

# سلامت روان جوانان و نوجوانان: جهان در حال تغییر

Young people and mental health in a changing world

## سبک زندگی سالم جوانان، نوجوانان و سلامت روان



دانشگاه علوم پزشکی تهران  
معاونت بهداشت

هفته سلامت روان ۱۳۹۷

این دوران گذرا است و در واقع نوجوان در اواخر دوره پیوندش با خانواده محکم تر خواهد شد و در اوایل هم پیوندش با خانواده سست نمی شود بلکه در کنار ارتباط با خانواده به تدریج مایل است جنبه های دیگری از ارتباط اجتماعی را تجربه کند .

### والدین برای اینکه به استقلال جوانان و نوجوان خود کمک کنند چه باید بکنند؟

- \* هماهنگ با پدیده رشدی عمل کنند
- \* والدین باید بدانند جوان و نوجوان چه می خواهند
- \* گوش دادن فعال به او
- \* قضاوت نمی کنیم. افکارش را کوچک نمی شماریم
- \* سریعاً راهکار ارائه نمی دهیم اجازه پیشرفت گفتگو را می دهیم
- \* ارتباطی گرم و توأم با احساس امنیت و به دور از قضاوت توهین ، تحقیر و سرزنش حاکم باشد
- \* برای رسیدن به این شرایط لازم است والدین اوقات با کیفیت را با نوجوان خود سپری کنند

\* ایجاد فضای آرام مشورت با نوجوان، راهنمایی برای انتخاب صحیح، درک وضعیت بحرانی، کمک به شناخت مسائل و مشکلات و نحوه صحیح برخورد با آن، ایجاد اعتماد، راهنمایی در انتخاب دوست.

\* تشویق برای فعالیت درگروه های همسال مثل ورزش، هنر، درس و غیره.... نظارت بر نیازمندی های بهداشتی و سلامتی مثل تغذیه، دادن اطلاعات مورد لزوم درباره تصمیمات مهم زندگی

\* آموزش دادن مهارتهای زندگی به نوجوان از جمله مهارتهای مربوط به کسب درآمد پس انداز و فعالیت های اقتصادی

### کمک به دستیابی استقلال اجتماعی

ضروری است قبل از نوجوانی مبانی ارزشی فعالیت های اجتماعی، پذیرفتن مسئولیت و پاسخگو بودن در قبال این مسئولیت را به او آموزش داده شود و در صورت انجام موفق مسئولیتش مورد تأیید واقع شود تا دچار مشکل نشود.

### استقلال جوانان و نوجوان از خانواده و تصمیم گیری

در گروه جوان و نوجوان کم ارتباط با خانواده کم رنگ و تمایل به دوستان و همسالان پررنگ میشود. این همان جایی است که نوجوان استقلال را تجربه می کند.

**سلامت روان:** حالتی از رفاه است که در آن هر فرد به توانایی خود واقف است و می‌تواند با فشارهای طبیعی زندگی کنار بیاید، به صورت مفید و ثمربخش کار کند و قادر به مشارکت در جامعه خود باشد. به طور کلی، می‌توان گفت توانایی داشتن ارتباط موثر و هماهنگ با دیگران، تغییر و اصلاح محیط فردی و اجتماعی، حل تضادها و تمایلات شخصی به طور منطقی، توان واکنش در برابر انواع تجربیات زندگی به صورت انعطاف پذیر و معنی دار اجزای مهم و به هم پیوسته ای هستند که می‌توانند کیفیت سلامت روان فرد را تضمین کنند.

### برخی ویژگی‌های شخصی که دارای بهداشت روانی سالم است:

مثبت اندیش و شاد است.  
به خودش و دیگران احترام می‌گذارد و با دیگران سازگار است.  
نسبت به خود، خانواده و جامعه بی تفاوت نیست. خودش را می‌شناسد و از نقاط ضعف و قوت خود آگاه است.  
توانایی حل مساله را دارد و در مقابل ناکامی سریع تسلیم نمی‌شود و از تکنیک های حل مساله استفاده می‌کند.  
از انعطاف پذیری بیشتری برخوردار است و روابط بین فردی اش سازنده است.  
شناخت او از واقعیت نسبتاً دقیق است و برای رسیدن به هدف های خود براساس

عقل و احساس عمل می‌کند.  
نسبت به خود، نگرش مثبت دارد و ناکامی ها را تحمل می‌کند.  
برای زندگی هدف و برنامه ریزی دارد.  
به قوانین جامعه احترام می‌گذارد.  
در انجام کارهایش متعادل رفتار می‌کند.

سبک زندگی سالم عملکرد ذهنی و روانی انسان را بهبود بخشیده و موجب ارتقای سلامت روان و بهبود کیفیت زندگی انسان شود.

بهداشت روانی، همان سلامت فکر و قدرت سازگاری فرد با محیط و اطرافیان است. در بهداشت روانی افراد خانواده مهمترین سهم را در شکل دهی بهداشت روانی و شخصیت دارند، خانواده ای که در آن عشق، علاقه و محبت به اندازه کافی مبادله می شود، سلامت روانی افراد آن تا حد زیادی تامین است.

برای حفظ و ارتقای بهداشت روانی نیز باید اصولی را رعایت کرد که برخی از مهمترین آنها عبارت است از:

- \* ارزش دادن به نیازهای خود
- \* لذت بردن از کار خود
- \* مقابله با مشکلات عاطفی
- \* ایجاد تعادل بین کار و زندگی

### به دست آوردن رضایت از زندگی چگونه سبک زندگی مان را تغییر دهیم؟

راه های گوناگونی برای تغییر در سبک زندگی وجود دارد، ولی ثابت شده با ورزش، تغذیه و رژیم غذایی مناسب، صرف زمان در طبیعت، ایجاد روابط سالم بین فردی، تفریح، ایجاد آرامش و مدیریت استرس، گرایش به مباحث معنوی و خدمت به دیگران می‌توان شیوه زندگی را به سوی سلامت پیش برد.

مواردی که می‌تواند زندگی سالم و سلامت روان را به جوان و نوجوان عرضه کند عبارتند از:

\* ابراز علاقه و محبت به نوجوان، میتواند احساس شایستگی در نوجوان را افزایش دهد.  
\* در کنار آنان ماندن، دوست بودن به جای ارباب و دشمن بودن، ایجاد عزت نفس در نوجوان، دادن شخصیت به آنان به ترتیبی که نوجوان نیاز به نشان دادن خود به طریق رفتارهای پرخطر و ماجراجویانه نداشته باشد