



# بروشور صحت روانی

## صحت روانی و ارتباط ذهن و بدن

بدن ما بسیار ماهر است که به ما بگوید وقتی که چیزی درست نیست. سلامت جسمانی و صحت روانی از طریق ارتباط ذهن و بدن با هم مرتبط می‌باشند. زمانیکه ما از نظر عاطفی یا روانی احساس ناخوشی (فشار روحی، غمگینی، اضطراب) می‌کنیم، این احساسات و استرس‌های ذهنی می‌توانند به صورت درد جسمانی در بدن ما ظاهر شوند. سلامت جسمانی و صحت روانی نه تنها به یک اندازه مهم هستند، بلکه به هم مرتبط هستند.

### صحت روانی

حالتی از رفاه روانی است که به افراد اجازه می‌دهد با استرس‌های مروج زندگی خود را سازگار کنند، روابط و ارتباطات اجتماعی ایجاد نمایند، به جوامع خود کمک کنند و به اهداف خود برسند. صحت روانی بخش مهمی از رفاه و شادی همه افراد است و داشتن صحت روانی خوب بر کل بدن و ذهن ما تأثیر می‌گذارد. از این رو، مراقبت از صحت روانی ما سلامت جسمانی ما را حمایت می‌کند، همانطوری که مراقبت از سلامت جسمانی ما صحت روانی ما را حمایت می‌کند.

## چه زمانی صحت روانی تانرا بررسی کنید؟

کمک گرفتن برای سلامت جسمانی بسیار آسانتر از صحت روانی است. این به خاطر اینست که درد جسمانی و مشکلات صحتی اکثراً به حیث یک پدیده "واقعی/عینی" دیده می‌شود، در حالیکه مبارزات صحت روانی "در سر/ذهن شما" است. متأسفانه، ننگ و تحریم‌های زیادی در مورد صحت روانی وجود دارند. اما تجربه کشمکش‌های صحت روانی بخش طبیعی از تجربه انسان است و نباید از آن خجالت کشید. زندگی می‌تواند ما را با چالش‌های غیرمنتظره‌ای مواجه کند که عمیقاً بر رفاه ما تأثیر می‌گذارد. بعضی از تجاربی که می‌توانند بالای صحت روانی شما تأثیر بگذارند عبارتند از:

- غم و اندوه مربوط به از دست دادن یکی از عزیزان
- تغییرات عمده زندگی بشمول نقل مکان به یک کشور جدید، شروع یک مکتب یا شغل جدید، یا پدر یا مادر شدن
- مشکلات مالی و فقر
- نژادپرستی، تبعیض و زورگویی
- مشکلات در استقرار در یک کشور جدید
- مسئولیت‌های مراقبتی که احساس می‌شود طاقت فرسا است
- خشونت خانوادگی
- جنگ و جدال
- استفاده مواد مخدر خودتان یا عزیزان تان
- فشارها و انتظارات توسط خانواده و جامعه



تجارب فوق برای هر شخص بیحد زیاد است و هیچ راه درست یا نادرستی برای پاسخ دادن به آنها وجود ندارد. برای اکثر اشخاص، استرس و تغییری که این مشکلات به وجود می‌آورند می‌تواند منجر به مشکلات صحت روانی شود، که به طرق ذیل رونما گردند:

- مشکلات در خواب شما -- خواب آلودگی دائمی یا عدم توانایی به خواب رفتن
- آرزوی دوری جستن و دلزدگی از دنیا و گوشه گیری
- اضطراب و آشفتگی هنگام شنیدن صداها یا صداهای خاص
- تنهایی و قطع ارتباط با عزیزان
- عدم احساس گرسنگی یا بی اشتها، یا پرخوری
- احساس عدم مهم بودن یا اینکه سربار هستید
- خطور افکار ناگهانی
- دردهای مداوم گردن یا کمر بدون هیچ گونه بیماری شناخته شده

اینها بعضی از علائم نشان دهنده موجودیت مجادله شما با صحت روانی تان است. بعضی اوقات ممکن است اینطور بنظر برسد که برای مراقبت صحت خودمان وقت نداریم، یا اگر به اشخاص بگوییم که خود ما در حال مبارزه هستیم، ایشان را ناامید خواهیم نمود.

