



سلامت روان مسئولیت فردی و اجتماعی همه ماست

هفته سلامت روان سال ۱۴۰۲



عکس برگزیده جشنواره بین‌المللی عکس سلامت روان ۲۰۱۶  fengrul LIU , China The net generation

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد
با همکاری دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان سمنان

نامگذاری روزهای هفته سلامت روان ۱۴۰۲

تأثیر متقابل افکار و احساسات در سلامت روان

تأثیر توجه مثبت در سلامت روان

خودمراقبتی و تأثیر آن در سلامت روان

تأثیر حمایت و ارتباطات اجتماعی سالم بر سلامت روان

نقش امید در سلامت روان

سبک زندگی سالم جایگزین مصرف مواد، الکل و دخانیات

حل مساله راهبردی برای تاب آوری بیشتر



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان سمنان
معاونت بهداشتی



معاونت بهداشت
دفتر سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد



معاونت بهداشت



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

سلامت روان از منظر سازمان جهانی بهداشت

خوب بودن روانی، ادراک کارآمدی، استقلال و خودمختاری، کفایت و شایستگی، وابستگی میان نسلی و خودشکوفایی توانمندی های بالقوه فکری و هیجانی



World Health Organization

از دیدگاه سازمان جهانی بهداشت هیچ سلامتی ای بدون سلامت روان وجود ندارد.

سلامتی شامل رفاه کامل جسمانی، روانی و اجتماعی است.

ابعاد سلامت عبارتند از:

جسمانی (ورزش، بهداشت خواب، تغذیه)

روانی (توانایی حل مساله، تصمیم گیری صحیح، مدیریت زمان، ارتباط سالم)

عاطفی (توانایی ابراز عواطف و هیجانات و احساسات)

معنوی (ایمان، امید، صبر، تعهد)

اجتماعی (ارتباطات بین فردی، به اشتراک گذاشتن ایده ها، مهارت ها و استعدادها)

فرهنگی (درک آگاهی شناخت و احترام به قومیت ها، جنسیت، آداب و رسوم)

شغلی (ارتباط صحیح با مراجعین، همکاران، مسئولان و زیردستان وجدان کاری و مسئولیت پذیری)



نقش دو عنصر شناختی از ویژگی های فردی که تعیین کننده ی سلامت روان اند

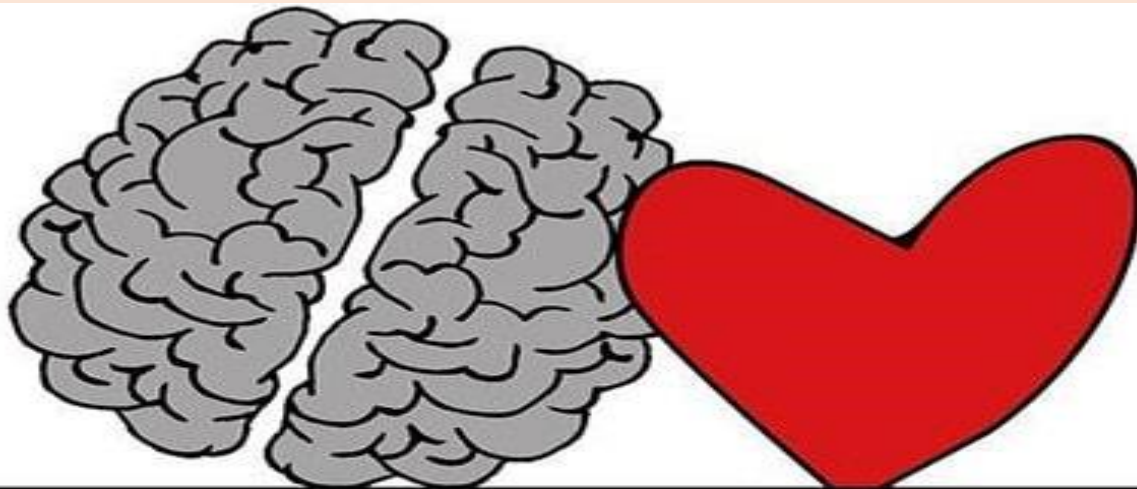
فکر کردن یک فرآیند ذهنی است که در آن انسان به تمرکز و تحلیل بر روی یک موضوع خاص تا حصول به نتیجه می پردازد

بسیاری از الگوهای تفکر به طور غیرارادی در ذهن ما ظاهر می شوند، اما آگاهی از آنها می تواند باعث شود تا کنترل بیشتری بر آنها داشته باشیم

احساسات، واکنش هایی هستند که در مواجهه با رویدادها و موقعیت های مختلف، در وجود ما نمود پیدا می کنند

