

یاد بگیرید و رشد کنید

فارسی | Farsi

اندیشه پیرامون این مطلب،
موضوع امسال ماه بهداشت روان:

‘یاد بگیرید و رشد کنید’ (‘LEARN & GROW’) می باشد.

این پیام ساده و در عین حال بسیار مهم است: همه ما می بایست در مورد بهداشت روان آموزش ببینیم، اندیشه، و احساسات خود را شناخته، و برای بهبود سلامت روان خود اقداماتی به عمل آوریم. این امر به ما کمک خواهد کرد تا آنقدر رشد کنیم و تا آنجا برسیم که بهداشت روان و تندرستی خود را حفظ نماییم.

یادگیری در مورد بهداشت روان برای بهداشت خوب و تندرستی در زندگی روزمره حائز اهمیت می باشد. همچنین این امر کمک می کند تا هر نوع شرمندگی ناشی از بهداشت روان را در هم بشکنیم. همچنین ترغیب می شویم تا چیزهای نوین و جالب دیگری را بیاموزیم چون یادگیری می تواند برای تندرستی ما پیامد های مثبت متعددی داشته باشد. اینکه این یادگیری در هنگام کار یا در خانه یا در زندگی روزمره باشد، همه آنها برای رشد روانی ما ضروری و لذت بخش می باشند.

این ماه راجع به چه می باشد؟

هرساله، در نیوساوت ولز، ماه بهداشت روان در طول ماه اکتبر جشن گرفته می شود. هدف از این ماه تشویق همه ما، چه بیماری روانی را تجربه کرده باشیم و چه خیر، به فراگیری و درک اهمیت مراقبت از سلامت روان و تندرستی مان است.

به گفته سازمان بهداشت جهانی، بهداشت روانی حالتی از تندرستی است که در آن هر شخص می تواند از عهده تنش های عادی زندگی برآید، سودمندانه کار کند و سهمی در جامعه محلی خود داشته باشد. اغلب، نظر ما نسبت به بهداشت روان و بیماری روانی به گونه ای مغشوش است. این امر می تواند موجب ابهام ما شود که بهداشت روان واقعاً چیست و متأسفانه، به ما اجازه نمی دهد اهمیت آن را در زندگی روزمره خود مشاهده کنیم.

کمک به افراد به یادگیری بیشتر پیرامون بهداشت روان خود می تواند به آنان امکان دهد از وضعیت روانی خود و تندرستی دیگران آگاهی بهتر داشته باشند.

این امر می تواند افراد را تشویق نماید تا در زمانی که اوضاع به خوبی پیش نمی رود به دنبال و یا خواستار کمک باشند که خود نیز بخش مهمی از رشد شخصی را تشکیل می دهد.

ماه بهداشت روان: یاد بگیرید و رشد کنید



ذهن خود را مشغول نگه دارید

تحقیقات به ما می گوید که شرکت کردن در فعالیت های چالش برانگیز برای بهداشت روان و تندرستی ما مفید است. برای مثال، فعالیت های سرگرم کننده ای که برای شما جالب هستند و/ یا مشارکت اجتماعی با توانمندی های ذهنی بهتر مرتبط هستند.

صرفنظر از سن، فرهنگ، جنسیت یا اگر مشغول تحصیل هستید، کار می کنید و یا بازنشسته اید، استفاده از ذهن تدبیر خوبی برای مراقبت از سلامت روان تان است. یاد گرفتن چیزهای جدید و چالش برانگیز همیشه آسان نیست. ولی امتحان کردن چیزی جدید و برون رفتن از حیطه های راحت مان می تواند رضایتبخش و در گذر زمان، آرامبخش هم باشد. پیامد آن هرچه باشد، ما رویکردی فعال را به سمتی پی می گیریم که از خودمان و بخصوص از بهداشت روان مان مراقبت نماییم.

در یک فعالیت لذت بخش نظیر یاد گرفتن نواختن یک ساز، انتخاب یک سرگرمی جدید مانند عکاسی یا سرگرم شدن در یک دوره آموزشی رسمی/ غیر رسمی مانند یاد گرفتن یک زبان جدید، شرکت کنید.

صرفنظر از کارهایی که ترجیح می دهیم انجام دهیم، تلاش برای یاد گرفتن چیزی جدید، هرچه باشد، راهی بسیار عالی برای به کار انداختن ذهن مان می باشد.

