

تحفظ صحت روانی سالم در زمان بحران اقتصادی

متن اصلی مقاله در زبان انگلیسی در تارنمای اسماعیلی موجود است.

برگردان به دری: نوروز علی، ثابتی

10 جوزای 1392

فیض آباد، بدخشان



اقتصادیات در اروپا و در بسیاری از جاهای دیگر در جهان، در چند سال اخیر دچار ضرر گردیده است، مگر چگونه این زمان بحرانی به صحت روانی ما صدمه می رساند؟ صحت روانی یک جزء حیاتی در پیشرفت اجتماعی – اقتصادی است. تغییر مسیر برای یک جامعه با دانش، اهمیت صحت روانی ثابت را برای پایداری موثریت از سطح خانواده تا به سطح ملی مورد تأکید قرار می دهد.

صحت روانی پایدار صرفاً فقدان اختلالات و یا عارضه روانی نیست، اما می تواند به عنوان منبعی نگریسته شود که سلامتی همه جانبه و موثریت را حمایت کند. صحت روانی خوب امکانات انعطاف پذیری شناختی و عاطفی را فراهم می نماید که (اینها) شالوده مهارت ها و برگشت پذیری اجتماعی در مقابل فشار روانی (هستند).

صحت روانی مثبت یک حالت سلامتی خوب است که در آن یک فرد قادر می باشد تا توانایی هایش را درک کند و با فشار های زندگی عادی دست و پنجه نرم کند، و با موثریت کار کند و به جامعه اش یاری رساند. همچنان، این یک پیش شرط برای خانواده ها و دوستانی است که آنها عمل صحی را انجام می دهند.

اوضاع اقتصادی و صحت روانی

ممکن است که جای تعجب زیاد نباشد که بیاموزیم، صحت روانی ما با اوضاع اجتماعی – اقتصادی ارتباط تنگاتنگ دارد. ایمنی و وظیفه و کار و عواید دوامدار، صحت روانی خوب را پیش بینی می کند و عواملی مانند بیکاری، قرضداری، و مسکن ضعیف اسباب قابل ملاحظه هستند که منتج به ضعف صحت روانی می گردند.

در حقیقت، این عوامل خود شان هم چنان می توانند توسط ناخوشی صحت روانی بار آیند. این چرخه معیوب (دور ناقص) بیشتر در جریان سرگشتگی اقتصادی آشکار تر می گردد، که در برگیرنده بهای بالای مواد غذایی، مواد سوخت، و مسکن می باشد، که می توانند سبب فشار روانی در زندگی روزه مره گردند.

عوارض فشار روانی می تواند در برگیرنده سر دردی ها، تپش قلب، تقبض معده، سوء هاضمه، بی خوابی، زود رنجی، تشوشات روانی (اظطراب) و افسردگی می باشد و اغلباً می توانند سبب کاهش در اجراءات کار، مشکلات شخصی، قطع ارتباطات با دوستان و اقارب، افزایش و یا اعتیاد شدید به الکول، استفاده غلط از دارایی، کاهش در فعالیت های اجتماعی و گوشه گیری گردد.

بحران های اقتصادی محرومیت گروه های آسیب پذیر را (یعنی افرادی که دارای عاید کم و آنهایی که نزدیک به خط فقر زندگی می کنند) افزایش می دهد. اینگونه گروه های آسیب پذیر شامل اطفال، جوانان، خانوادهایی که دارای یک سرپرست (دارای یک پدر و یا یک مادر هستند)، بیکاران، اقلیت های قومی، مهاجرین و کهن سالان می گردد. فشار اقتصادی، از طریق نفوذش بالای تربیت خانواده و تعامل زناشوهری هم به صحت روانی اطفال و نو جوانان صدمه می رساند. در جریان رکود اقتصادی، نا برابری اجتماعی در صحت توسعه می یابد، قسمی که بیشتر افراد در محیط، کار شانرا از دست میدهند، آنها بیشتر مستعد خطرات صحتی می گردند.