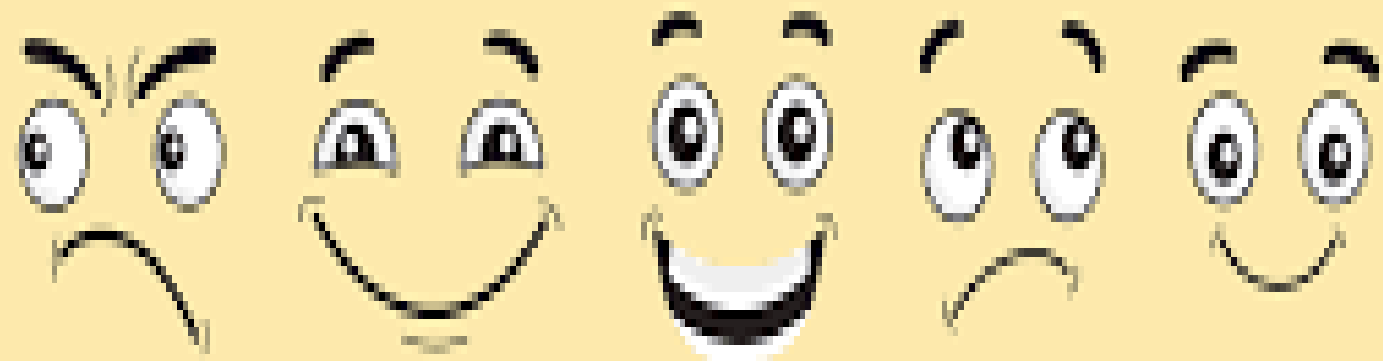
فکر و احساسات رابطه مستقیمی با هم دارند، تا جایی که طرز فکر ما می تواند بر احساسات ما تاثیر بگذارد

فکر



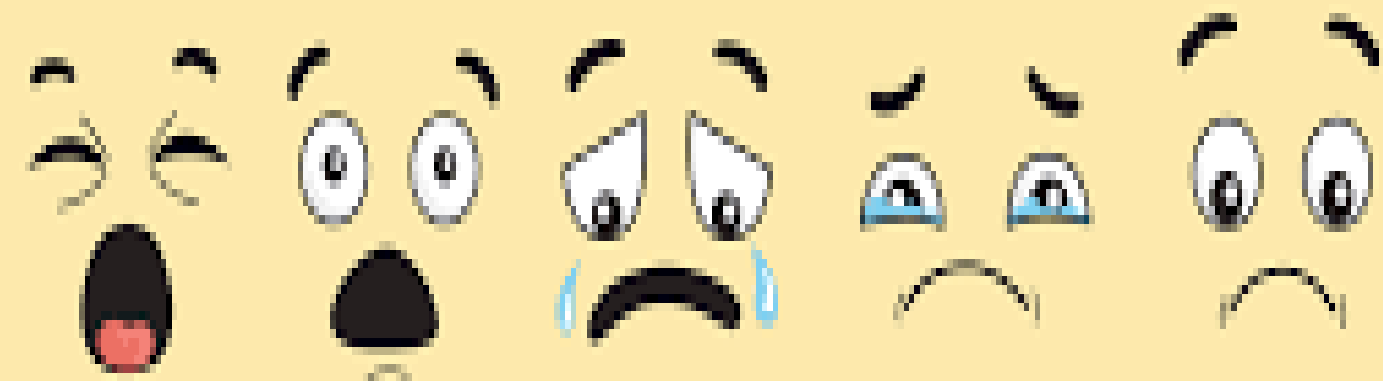
احساس

احساسات اصلی انسان به ۶ دسته تقسیم می شوند:



