

سلامت روان مسئولیت فردی و اجتماعی همه ماست

سبک زندگی سالم جایگزین مصرف مواد، الکل و دخانیات



هفته سلامت روان ۱۴۰۲



از اینجا شروع می‌شود و در اینجا پایان می‌یابد



محله نوین



محله نوین



وزارت بهداشت،
فرمانداری ایران



از طریق این تجربه موفق یاد گرفتیم که:
باید شرایطی بسازیم که بچه‌ها بتوانند زندگی سالمی داشته باشند، و نیازی به مصرف مواد نداشته باشند،
اگر فرزندان ما امکان انتخاب فعالیت‌های سلامت محوری را داشته باشند، زندگی همیشه امید بخش و دارای فرصت‌هایی برای لذت بردن است، و البته لازم است والدین حامی آنها باشند و با آن‌ها وقت بگذرانند.

برای اطلاعات بیشتر و دریافت مراقبت‌های حوزه سلامت روان و پیشگیری و درمان اختلالات مصرف دخانیات، مواد و الکل می‌توانید به نزدیکترین خانه بهداشت/پایگاه بهداشتی یا مراکز خدمات جامع سلامت محل زندگی خود مراجعه کنید.

توافقنامه‌هایی با والدین بسته شد. مثلًا برای کودکان ۱۳ سال به بالا، اجازه ندهند بچه‌هایشان در مهمانی‌های نظارت‌نشده شرکت کنند، نوشیدنی‌های مضر نخرند، و به سلامت بقیه کودکان هم توجه کنند.

پس از آنکه داده‌های شگفت‌انگیز ایسلند در جلسه «شهرهای اروپا در مبارزه با مواد» ارائه شد، برنامه «جوانان در اروپا» در سال ۲۰۰۶ آغاز شد. امروزه از جهت زندگی پاک نوجوانان، ایسلند در صدر کشورهای اروپایی است. درصد بیش مصرفی الکل از ۴۲٪ در سال ۱۹۹۸ به ۵٪ در سال ۲۰۱۶ کاهش یافته است. درصد حداقل مصرف یکبار حشیش از ۷٪ به ۳٪ درصد مصرف روزانه سیگار از ۲۳٪ به تنها ۳٪ رسیده است.



مقدمه:

-
-
-
-

سبک زندگی را مجموعه رفتارها و فعالیت‌های یک فرد می‌دانند که در طول عمر و به صورت روزانه انجام می‌دهد. اولین بار آنفراد آدلر اتریشی، از روانشناسان بنام قرن گذشته، اصطلاح سبک زندگی را به کار برداشت و پس از او جامعه شناسان بسیاری، بر روی آن تحقیقات گسترشده ای انجام دادند. به مرور، پژوهشگران پی‌بردنده که چرا هر فرد عادات غذایی، رفتاری و افکار خاص خود را دارد.. در واقع سبک زندگی فرد متأثر از افکار، باورها، ارزش‌ها، محیط‌زندگی و تربیت فرد است، بنابراین قابل تغییر وجهت گیری مثبت یا منفی است.

سبک زندگی سالم چگونه می‌تواند بر کاهش مصرف مواد،
دخانیات و سیگار تاثیر داشته باشد؟

در دهه‌های اخیر، تاثیر سبک زندگی بر میزان ابتلا به بیماری‌ها مورد ارزیابی قرار گرفته است. سازمان بهداشت جهانی، سبک زندگی سالم را به عنوان تلاش برای دستیابی به حالت رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی و بعدها معنوی توصیف می‌نماید.

سبک زندگی سالم یعنی:

- انتخاب‌های درست و زندگی عاری از مصرف هر نوع ماده‌زیان آوری
- اعم از دخانیات، الکل و مواد
- توجه به سلامت جسم، خواب و استراحت کافی
- توجه به سلامت روان
- توجه به تفریحات سالم و پرداختن به فعالیت‌های ورزشی، هنری، و ارتباطات اجتماعی،
- تلاش برای کسب آرامش ذهنی از طریق نیایش، تمرکز و پرداختن به امور معنوی و ...
- دقیق کافی در انتخاب دوستان و اطرافیان