جای تعجب نیست، اشخاصی که آنها بیکاری و یا قطع رابطه با خانواده را تجربه می کنند، بطور قابل ملاحظه ای خطر بیشتر ابتلا به مشکلات صحت روانی مانند افسردگی و بی نظمی در استفاده از الکول نسبت به هم قطاران مصئون خود دارند. در اوضاع دشوار، زمانی که از عهده اش نمی بر آیند، می توانند دست خود کشی زنند.

مواظب خود باشید!

پس، ما چه کرده می توانیم تا صحت روانی خویش را ایمن و بهبود بخشیم؟

فعال باشید و تغذیه درست کنید: صحت جسمانی و صحت روانی با هم پیوند نزدیک دارند. اگر جسم شما از وضعیت صحتی خوب بر خور دار باشد، برای شما آسانتر است تا از نگاه روانی احساس بهتری داشته باشد. شما مجبور نیستید که به ورزشگاه (جمنازیوم) بروید؛ باغداری، جاروب زدن و رقصیدن همه می توانند بطور مثبت برای شما کمک کنند. ترکیب نمودن فعالیت های جسمی همراهی با رژیم غذایی

متوازن، جسم و روان شما را رشد می دهد تا اینکه شما را مصروف نگاه میدارد تا از نگاه روانی و جسمانی احساس خوب داشته باشید.

استراحت کنید و روان و جسم خود را تازه کنید: بطور کافی خواب کنید و هر روز بطور منظم به رختخواب تان بروید. خواب کردن، روان و جسم شما را بحالت اولی بر می گرداند. اما، اگر شما بطور دوامدار بیدار بمانید و مورد حمله و یا غرق چرت زدن شوید، برای شما احساس خستگی دست می دهد. اعصاب تان را با فعالیت های سبک و نرم راحت بسازید، مانند خواندن قبل از خواب کردن.

بالای تختخواب دراز بکشید: یک شیوه زندگی متوازن می تواند شما را کمک کند تا فشار روانی را خوبتر زیر کنترل تان بگیرید. اگر شما با تمرینات سبک مشکل داشته باشید، شما می توانید استراحت را با تنفس عمیق، یوگا، و یا تعمق کردن ادامه دهید، که می تواند برای شما کمک رساند.

با عادات بد مبارزه کنید: ممکن است که برای شما وسوسه خلق شود که سگرت دود کنید و یا الکل بنوشید تا با فشار روانی مقابله کنید؛ مگر، اینها فقط مشکل را بدتر می سازند. بعوض آنها یک بدیل صحی دیگر را جستجو کنید مانند اندیشیدن مثبت و یا استعانت طلبیدن از چیزی که به آن ایمان دارید.

همرای اعضای خانواده و دوستان خود در تماس باشید: نشستن همرای اشخاص مثبت برای شما کمک می کند تا تمرکز فکری شما منحرف شود. همیشه با کسانی معاشرت کنید که از صرف وقت خود با ایشان لذت می برید.

فعالیت های داو طلبانه را انجام دهید: ایجاد انگیزه، چه روانی و چه اجتماعی باشد، بزرگترین شیوه است که بواسطه آن می توانید بالای فشار روانی غلبه حاصل کنید. تلاشی که برای بهبود زندگی دیگران انجام می دهید، مسلماً زندگی شما را هم بهبود می بخشد.

برای کمک یاری طلبید: این می تواند به اندازه ساده باشد که مثلاً شما از یک دوست خواسته باشید تا مراقب شما باشد. و یا صحبت نمودن با داکتر عمومی شخصی خود که محل خدمات صحت روانی عامه را برای تان نشان بدهد.

این مقاله از چاپ اصلی اش که در ماه مارچ 2013 در مجله اسماعیلی بریتانیایی به نشر رسیده بود، اقتباس گردید.
متن انگلیسی مقاله:

<http://www.theismaili.org/cms/1437/Maintaining-mental-wellbeing-in-times-of-economic-difficulty>