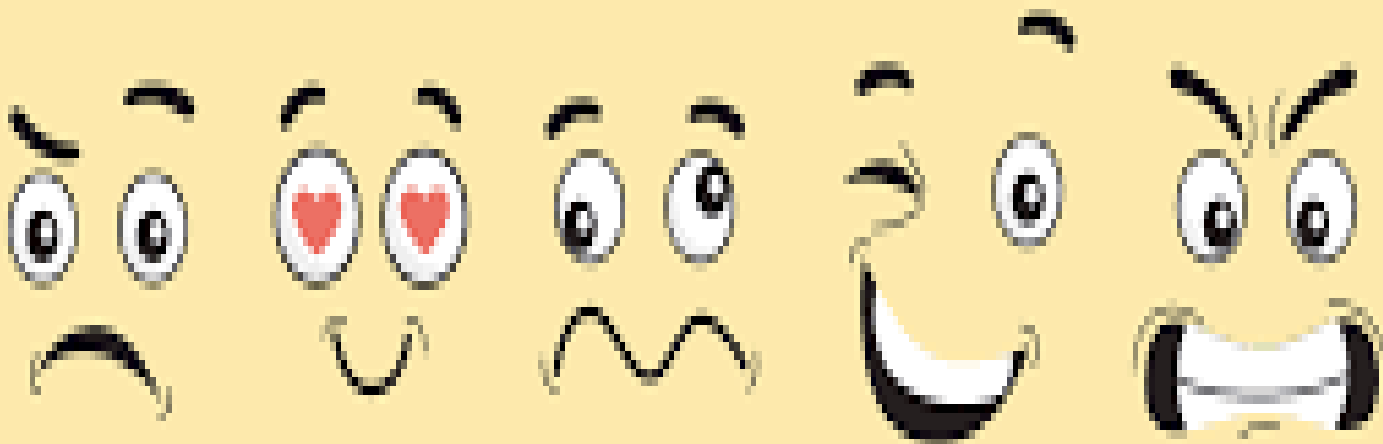
شادی

غم و اندوه



ترس و وحشت

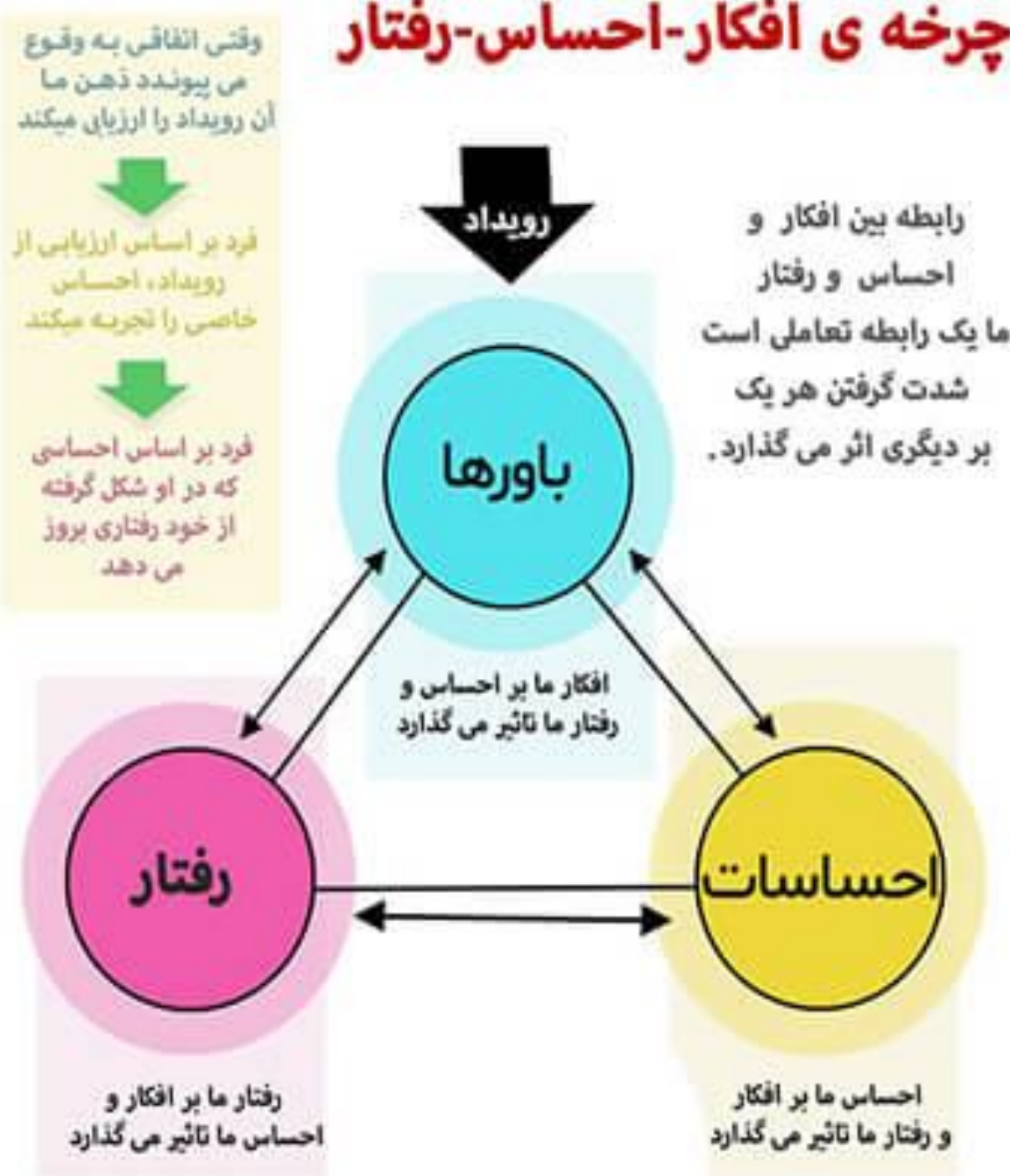
انزجار



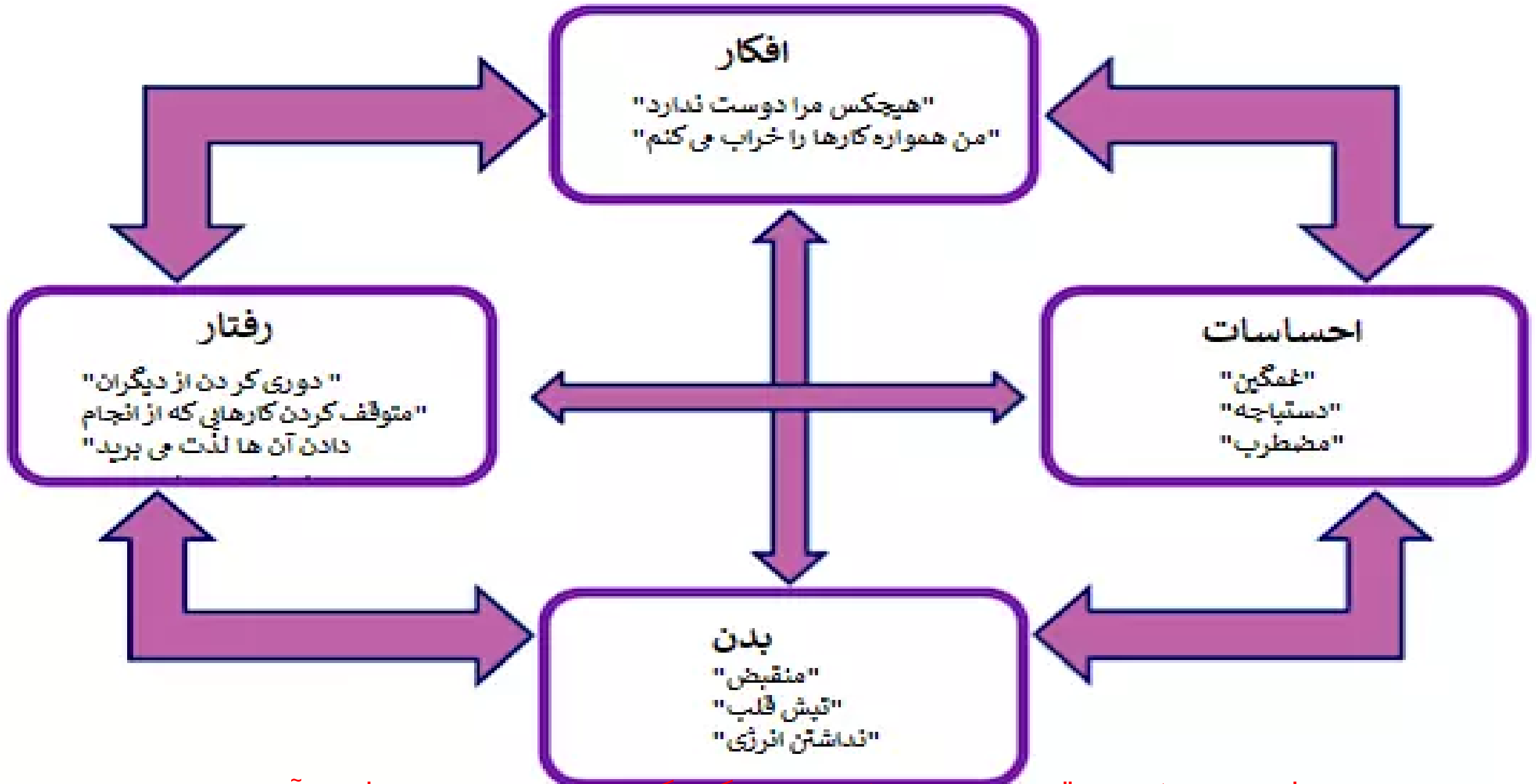
خشم

خافلگیری و تعجب

چرخه ی افکار-احساس-رفتار



ذهن ما انواع مختلفی از افکار را تولید می کند و نحوه پردازش و واکنش ما، به آنچه که ما را احاطه کرده و آنچه اتفاق می افتد بستگی دارد



تفسیر افراد از یک واقعه، تعیین کننده چگونگی احساس و رفتار آنها می باشد

پایه و اساس مشکلات روان



نگرش های ناکارآمد

نگرش ها و باورهایی اند که فرد را مستعد آشفتگی روانی می کنند

این باورها در اثر تجربه نسبت به خود و جهان، کسب و موجب می شوند

افراد موقعیت های خاص را بیش از حد منفی و ناکارآمد تعبیر می کنند



تعدادی از افکار ناکارآمد که سلامت روان را دستخوش مشکل می نماید:

ذهن خوانی

پیشگویی

فاجعه سازی

استدلال احساسی

فیلتر منفی

تعمیم افراطی

برچسب زدن

شخصی سازی

مقصر دانستن

ناتوانی در عدم تایید شواهد

مقایسه های غیرمنصفانه

همیشه پشیمان بودن

بایدها

برخورد قضاوتی

این افکار، اتفاقات را آنگونه که هستند به فرد نمایش نمی دهند، بلکه مطابق با خواسته های خود، به اشیا شکل عجیب و غریب می دهند.

چطوری افکار منفی رو از خودم دور کنم؟



دو راه برای کنترل افکار منفی و خطاهای ذهنی وجود دارد:

جایگزینی افکار مثبت به جای افکار منفی

