

درباره سلامت روان و مشکلات روحی

سلامت روان چیست؟

سلامت روان به معنی ارتباط متعادل جسمی، روحی، عاطفی و روانی است. سلامت روان یعنی توانایی لذت بردن از زندگی و برخورد منطقی با چالشهای روزمره، داشتن حق انتخاب، تطبیق و مبارزه با شرایط دشوار و یا فرصت صحبت کردن در مورد نیازها و خواسته ها می باشد.

زندگی شما و شرایط پیرامونتان همواره در حال دگرگونی می باشد. همانطور که احساس و افکار و سلامتی تان نیز دستخوش تحول است. مهم پیداکردن تعادل در زندگی در طی زمان و شرایط متغیر می باشد. بسیار طبیعی است که گاهی این تعادل به هم بخورد. بعنوان مثال احساس اندوه، نگرانی، ترس و شک در صورتی مشکل ساز می شود که برای مدت طولانی زندگی شما را مختل کند.

اچه عواملی به ایجاد مشکلات روحی کمک می کنند؟

در مورد اینکه چرا بعضی از مردم دچار ناراحتی های روحی می شوند نظرات مختلفی وجود دارد. بررسی های علمی نشان داده اند که بسیاری از مشکلات جدی روحی با اختلالات شیمیایی مغز ارتباط دارند. متخصصین همچنین معتقدند که عوامل روانی، اجتماعی و محیطی نیز بر سلامت شما تاثیر میگذارند. یکی از مشکلات می تواند عدم مقابله و نحوه برخورد با فعالیت های روزمره باشد. روبرویی با مشکلاتی که در ذیل از آنها نام خواهیم برد میتواند تنظیم فعالیت های روزمره شما را دشوار سازد.

شما ممکن است درگیر مشکلات زیر باشید:

- در مرحله طلاق گرفتن باشید
- در سوگ عزیزی باشید
- باماشین تصادف کرده باشید
- بیماری جسمی داشته باشید
- درکشوری جنگ زده رشد کرده باشید
- با مسائل مهاجرت و تجربیات اقامت درگیر باشید
- با نژادپرستی و تبعیض مواجه باشید
- درآمد کمی داشته و بی خانمان باشید
- مانند بقیه به تحصیل، کار و بهداشت دسترسی نداشته باشید
- در خانواده تان سابق ناراحتی های روحی وجود داشته باشد
- در معرض خشونت، آزار و یا واقع ناگوار قرار گرفته باشید

سلامت روحی شما همچنین میتواند به میزان محبت، حمایت و پذیرفته شدن از طرف خانواده و دیگران ارتباط داشته باشد. شما نیاز دارید که برای تشخیص مشکل، پیداکردن عوامل آن و نحو درمان آن با پزشکتان همکاری کنید. در نظر داشته باشید که ریشه مشکلات هر چه که باشند، شما مقصر نیستید چون هیچکس در پی ایجاد مشکل برای خود نیست.

انواع مشکلات روحی

مشکلات روحی اغلب بصورت های متفاوت و در زمانهای مختلف بروز می کنند. بعضی ها احساس افسردگی و برخی دیگر مضطربند و یا واهمه دارند. کم خوری و پر خوری و یا پناه بردن به الکل برای کاهش درد، گوشه گیری و یا برخوردهای خشونت آمیز و پرخاش کردن از علائم مشکلات روحی هستند. بعضی ها از واقعیت دور می شوند. بعنوان مثال ممکن است صدائی بشنوند یا چیزهایی را ببینند و باور کنند که وجود خارجی نداشته باشند. برخی دیگر به فکر خودکشی می افتند و

گاهی هم دست به خودکشی می زنند. یک عده هم در اثر یک حادثه □ خاص مانند تصادف شدید با اتومبیل و یا بدلیل ناراحتی های مزمن مانند آزار دیدن در دوران کودکی، دچار مشکلات روحی میشوند.

مدتهای طولانی تشخیص بر این بوده که مشکلات روحی یا درمان شدنی نیستند و یا دوباره بروز می کنند. اما اکنون تحقیقات نشان داده اند که بسیاری از افراد درمان شده اند. افراد زیادی را که مشکلات روحی داشته اند با استفاده از توانائی های آنها، حمایت خانواده، روان درمانی، استفاده از تکنیک های مخصوص برای کاهش فشارهای روحی و گاهی با مصرف دارو بهبود یافته اند. عده ای که بیماریشان تشخیص داده شده و دستورالعملی برای درمانشان یافته شده، اظهار رضایت می کنند. ولی عده ای ممکن است تشخیص بیماریشان را بعنوان بهتان در نظر بگیرند و تصور کنند که مشکلات روحی آنها به دلیل شرایط دشوار باشد، نه بخاطر بیماریشان.

تشخیص نادرست و برنامه □ درمانی نامتناسب درمورد برخی از بیماران، موجب سلب اعتماد آنها نسبت به سیستم شده. از طرف دیگر تشخیص دقیق بیماری و انتخاب روش صحیح درمان به برخی کمک بسیار کرده است.

لشما مجبور نیستید به تنهایی رنج ببرید. کمک در اختیار شما هست.

لبرای دریافت کمک و اطلاعات میتوانید با مراکز زیر تماس بگیرید:

لمرکز اطلاعات اعتیاد و سلامت روان مک لاکلین

۱-۸۰۰-۴۶۳-۶۲۷۳

لدرتورنتو ۶۱۱-۵۹۵-۴۱۶

لبرای شماره واحد بهداشت و اطلاعات محلی- به صفحات آبی رنگ دفترچه تلفن خود مراجعه کنید و یا با شماره ۴۱۱ تماس بگیرید.

لمرکز اسکان محلی

www.settlement.org

www.ocasi.org

www.camh.net

www.211toronto.ca