● می‌توانیم از تجارب موفق برای مراقبت از فرزندانمان بیاموزیم:
ایسلند چطور جوانانش را از الکل و مواد مخدر نجات داد؟
سال‌ها پیش، جوانان ایسلندی از نظر مصرف مواد مخدر، الکل استعمال دخانیات ناسالم‌ترین جوانان اروپا بودند. اما این کشور توانسته است طی برنامه‌ای طولانی مدت ۲۵ ساله به شکلی اعجبار آور مصرف الکل و مواد را میان جوانانش کاهش دهد و استعمال دخانیات را به کمترین حد میان کشورهای اروپایی برساند.
کلید این موفقیت در پرسش میلکمن روانشناس برجسته ای که مجری پروژه جوانان در ایسلند بوده است می‌باشد: اگر جوانان رهبری هر دوین معتمد می‌شوند، چرا به ورزش و هنر معتقد نشوند؟ میلکمن می‌گوید: «اصل مهم این بود که صرفاً آموزش در زمینه مضرات مواد جواب نمی‌دهد، چون کسی به آن توجه نمی‌کند. بلکه نیاز به مهارت‌های زندگی است تا بر اساس آن اطلاعات افراد رفته کنند».
ایده‌اصلی این بود که فرصت‌ها و امکانات بهتری در اختیار بچه‌های بگذاریم که فعالیت‌هایی جایگزین مصرف دخانیات، مواد الکلی و انعام دهند.
● وضع و اجرای سرسختانه قانون ممنوعیت خرید دخانیات برای زیر ۲۰ سال و خرید الکل برای زیر ۲۰ سال و ممنوعیت تبلیغ دخانیات والکل
● پیوند میان والدین و مدارس از طریق انجمن‌های اولیا و مریپا مدارس تقویت شد.
● والدین تشویق به حضور در جلساتی می‌شدند که یادآوری می‌کردند جای «با هم بودن های صمیمی گاهگاهی»، تعداد ساعت‌هایی که با کودکان می‌گذرانند، نیز اهمیت دارد.
● والدین می‌بایست، نوجوانان و جوانان را شب‌ها در خانه نگه دارند

سلامت روان مسئولیت فردی و اجتماعی همه ماست

نقش امید در سلامت روان

«حوالسم باشه گاهی کوچکترین امید
میتوانه بزرگترین معجزه هارو ایجاد کنه»



لیلا امکتار (EFIAP)، ترکیه، دنیاگردی ۸
عکس برگزیده جشنواره بین المللی عکس سلامت روان ۲۰۱۶

هفته سلامت روان ۱۴۰۲



سیحان کاراکا (EFIAPd3)، ترکیه، عکس سلامت روان

عکس برگزیده جشنواره بین المللی عکس سلامت روان ۲۰۱۶

بنابراین امید به آینده از یک سوزمینه ساز سلامت روان افراد است و از سویی دیگر، افرادی که از سلامت روان برخوردارند نسبت به آینده خوشبین تر می باشند. در نتیجه، بهداشت روان دانش و هنری است که به افراد کمک می کند تا با ایجاد نگرش مثبت، عوامل تهدید کننده سلامت روان را شناسایی کرده تا از امید به آینده بیشتری برخوردار باشدو در نهایت فرد امیدوار و با نشاط در انجام مسئولیت های اجتماعی خود بهتر عمل کند



مقدمه:

امید به عنوان یکی از شاخصهای توسعه اجتماعی و سلامت روان و از متغیرهای تاثیرگذار بر کیفیت زندگی و شادابی افراد است. امید در واقع یک حالت مثبت و برانگیزاننده انسان به کار و فعالیت است که می‌تواند به هنگام گرفتاری به فرد کمک کند همان گونه که فعالیت و موفقیت افراد در موقعیتهای دشوار و ظاهراً غیرممکن موجب تقویت روحیه آنان می‌شود.

منشاء‌های پویایی و پیشرفتی در زندگی انسان، امید است و امید به آینده یکی از نیازهای اساسی انسان است چرا که انسان نامید نمی‌تواند در راه تحقق اهداف فردی و اجتماعی گام بردارد. در مفهوم دیگری امید اجتماعی انتظار مثبت افراد از آینده و در نتیجه باور به وجود ظرفیتهای مطلوب پیشرفت در جامعه است که باور به نبود آن، ناامیدی را به دنبال خواهد داشت که ناامیدی در جامعه نیز مشارکت و احساس مسئولیت پذیری اجتماعی را کاهش می‌دهد و زمینه آسیبهای اجتماعی را فراهم می‌کند.

-
-
-
-

بخشی از تعاریف امید از دید پژوهشگران:

- ۱- امید یعنی نیرویی لازم برای زندگی پویا
- ۲- امید بازتاب میزان رسیدن به نتایج
- ۳- امیدواری حالت خاصی شیوه پیش‌بینی یک حالت و موقعیت خوب و خوشحال کننده
- ۴- امید یعنی هدف بخشیدن به زندگی از طریق معنویت بخشیدن به خود و پناه‌نده شدن به اصول معنوی و هدف، معنادادن به زندگی
- ۵- امید یعنی تجسم کردن روزهای خوب در آینده یا قبول داشتن تمامیت خود، زیستن به طور سالم و داشتن یک زندگی با مفهوم



Javid TAFAZOLI, Iran, Dasthaye Por Omid

عکس برگزینده جشنواره بین‌المللی عکس سلامت روان ۲۰۱۶