به چالش کشیدن افکار منفی و خطاهای ذهنی

جدول احساسات ، افکار

احساس	افکاری که احساس را ایجاد کرده است
اندوه و غم	افکار مربوط به از دست دادن، شکست عاطفی، مرگ یکی از عزیزان، از دست دادن شغل و یا نرسیدن به یک هدف مهم
خشم، رنجش و دلخوری	احساس اینکه کسی با شما رفتار غیر منصفانه کرده یا می خواهد از شما سوء استفاده کند
شادی	چیزهایی که ما احساس می کنیم شادی را ایجاد می کند، به شدت تحت تاثیر فرهنگ قرار می گیرد.
اضطراب، نگرانی، ترس، هراس شدید	خود را در خطر می بینید، گمان می کنید حادثه بدی در شرف وقوع است
غافلگیری و تعجب	غافلگیری یک احساس واکنشی است که معمولاً به موقعیت های غیرمنتظره مربوط می شود، خواه مثبت یا منفی
انزجار	رویگردانی از موضوع نفرت، واکنشهای فیزیکی، بیان چهره ای

مهارت مدیریت خشم

خشم یک هیجان طبیعی است که همه افراد کم و بیش آن را تجربه می کنند

پرخاشگری یک رفتار است در حالی که خشم یک احساس است

پرخاشگری دو نوع است، کلامی و غیر کلامی

در صورتی که خشم شدید و غیر قابل کنترل باشد، با مراجعه به پزشک و مصرف دارو می توان آن را کنترل کرد



چرخه ی خشم

رویداد یا اتفاق برانگیزاننده

ارزیابی منفی آن

برانگیختگی بدنی

**بهترین روش برای ابراز خشم این است که در مورد آن با کسی حرف بزنید.
ابراز احساسات در قالب کلمات از شدت آنها کم کرده و شما را آرام می کند**