لحظه ای

را به اندیشیدن
بگذرانید

راه هایی را برای داشتن تنش کمتر فرا بگیرید

در جهان تکنولوژی، با تمامی اطلاعاتی که بدان ها دسترسی داریم اغلب ممکن است احساس درشکستگی کنیم. با آن که موجود بودن همیشه تکنولوژی خوب است، تکنولوژی می تواند عاملی منحرف کننده در زندگی های ما باشد. 2. گزارش تنش

و تندرستی در سال 2015

(2015 Stress & Wellbeing report) نشان می

دهد که رسانه های اجتماعی هم دلیل تنش

و هم راهی برای مدیریت تنش می باشند.

این گزارش همچنین متذکر می شود که

استفاده ما از رسانه های اجتماعی می

تواند موجب مشکلات بی خوابی و

مسائلی در سلب آسایش باشد.

مهمترین چیز برای بهداشت روان ما، آن است

که در هر چیز میانه روی نماییم. تلاش کنید

تا زمانی عاری از تکنولوژی را هر روز برای خود

تعیین کنید و لحظه ای را برای کاوش محیط

پیرامون خود به کنار بگذارید، از آفتاب لذت ببرید و یا به پیاده

روی بروید. در حالیکه یاد می گیرید این تغییرات مهم را در زندگی

روزمه خود ایجاد کنید، ممکن است انگیزه این را نیز پیدا کنید که

در فعالیت های لذت بخش و آرامبخش دیگری مشارکت کنید.

فروش

بینی

را ابراز کنید

زمانی را برای
دوری از
تکنولوژی
تعیین کنید

علاقه شدید خود را با دیگران به اشتراک بگذارید

علاقه ای شدید یا عشقی نسبت به یک فعالیت، سرگرمی یا اندیشه ای، به ما اجازه می دهد تا احساساتی مثبت را تجربه کنیم و در نهایت به ما کمک خواهد کرد تا تندرستی مثبتی را حفظ کنیم. شاید بخواهیم با دیگری راجع به گذشته، یا فرهنگ خود یا تجربه ای صحبت کنیم که بتواند به ما امکان دهد پیوند و ارتباط اجتماعی و احساسی با دیگران برقرار نماییم. این می تواند اثری فراتر بر روی ما و دیگران داشته باشد. وقتی چیزی که نسبت به آن علاقه شدیدی داریم را با دیگران به اشتراک می گذاریم، مانند حفظ محیط زیست، یا آموزش گیتار، ما دانش و تجربه خودمان را با آنها به اشتراک می گذاریم. با انجام این کار، ممکن است با عقایدی جدید نسبت به آنچه به آن علاقه داریم برخورد کنیم که به شخص ما امکان رشد بدهد.

دوران
فوب
را به یاد بیاورید

داوطلبانه
به دیگران
کمک
کنید

به نظرات متفاوت هم گوش فرا دهید

همه ما راه های ویژه خودمان را در نگرش به خویش، به جهان و به دیگران داریم. هر چقدر این کار می تواند دشوار باشد، گوش دادن به نظرات متفاوت مهم است زیرا می تواند نوع درک ما از چیزها و نحوه واکنش ما را دگرگون نماید. گوش دادن به نظرات متفاوت پیرامون بهداشت روان به هنگام حفظ سلامت روان خود و دیگران، می تواند بسیار موثر واقع شود. گوش دادن به مردم بدون قضاوت در مورد تجارب آنان می تواند راهی که ما به بهداشت روان و بیماری روانی می نگریم را دگرگون نماید. می تواند سوء تفاهم پیرامون بهداشت روان که مانع می شود درخواست کمک کنیم را توجیه نماید. همچنین ممکن است انگیزه ما برای یادگیری بیشتر در مورد بهداشت روان مان، و مراقبت بیشتر از خودمان باشد و به ما امکان دهد تا وقتی اوضاع به خوبی به پیش نمی رود از دیگران درخواست کمک کنیم. داشتن فکری باز نسبت به اندیشه های متفاوت، می تواند به هنگام حفظ سلامت روان برای خود و دیگران، بسیار موثر باشد.

علائق
خود را به
اشتراک بگذارید



آیا به کمک بیشتری نیاز دارید؟

برخی از اوقات بزرگترین اولویت ما این خواهد بود که برای چیزهایی که برای ما مشکل ساز هستند یا برای دگرگونی های احساسی و تفکراتمان کمک هایی بخواهیم.

