدر ظرفیت روانی افزایش یابد قدرت مقابله با مشکلات بیشتر می شود. افزایش ظرفیت روانی را می توان به عنوان مهمترین عامل در پیشگیری از مشکلات روانی تلقی کرد. نتیجه افزایش ظرفیت روانی دستیابی به بردباری است. وجود بردباری در فرد نشانه ی اطمینان به خود است و در نتیجه مشکلاتی که موجب ناراحتی می شوند قادر به تحریک فرد هستند و استمرار آن فرد را به مدارج کمال می رساند و در نتیجه همواره احساس آرامش راحتی و ایمنی می کند و از چنان قدرت فکری برخوردار   
می شود که حاضر است بدی را با خوبی پاسخ دهد. این روش موجب ارتباط بسیار صمیمی بین او و دیگران می شود و دشمنان را بصورت دوستتان درمی آورد. بنابراین معلوم می گردد روش برخورد هر فرد بسته به میزان ظرفیت روانی اوست و در هر برخورد میزان ظرفیت طرف مقابل باید مورد توجه قرار گیرد. در اینجا توصیه می شود در صورتیکه بردبار نیستید خود را بردبار نشان دهید.

3- احساسات خود را بپذیرید

معمولاً هیجانهای شدید اضطراب ایجاد می کنند. خشم ترس اندوه احساس دست نیافتن به هدفها همگی هیجانهای ناخوشایندی هستند که ممکن است بخواهیم با انکار آنها از اضطراب در امان باشیم و یا سعی کنیم برخوردی عاری از هیجان داشته باشیم. ولی باید بدانیم در بسیاری از موقعیتها بروز هیجان یک واکنش طبیعی تلقی می شود . مثلاً هیچ علتی برای شرمگین شدن از احساس غربت و یا احساس خشم نسبت به کسی که به عهد خود وفا نکرده است وجود ندارد. این هیجانها طبیعی هستند پذیرفتنشان بهتر از انکار آنهاست. در شرایطی که نمی توانید هیجان خود را ابراز دارید. برای رهایی از فشار روانی حاصل از آن بهتر است راهی برای برون ریزی آن پیدا کنید.   
پیاده روی طولانی، کوبیدن بر توب تنیس، در میان گذاشتن یک مسأله با یک دوست همدل می تواند هیجان شما را فرو نشاند.

4- نقاط آسیب پذیر (ضعف) خود را بشناسید.

شناختن موقعیتهایی که شما را ناراحت می کند می تواند شما را در مقابل فشار روانی محافظت کند. بسیاری از افراد وقتی احساس اضطراب و ناراحتی می کنند که با فشار کار روبرو باشند. در این حالت با برنامه ریزی و فاصله گذاری دقیق بین کار خود می توانید از احساس درماندگی جلوگیری کنید. یا اگر افراد بخصوصی شما را ناراحت   
می کنند می توانید از آنان اجتناب کنید و یا سعی کنید بفهمید که در آنان چه چیزی وجود دارد که شما را ناراحت می کند؟ شاید این افراد اعتماد به نفس بالایی دارند و همین امر شما را ناراحت می نماید. وقتی علت ناراحتیهای خود را به دقت بشناسید. ممکن است موقعیتهای ناراحت کننده را بصورت دیگری ببینید. شاید در مواقعی که مجبورید در مقابل سخن بگویید به شدت مضطرب می شوید. در این حال نیز یا می توانید از این گونه موقعیتها اجتناب کنید یا اینکه با تمرین بر اعتماد به نفس خود بیفزایید و به جای این فکر که « همه منتظرند تا من دهان بازکنم و از من ایراد بگیرند» به خود بگویید» همه با موضوع صحبت من موافقند و مهم نیست که از من چند اشتباه سربزند».

5- استعدادها و رغبتهای خود را پرورش دهید.

معمولاً افراد کم حوصله و ناخشنود رغبتهای محدودی دارند و کاهش فعالیتهای لذت بخش سرانجام به افسردگی منجر می شود. بنابراین افراد در هر سن و سالی باید فرصتها را غنیمت شمارند و از آنها حداکثر استفاده را بنمایند و استعدادها و رغبتهای خود را در زمینه های مختلف از ورزش و مهارتهای جسمانی گرفته تا علایق تحصیلی، خواندن کتابهای مختلف، حفظ آیات و احادیث، کارهای دستی و هنری و انواع مشاغل پرورش دهند. طبیعت آدمی به گونه ای است که هر قدر درباره موضوعی اطلاعات بیشتری داشته است به آن موضوع علاقه بیشتری پیدا می کند و همراه با آن زندگی، گیرایی بیشتری می یابد . علاوه بر این احساس شایستگی ناشی از دست یافتن به مهارتها نقش عمده ای در بالا بردن عزت نفس دارد.

6- با الگوهای برتر همانندسازی کنید.

همانندسازی به فرآیندی اطلاق می شود که فرد طی آن ویژگی های فرد دیگری را برای خود سرمشق قرار   
می دهد. طی فرآیند همانندسازی فرد رفتارهای گوناگونی کسب می کند که به رشد خویشتن داری و وجدان کمک   
می کند. همانندسازی نقش قاطعی در رشد طبیعی شخصیت و اجتماعی شدن فرد دارد. خداوند در قرآن مجید الگوهای نمونه ای چون پیامبرهای الهی را به جوامع بشری ارایه نموده و از پیروان خود می خواهد که آنان را سرمشق خود قرار دهند و از ایشان پیروی نمایند و می فرماید" منظور از ذکر شرح حال آنها، تقویت نیروهای فکری و آمادگی بیشتر برای زندگی و تفکر در حال اقوام گذشته و عبرت گرفتن   
می باشد"همانندسازی با الگوهای برتر موجب می شود هر یک از افراد جامعه سعی نمایند که « بهترین فرد» باشند و در نتیجه جامعه به صورت حرکت در راه « بهترین شدن» گام برمی دارد و از رکورد واحساس پوچی و افسردگی برحذر می ماند. بنابراین نتیجه عملی همانندسازی با الگوهای برتر بهترین فرد بودن بالاترین خدمت را انجام دادن و بیشترین رشد را پیدا کردن است.

7- با دیگران روابط صمیمانه برقرار کنید.

ریشه اصلی بیشتر مشکلات عاطفی، احساس انزوا و تنهایی است. هر گاه بیشتر توجه خود را به مشکلات خود معطوف کنید ممکن است گرفتار یک دل مشغولی ناسالم درباره خود شوید. آدمی موجودی اجتماعی است و به آرامش و اطمینان خاطری که از جناب دیگران فراهم می شود، نیاز دارد . در مواقعی که با مشکلی روبرو می شوید از راه در میان نهادن نگرانیهای خود با دیگران می توانید بر مشکلات خود غلبه کنید. از طرف دیگر، علاقه و توجه به مشکلات دیگران و سعی در برطرف نمودن آن، می تواند بر احساس ارزشمندی شما بیفزاید.

8- به موقع از دیگران کمک بخواهید.

برخی مشکلات را به تنهایی نمی توان حل کرد . وقتی احساس می کنید در حل و فصل یک مشکل پیشرفتی ندارید، موقع آن رسیده که از دیگران کمک بخواهید، میل به کمک خواستن از دیگران، خود حاکی از پختگی عاطفی است نه نشانه ضعف، نباید دست روی دست گذاشت تا احساس درماندگی پدید آید.

چگونه به بهداشت روانی خود کمک کنیم؟

**خدمات پرستاری**

**بیمارستان ابن سینا**

**اسفند 88**

**ویژه کادر پرستاری**