برخی افراد بیشتر عصبانی می شوند، زیرا تحمل کمی در برابر ناکامی دارند و نمی توانند با وقایع درست برخورد کنند

برای مدیریت خشم به دو عامل توجه کنید:

برانگیختگی بدنی را کاهش دهید

افکار منفی را کنترل کنید



مهارت حل تعارض

تعارض و اختلاف داشتن با دیگران طبیعی است، زیرا همه ما با هم فرق می کنیم

کلید طلایی حل تعارض، مذاکره است

تایید احساسات دیگری، خلاصه کردن صحبت های دیگری، همدلی و توجه به دیدگاه و احساس دیگری، تمرکز بر روی مشکل نه بر روی فرد، تمرکز بر روی مشکل فعلی نه مشکلات گذشته، ابراز احساسات، انتظارات، نیازهای خود و اجازه دادن به دیگری برای ابراز احساسات، انتظارات و نیازهای دیگری، عواملی هستند که مذاکره را تسهیل می کنند

روش های ناسالم حل تعارض:

سپردن به گذر زمان

اجتناب از حل تعارض

کوتاه آمدن

قطع کردن رابطه



قهر کردن

حل مساله راهبردی برای تاب آوری بیشتر

تکنیک حل مساله کاربردی ترین مهارت جهت حل اختلاف و پیدا کردن راهکار مشترک است



مراحل حل مساله عبارتند از:

شناسایی مشکل و ارائه راه حل

ارزیابی بهترین راه حل و اجرای آن

ارزیابی نتیجه مشکل

تاب آوری یعنی:

افراد در برخورد با فشارهای روانی بتوانند آن شرایط را به خوبی کنترل کنند

افراد در برخورد با فشارهای روانی بتوانند آن شرایط را با کمترین آسیب و تنش تجربه کنند

افراد در برخورد با فشارهای روانی بتوانند آن شرایط را به خوبی مدیریت کنند

روابط اجتماعی مثبت، کلید تاب آوری هستند

افراد تاب آور این ویژگی ها را دارند:

خوش بینی

مهارت حل مسئله

مهارت های اجتماعی

همدلی

احساس ارزشمندی



افراد تاب آور کمتر بیمار شده و طول عمر بیشتری دارند

عواملی که به بالا بردن تاب آوری کمک می کند:

در زندگی خود معنا و هدف داشته باشید

ارتباطات خود را توسعه دهید، داشتن روابط عاطفی و اجتماعی محکم عامل بسیار مهمی در سلامت روان انسان است

نسبت به تغییرات انعطاف پذیر باشد؛ زندگی یعنی تغییر

مهارت های سالم برای مقابله با مشکلات را بیاموزید

خوشبین باشید. نگاه واقع بینانه همراه با مثبت اندیشی، داشتن افکار خوب و امیدوار بودن به آینده را فراموش نکنید

معنویت را در خود تقویت کنید

دل بستگی های مثبت ایجاد کنید

تأثیر توجه مثبت در سلامت روان

یکی از اجزای ارتباط سالم، میل و نیاز انسان به توجه دادن و توجه گرفتن از دیگران است و فقدان توجه مثبت، تهدیدی جدی برای رفاه و سلامتی افراد به وجود می آورد.

توجه مثبت موجب شکل گیری احساس همدلی و شفقت نسبت به دیگران می شود.

توجه مثبت نیاز به پذیرش، محبت و تایید شدن از جانب دیگران و خصوصا والدین را شامل می شود

توجه مثبت حس قدردانی را در افراد تقویت می کند

توجه مثبت به عنوان سپری در برابر استرس عمل می کند

توجه مثبت نامشروط



پرسنالوژی

دانشنامه شخصیت شناسی

توجه مثبت مشروط

انواع توجه:

توجه مثبت نامشروط

به عقیده راجرز: انسان ها نیاز دارند که توجه مثبت نامشروط و احساس خود ارزشمندی داشته باشند

اینکه فرد در مورد خود چگونه فکر می کند و چقدر برای خود ارزش قائل است نقش کلیدی در سلامت روان دارد

توجه مثبت نامشروط نقشی اساسی در توسعه عملکرد کامل افراد دارد. کسانی که از عشق و حمایت غیرقضاوتی برخوردارند، می توانند عزت نفس و اعتماد به نفس لازم را برای ایجاد بهترین شرایط و دستیابی به توانایی های کامل خود پرورش دهند.

موافق بودن با احساسات، دیدگاه ها، علائق و خواست
های افراد نیست،

بلکه درک کردن فرد و موقعیت فعلی اوست



تأثیر حمایت اجتماعی و ارتباطات اجتماعی سالم بر سلامت روان

حمایت اجتماعی فرایندی است که دیگران توسط آن امکانات عاطفی و عملی خود را برای به دوش کشیدن نیازهای فرد هنگام رنج بردن از یک بحران، به میان می آورند و او را یاری می دهند

فواید حمایت اجتماعی:

انتخاب ها و رفتارهای سالم تر

مقابله با استرس

افزایش انگیزه

چگونه حمایت اجتماعی دریافت کنیم؟

برای روابط خود زمان بگذارید

خود را به دیگران تحمیل نکنید

خوب گوش دهید

با افراد جدید آشنا شوید



نسبت به برخی
روابط کمی بی خیال
باشید

به احساس درونی
خود توجه کنید

همه ما برای رشد، شکوفایی، بهزیستی و تاب آوری نیازمند دست های حمایتی همدیگر هستیم که روابط اجتماعی و ارتباطات اجتماعی، نقش اساسی در سلامتی و بهزیستی کلی ما دارد.