اغلب، اولین گام مثبت صحبت کردن با پزشک محلی است تا بتواند شما را به فردی که توانایی کمک به شما را داشته باشد، معرفی نماید. وقتی که پزشک شما یک برنامه مدیریت (management plan) برای تان تهیه کند، شاید بتوانید برای برخی از جلسات با روانشناس تحفیفی هم از مدیگر بگیرید.

برای آگاهی بیشتر در زمینه چگونگی یافتن کمک، با Mental Health Information Service (خدمات اطلاع رسانی بهداشت روان) به شماره **1300 794 991** (از 9 صبح تا 5 بعد از ظهر، روزهای دوشنبه تا جمعه) یا NSW Mental Health Line (خط تلفنی بهداشت روان نیوساوت ولز) به شماره **1800 011 511** (شنبه روزی) تماس بگیرید. گزینه دیگر این است که آنلاین برای آگاهی بیشتر پیرامون خدمات بهداشت روان به www.wayahead.org.au مراجعه کنید.

جهت کسب اطلاعات بیشتر پیرامون بهداشت روان، حمایت یا حفظ تندرستی به تارنمای ما به نشانی www.wayahead.org.au مراجعه کنید تا برگه های اطلاعاتی متعدد و برنامه های حمایتی را از آن استخراج کنید.

اگر می خواهید در این زمان با یک نفر صحبت کنید Lifeline به شماره **13 11 14** تماس بگیرید.

اگر از پیشینه فرهنگی و زبانی متفاوتی هستید، با Information and Clinical Consultation Line (تلفن اطلاعات مشاوره پایینی) یا Transcultural Mental Health Centre (TMHC) (مرکز فرافرهنگی بهداشت روانی) به شماره **9912 3851 (02)** تماس بگیرید.

و در پایان، به یاد داشته باشید که اگر در نخستین کوشش خود، کمک درستی دریافت نکردید، مهم است که مداومت به خرج دهید. ایرادی ندارد که درخواست خود را تکرار کنید یا با یک کارشناس بهداشت روان دیگری صحبت کنید تا اینکه حمایت و کمکی که برای شما مناسب باشد را پیدا کنید.

ماه بهداشت روان از حمایت همیاران مان سپاسگزاری می نماید

ماه بهداشت روان از کمک سازمان های زیر برخوردار است:



برای مشاوره و حمایت 24 ساعت شبانه روز 7/ روز هفته

- Lifeline – 13 11 14
 - MensLine Australia (تلفن کمک به مردان) – 1300 789 978
 - Suicide Call Back Service (خدمات تلفن متقابل در مورد خودکشی)
 - Kids Help Line (تلفن کمک به کودکان) – 1800 659 467
 - Kids Help Line (تلفن کمک به کودکان) – 1800 55 1800
 - National Sexual Assault, Domestic & Family Violence counselling service (خدمات مشاوره سراسری در زمینه خشونت خانگی و خانوادگی، و تجاوز جنسی) - 1800 737 732
 - Domestic Violence line (تلفن خشونت خانگی) – 1800 656 463
 - 1800 656 463 –
- تماس با این شماره ها یا رایگان است و یا هزینه آن به میزان تلفن محلی محاسبه خواهد شد.



WayAhead - انجمن بهداشت روان نیوساوت ولز (WayAhead) سازمانی مردمی و خیریه ای به ثبت رسیده است که از سال 1932 تا به حال مشغول به کار بوده است تا داغ ننگی که همراه بیماری روانی است را چاره جویی کرده و بهداشت روانی و تندرستی را از طریق آموزش، حمایت و جانبداری در نیوساوت ولز ترویج نماید. پیش ما جامعه ای است که بهترین بهداشت روان و تندرستی را درک کند، برای آن ارزش قائل شود و آن را فعالانه مورد حمایت قرار دهد.

برنامه های ما عبارتند از:

- ترویج بهداشت روان، از جمله هماهنگی ماه بهداشت روان در نیوساوت ولز
- شبکه ترویج بهداشت محیط کار (Workplace Health Promotion Network)، که برای تندرستی کارمندان/ کارگران فعالیت می نماید
- پشتیبانی در موارد اضطراب و گروه های خود-کمک – برای اطلاع بیشتر لطفاً به تار نمای ذیل مراجعه کنید: www.understandinganxiety.org.au/
- Small Steps (گام های کوتاه)، ارائه آموزش به آموزگاران و والدین پیرامون اضطراب در کودکان
- خدمات اطلاع رسانی پیرامون بهداشت روان، ارجاع و گنج اطلاعاتی - به تارنمای www.wayahead.org.au مراجعه کرده و یا با شماره **1300 794 991** تماس بگیرید