**داشتن همچون یک احساس طبیعی است، اما مهم است بدانید که کمک وجود دارد، می‌توانید احساس بهتری داشته باشید، و راه‌های زیادی وجود دارد که می‌توانید از صحت روانی خودتان حمایت کنید.**


## راه‌ها و مکان‌های کمک گرفتن

بعضی از راه‌هایی که می‌توانید از صحت روانی حمایت کنید عبارتند از:

- **ایجاد یک شبکه اجتماعی قوی و ارتباط با خانواده** -- جامعه شما چه کسی است و به چه کسی اعتماد دارید؟ دور هم جمع شوید و از طریق صحبت نمودن آشکار راجع به صحت روانی از یکدیگر حمایت کنید. این می‌تواند ننگ یا تحریم را از بین ببرد، و شما از اینکه چه تعداد از افراد تجارب مشابهی را به اشتراک می‌گذارند شگفت زده خواهید شد.
- **کاری را پیدا کنید که از انجام دادن آن لذت می‌برید و زمانی را برای انجام آن اختصاص دهید** - آیا یک سرگرمی دارید؟ آیا فعالیتی وجود دارد که شما را شاد سازد و به شما کمک کند احساس آرامش کنید؟ اگر می‌توانید، مطمئن شوید که زمانی را برای انجام کارهایی که شما را خوشحال می‌کند، برای خود اختصاص دهید.
- **مراقب بدن خود باشید و به آنچه نیاز دارد گوش دهید** -- بدن شما باید مراقبت شود تا ذهن شما به خوبی کار کند. غذایی بخورید که سالم باشد و احساس خوبی به شما بدهد. یک پروگرام ورزشی که از آن لذت می‌برید پیدا کنید و بدن خود را تحرک بخشید. هر شب به اندازه کافی بخوابید و در صورت ضرورت حتما استراحت کنید.

همیشه بهتر است با یک متخصص تماس بگیرید تا ببینید آیا وی می تواند به شما کمک کند یا نه. شما می توانید با مراجعه نمودن نزد داکتر خانوادگی تان جهت ترتیب نمودن یک پلان صحت روانی به حمایت حرفه ای صحت روانی دسترسی پیدا کنید. وقتیکه نزد داکتر خانوادگی خود مراجعه می کنید، مطمئن شوید که:

- در مورد احساسات، افکار و رفتار خود باز و صادق باشید.
- برای داکتر تان در مورد سابقه صحت روانی تان، علائم و دواهاییکه مصرف می کنید، بگویید.
- به وی بگویید که آیا درد جسمانی دارید یا نه. مهم است تشخیص شود که آیا هرگونه درد با یک مشکل صحت روانی مرتبط است یا نه، یا اینکه علت آن ممکن است از اثر یک بیماری جسمانی یا بیماری باشد.
- در صورت داشتن هر گونه نگرانی در مورد حریم خصوصی با داکترتان صحبت کنید.
- از داکترتان در مورد درمان و دواهای تان سؤال کنید تا مطمئن شوید که همه چیز را درست فهمیده اید.
- در مورد هر گونه اعتقاد فرهنگی یا مذهبی که ممکن است بالای درمان شما تأثیر بگذارد، با داکترتان صحبت کنید.



## همچنین می توانید برای پشتیبانی حرفه ای رایگان و محرمانه با خدمات زیر تماس بگیرید:

- Mind Australia Victorian Services | لین معلوماتی صحت روانی | تلفون: 463 286 1300
- Banyule Community Health | LIFT : مودل مراقبت تدریجی صحت روانی | تلفون: 94502000
- Foundation House | یک سازمان تخصصی ضربات روحی پناهندگان که از نجات یافتگان شکنجه و سایر وقایع آسیب زا حمایت می کند. | تلفون: (03) 8900 9389
- NEAMI National | برای یافتن معلومات راجع به خدمات صحت روانی، بی خانمانی و پیشگیری از خودکشی | <https://www.neaminational.org.au>
- Headspace | ارائه دهندگان صحت روانی برای جوانان | یافتن یک مرکز -- سراسر استرالیا | فضای اصلی

اگر به فکر خودکشی یا آسیب رساندن به خود هستید، لطفاً این افکار را برای خود نگه ندارید. برای پشتیبانی رایگان و محرمانه با **Lifeline (13 11 14)** تماس بگیرید.