



معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تبریز

فودمراقبتی سلامت روان



سلامت روان یکی از اجزای اساسی سلامت کلی انسان است و نقش مهمی در کیفیت زندگی، روابط اجتماعی و عملکرد روزمره افراد دارد. با توجه به افزایش چالش‌های زندگی مدرن، توجه به مراقبت از سلامت روان بیش از پیش اهمیت یافته است.

برخی از راهکارهای مراقبت از سلامت روان:

مدیریت استرس: استرس یکی از عوامل اصلی تأثیرگذار بر سلامت روان است. تکنیک‌هایی مانند مدیتیشن، تمرینات تنفسی عمیق و یوگا می‌توانند به کاهش سطح استرس کمک کنند. مطالعات نشان داده‌اند که تمرینات ذهن‌آگاهی می‌توانند علائم اضطراب و افسردگی را کاهش دهند.

فعالیت بدنی منظم: ورزش نه تنها برای سلامت جسمی مفید است، بلکه تأثیرات مثبتی بر سلامت روان دارد. فعالیت بدنی باعث ترشح اندورفین‌ها (هورمون‌های شادی) می‌شود که به بهبود خلق و خو و کاهش علائم افسردگی کمک می‌کند.

ارتباطات اجتماعی: حفظ روابط مثبت و حمایت‌گر با خانواده، دوستان و جامعه می‌تواند به بهبود سلامت روان کمک کند. مطالعات نشان داده‌اند که انزوای اجتماعی با افزایش خطر ابتلا به افسردگی و اضطراب مرتبط است.

خواب کافی: خواب ناکافی یا بی‌کیفیت می‌تواند تأثیر منفی بر سلامت روان داشته باشد. رعایت بهداشت خواب، مانند داشتن برنامه خواب منظم و اجتناب از استفاده از وسایل الکترونیکی قبل از خواب، می‌تواند به بهبود کیفیت خواب کمک کند.

تغذیه سالم: رژیم غذایی سالم و متعادل می‌تواند بر سلامت روان تأثیر مثبت بگذارد. مصرف مواد غذایی غنی از امگا-۳، ویتامین‌ها و مواد معدنی مانند ماهی، آجیل، میوه‌ها و سبزیجات می‌تواند به کاهش علائم افسردگی و اضطراب کمک کند.

درخواست کمک حرفه‌ای: در صورت تجربه علائم شدید یا طولانی‌مدت مانند افسردگی، اضطراب یا افکار خودکشی، مراجعه به روانشناس یا روانپزشک ضروری است. درمان‌های روانشناختی مانند درمان شناختی-رفتاری و داروهای تجویزی می‌توانند به بهبود سلامت روان کمک کنند.

جمع‌بندی: مراقبت از سلامت روان نیازمند توجه به عوامل مختلفی از جمله مدیریت استرس، فعالیت بدنی، ارتباطات اجتماعی، خواب کافی و تغذیه سالم است. در صورت نیاز، درخواست کمک حرفه‌ای نیز گامی مهم در جهت بهبود سلامت روان است.