روابط به طور کلی از دیدگاه اسلام دارای چهار مرتبه می باشد:

روابط با خویشاوندان

پیامبر اکرم (ص) فرمودند: هر کس پیوند خویشاوندی کند و صله رحم را یا به دیدن یا بخشیدن مال به او بجا آورد، خداوند ثواب صد شهید به او عنایت فرماید و به هر قدمی که در این راه بردارد چهل هزار حسنه در نامه عملش نوشته و چهل هزار گناه از آن نامه برداشته شود و همین مقدار هم درجه اش را بلند کند و گویا خدا را صد سال با صبر و شکیبایی بندگی کرده است.

روابط با دوستان

از امیرالمومنین (ع) نقل شده: ضعیف ترین افراد کسی است که دوستی ندارد و ضعیف تر آن است که دوستانش را از دست می دهد.

روابط با همسایگان

امام صادق (ع) فرمود: خوش رفتاری با همسایه خانه ها را آباد و عمرها را زیاد می کند.

ارتباط با عموم مردم

مهارت های ارتباطی

انتقال پیام

۳۵ درصد
کلامی

۶۵ درصد
غیر کلامی

تاثیر پیام:

۷ درصد کلامی

۲۸ درصد تن صدا و لحن

۵۵ درصد غیرکلامی



سبک های ارتباطی

سبک ارتباطی پر خاشکرا نه:

لحن تحقیر آمیز، تهدید و ترساندن،

انگ زدن، بازجویی کردن،

ایراد گیری پی در پی

و عدم قبول نقص های خود





سبک منفعلانه:

عدم توجه به حقوق خود

راضی نگه داشتن

دیگران به هر قیمت



سبک صریح و محترمانه یا جرات مند:

تمرکز بر مشکل، تصدیق تفاوت ها، درخواست بازخورد، قدردانی کردن، مسئولیت در برابر اعمال نقش، پوشش خواستن، حمایت کردن، عدم ارزیابی شخصیتی



عوامل بازدارنده ارتباط

- محیط نامناسب
- پیش داوریها و نظرات قالبی
- لقب دادن و برچسب زدن
- تعمیم دادن
- تهدید کردن
- تمسخر و تحقیر کردن
- سخنرانی کردن
- نصیحت کردن
- گفتگوی دستوری و آمرانه

تسهیل کننده های ارتباط



- ▣ توجه به مکان و زمان مناسب ارتباط
- ▣ پذیرش و اعتماد
- ▣ ابراز علاقمندی و توجه نشان دادن
- ▣ شناخت و ابراز احساسات
- ▣ مثبت نگری، مثبت گویی، مثبت اندیشی
- ▣ تلاش برای درک نیازهای فرد مقابل
- ▣ توضیح خواستن برای روشن شدن موضوع
- ▣ خلاصه گویی
- ▣ زمینه و نکات مشترک را یافتن
- ▣ شنونده خوب بودن
- ▣ عدم افراط در نصیحت کردن
- ▣ رفتارهای غیر کلامی مناسب

برای برقراری ارتباط مثبت و سازنده با فرزند خود این موارد را در نظر بگیرید

از لحظاتی که با فرزندتان هستید، استفاده کنید

هنگامی که با مشکلات روبرو می شوید به مسائل گذشته برنگردید

از زمان های غذا خوردن برای برقراری ارتباط با فرزندتان استفاده کنید

شتاب زده نتیجه گیری نکنید و از ذهن خوانی پرهیزید

تعداد ارتباط های دستوری را به حداقل ممکن برسانید

از رفتار مشکل زای فرزندتان انتقاد کنید نه از شخصیت او

به فرزندتان به اندازه مشخص آزادی بدهید و سعی کنید که مستبد نباشید

از تحقیر اعضای خانواده و بی احترامی کردن به آنان پرهیزید

در ارتباط کلامی متکلم وحده نباشید، مکالمه باید دو طرفه باشد

کاربرد بایدهای بسیار، در دسر ساز است

الگوی مناسبی باشید

ساکت نمانید، احساس و نظر خود را به روشنی مثبت بیان کنید

به خود و فرزندتان برچسب نزنید

از شخصی کردن موضوع ها و سرزنش خود پرهیزید

به جای این که دنبال مقصر بگردید سعی کنید راه حل مناسبی بیابید

پیام های کلامی و غیر کلامی خود را هماهنگ کنید

از تعمیم های مبالغه آمیز پرهیز کنید بر مبنای احساسات خود استدلال نکنید

به ارتباط غیر کلامی بها بدهید

به کودک کمک کنید که احساس توانمندی داشته باشد

آداب و رسوم خانوادگی را حفظ کنید

در خانه قوانین و ساختار داشته باشید

بخش بزرگی از یادگیری کودکان و شکل گیری رفتار آنان از طریق مشاهده صورت می گیرد

بیان انتظارات جزء مهمی در ارتباطات و روابط صمیمانه که روابط زناشویی جزئی از آن است می باشد.

بعداً نگید! نگفتیم!!!



درخواست برای تغییر رفتار یکی از مهم ترین بخش های ارتباط کلامی است و در روابط زناشویی اهمیت زیادی دارد

ماتریس تصمیم‌گیری آیزنهاور

فوری

غیر فوری

مهم

انجام

الان انجامش دهید.

تصمیم‌گیری

برای انجامشان برنامه‌ریزی کنید.

غیر مهم

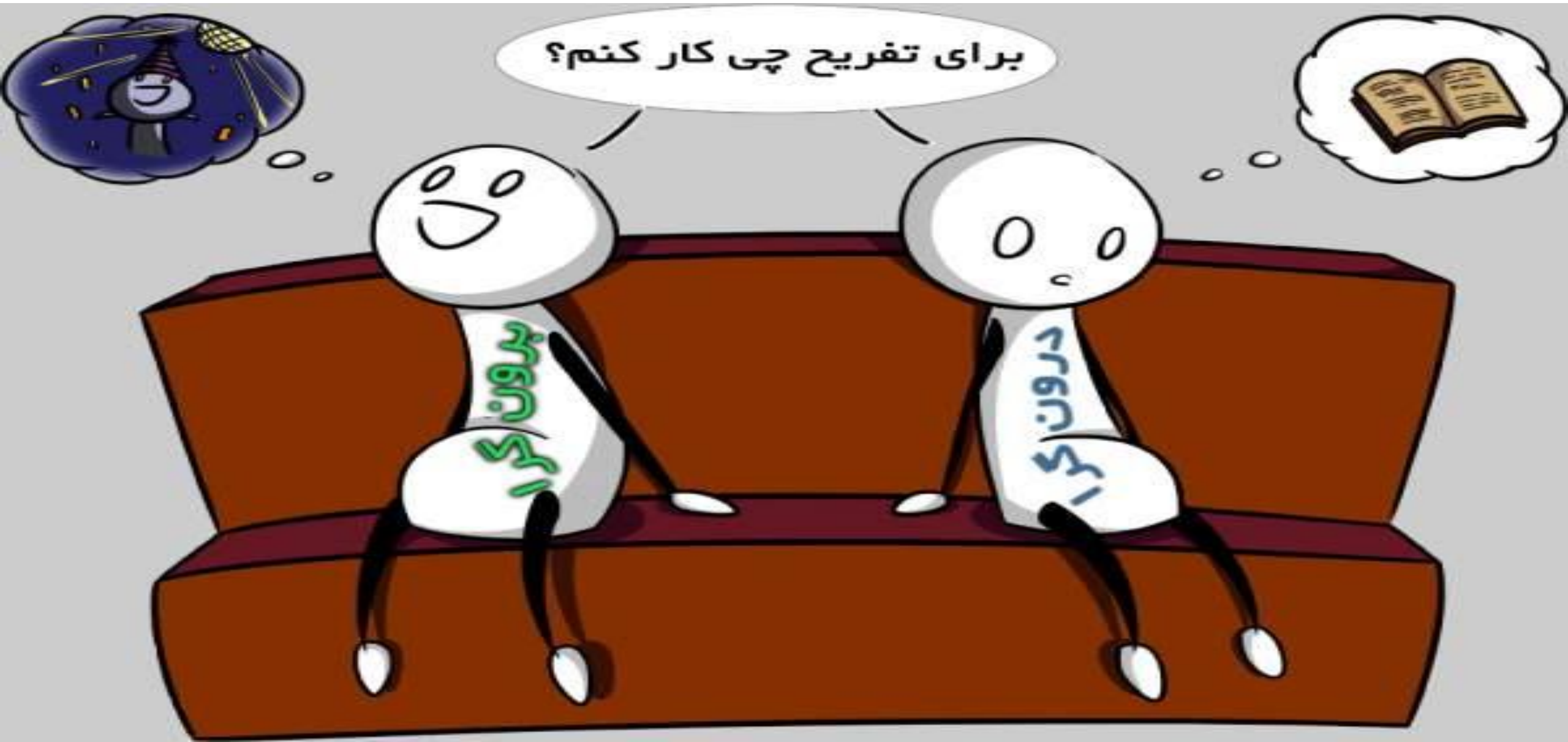
تفویض

به چه کسی می‌توانید کار را واگذار کنید؟

حذف

آن را حذف کنید.

تفاوت برون گرایی و درون گرایی



ویژگی های برون گراها

- خیلی راحت با تعداد زیادی از مردم ارتباط برقرار می کنند.
- نامها و چهرهها را به خاطر می سپارند.
- به عنوان افرادی رک، صریح و اغلب کاریزماتیک شناخته می شوند.
- به راحتی با افراد مختلف ارتباط برقرار می کنند.
- در کارهای گروهی به خوبی عمل می کنند.
- برای حل مشکلات دیگران پا پیش می گذارند.
- بسیار اجتماعی هستند و ترجیح می دهند بیشتر وقت خود را با دیگران بگذرانند.
- ایدهها و نظرات خوبی در تیمها ارائه می دهند.
- شاداب، پر حرف و آماده برای صحبت در جمعهای بزرگ هستند.
- در محیطهای اجتماعی اعتماد به نفس بالایی دارند.
- معمولاً بسیار مصمم، مسئولیت پذیر و با اعتماد به نفس هستند.
- بسیار متکی به خود هستند و قابلیت مدیر شدن دارند

نقاط ضعف افراد برونگرا

- ممکن است بی ملاحظه یا گاهی از نظر اجتماعی ناآگاه باشند.
- بیشتر دوست دارند تا مرکز توجه باشند و دوست ندارند شخص دیگری این موقعیت را در جمع داشته باشد.
- برخی اوقات دارای اعتماد به نفس کاذب و بیش از حد هستند.
- اغلب قادر به قضاوت‌های تحلیلی و بدون احساسات نیستند.
- تمایل به گذراندن وقت در جمع ممکن است بر کار آنها تأثیر بگذارد.
- ممکن است فاقد استقلال و دلسوزی باشند.
- برخی از آنها در به پایان رساندن پروژه‌ها مشکل دارند.
- توانایی ناراحت کردن افراد را دارند.
- ممکن است گاهی اوقات خشن و پرخاشگر یا کنترل‌گر و متکبر جلوه دهند.
- تنهایی را دوست ندارند.
- بیش از حد برای دیگران و برخی افراد ارزش قائل می‌شوند.
- ممکن است بهترین قضاوت را نداشته باشند.
- خیلی بیش فعال و پر جنب و جوش هستند.
- روی گفته‌ها خیلی تمرکز ندارند.

خشونت خانگی

خشونت خانگی اصطلاحی است که برای بیان سوء استفاده جسمی، جنسی و عاطفی از طرف یک عضو، علیه عضو یا اعضای خانواده استفاده می شود. شخص قربانی، همسر فعلی، همسر سابق یا یکی از اعضای خانواده می باشد.

بیش ترین خشونت های خانگی برای زنان رخ می دهد

۷۰ - ۲۰ درصد زنان هرگز خشونت خود را آشکار نمی کنند



پیامدهای خشونت خانگی

پیامدهای اجتماعی از قبیل هزینه های پیگرد قضائی، فزونی آمار طلاق، بزهکاری، جرم، خودکشی، اعتیاد

پیامدهای فردی شامل آسیب به سلامت روان و اعتماد به نفس، نقص عضو، سقط جنین و حتی مرگ

پیامدها در سطح خانواده عبارتند از افزایش احتمال طلاق، افسردگی، روی آوردن به سحر و جادو

پیامدهای تربیتی و روانی شامل یادگیری خشونت توسط فرزندان، فرار از خانه، اضطراب، مشکلات مربوط به خواب و تغذیه و افکار خودکشی

چه عواملی باعث بروز خشونت در خانواده می‌گردد؟

عوامل بیولوژیک

وضعیت نامطلوب اقتصادی و اجتماعی

سطح پایین تحصیلات و مهارت های اجتماعی

اعتیاد به الکل و مواد مخدر

مسائل فرهنگی

اختلالات شخصیت

انواع اختلالات شخصیت

اختلال شخصیت اسکیزوتایپی
(باورهای عجیب، تفکر جادویی، پاسخ احساسی نامناسب)





اسکیزوئید

- انزوای اجتماعی
- بی تفاوتی نسبت به افراد دیگر
- گوشه گیر
- بیان احساسات بسیار اندک و محدود
- ناتوانی در لذت بردن از اکثر فعالیت ها
- عدم علاقه یا علاقه اندک به رابطه جنسی
- عدم علاقه به رابطه اجتماعی و خصوصی





پارانوئید

- مشکوک
- بی اعتماد
- سوءظن نسبت به دیگران
- تمایل به ادامه و نگه داشتن کینه ها
- تعبیر سخنان غیر تهدید آمیز به عنوان توهین یا حمله شخصی



اختلال شخصیت ضد اجتماعی

ضد قانون و هنجار

عدم پشیمانی

سرقت

درگیری

دروغ گویی





اختلال شخصیت مرزی

بی ثباتی، تهدید به خودکشی، احساس پوچی مستمر، طغیان های خشم



نمایشی

- به دنبال جلب توجه دیگران
- بیش از حد احساساتی و نمایشی
- استفاده از برانگیختگی جنسی برای جلب توجه دیگران
- صحبت با قاطعیت ولی سخنان سطحی
- به راحتی تحت تاثیر دیگران قرار گرفتن
- نگرانی بیش از حد در مورد ظاهر
- دارای احساسات سطحی و متغیر



اختلال شخصیت خودشیفته

(احساس تکبر و غرور،
حسادت شدید،
استفاده از دیگران)

IRANHYPNOSE.IR





وابسته

- ترس از تنها بودن
- آستانه تحمل پایین
- وابستگی بیش از حد به دیگران
- احساس نیاز به مراقبت
- مشکل در ابراز مخالفت با دیگران
- عدم اعتماد به نفس
- ترس از عدم تایید





اجتنابی



نگران قضاوت منفی از طرف دیگران

حساسیت بیش از حد به انتقاد یا طرد شدن

ترسو و منزوی بودن

احساس عدم کفایت

کمرو بودن بیش از حد

ترس از مورد تایید واقع نشدن

اجتناب از ملاقات با افراد غریبه

اختلال شخصیت وسواسی - جبری

(کمال گرایی، گرایش به نظم خیلی بالا، تمایل به کنترل افراد، غیرانعطافی)



WikiRavan

یک فرد
وسواسی در
تمام جنبه
های زندگی
دچار افکار
وسواسی
است

بیا از حسن
توجه شما



واحد سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد

مرکز بهداشت شهرستان اردبیل

