

حدود ۸۵ درصد از رانندگانی که باعث تصادفات مرتبط با خواب می‌شوند، مرد هستند و حدود یک سوم آنها حداکثر ۳۰ سال سن دارند.

سهام میوه‌ها و سبزی‌ها در سلامت روان

تحقیقات بسیاری در زمینه فوائد میوه‌ها و سبزیجات انجام شده است و نتایج نشان از این دارند که میوه‌ها و سبزیجات تاثیر بالایی در سلامت جسمانی دارند اگر چه همین بررسی‌ها بر تاثیر مثبت میوه‌ها و سبزیجات بر سلامت روان هم تاکید دارند. به طوری که مشخص شده افرادی که مصرف بیشتر میوه و سبزی دارند در مقایسه با کسانی که مقدار کمتری خورده بودند، سطح بالاتری از سلامت روان و رضایت از زندگی دارند. در واقع تغذیه مردم به داشتن عادت‌های غذایی بهتر نه تنها برای سلامت فیزیکی در بلندمدت مفید است، بلکه می‌تواند منجر به بهبود وضعیت روانی افراد در مدت زمان کوتاه‌تر شود.

چطور بیماران مبتلا به اختلالات روان را شناسایی کنیم و از چه علایمی پی به اختلال خودمان ببریم؟

تابویی به نام اختلال روان

شهروند | اختلالات روان و رفتاری در تمام کشورها شایع اند که عمدتاً با مشکلاتی همراه هستند. افراد مبتلا به این گونه اختلالات اغلب با مسائلی از قبیل انزوای اجتماعی و کیفیت بد زندگی روبه‌رو هستند و این در حالی است که این اختلالات خود منجر به تحمیل هزینه‌های گزاف اقتصادی و اجتماعی هم خواهند شد. مطالعات نشان داده شیوع اختلالات روان از قبیل افسردگی، اضطراب و ... در شرایط بیکاری، درآمد کم، تحصیلات محدود، شرایط کاری پر تنش، تبعیض جنسیتی و شیوه‌های زندگی ناسالم بیشتر است. از آن جا که بسیاری از تعیین‌کننده‌های کلان بهداشت روان در سطوح مختلف حکومت پراکنده‌اند، بهبود وضع بهداشت روان هم به نوبه خود نیازمند اتخاذ سیاست‌ها و راهکارهای مرتبط توسط سایر بخش‌ها است. حال در این میان، بعضی از سازمان‌ها به غیر از بخش سلامت با عوامل تاثیرگذار بر اختلالات روان و رفتاری در ارتباط‌اند؛ سازمان‌هایی که نیاز است سیاست‌ها و راهکارهای لازم را در پیش بگیرند.

بهداشت و سلامت روان مسأله‌ای مهم در جوامع است به طوری که گفته می‌شود هر فردی باید بتواند با داشتن بهداشت روان ظرفیت‌های خود را بشناسد و با استرس‌های طبیعی زندگی خود کنار بیاید و به‌طور موثر و مولد کار و در امور اجتماعی مشارکت کند.

بیکاری و امنیت شغلی: احساس امنیت چه در عرصه شغلی و چه در ابعاد دیگر زندگی بی‌شک در ایجاد سلامت و آسودگی روان تاثیرگذار بوده است، همان‌طور که بیکاری می‌تواند منجر به بیماری شود. اضطراب در مورد ناامنی شغلی یکی از تعیین‌کننده‌های مهم سلامتی است. ناامنی شغلی بر میزان‌های ابتلا به بیماری‌های اضطرابی و افسردگی و همچنین قلبی-عروقی و عوامل خطر آنها تاثیر بسزایی دارد. البته صرف داشتن یک شغل همیشه ضامن سلامتی جسم و روان نیست و در این خصوص کیفیت شغلی هم اهمیت ویژه‌ای دارد.

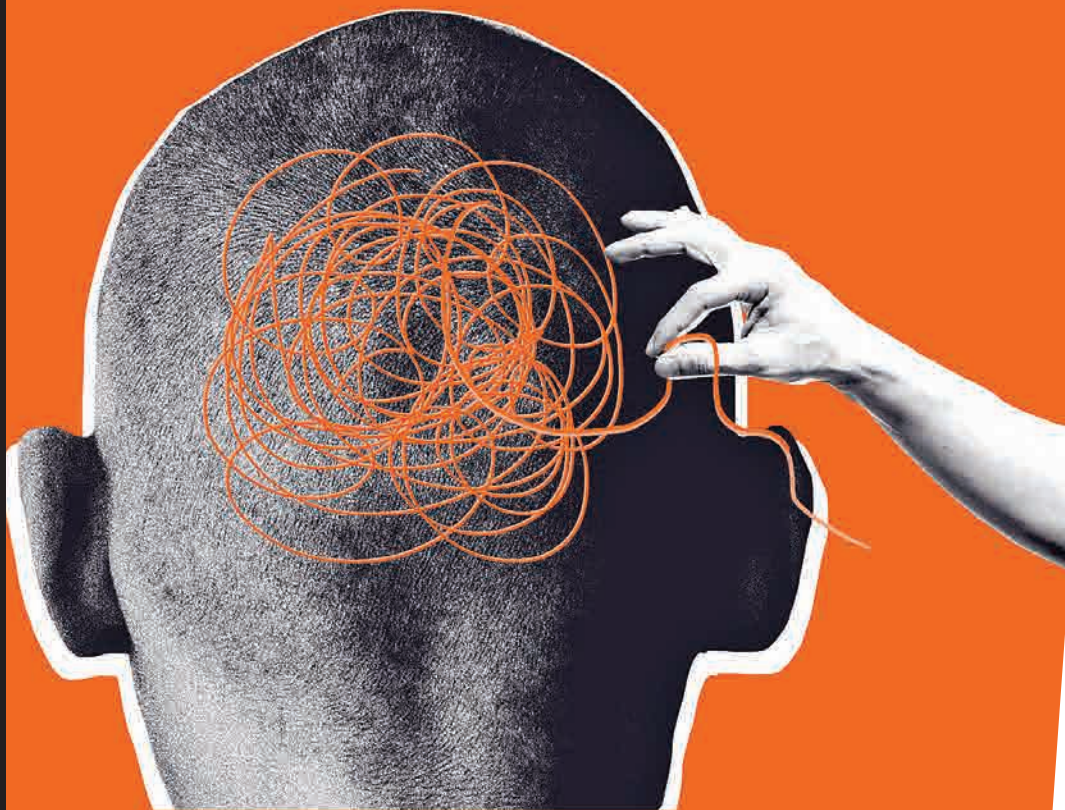
آموزش و تحصیلات: ساختار و اساس بهداشت روان هر فرد در دوران کودکی شکل می‌گیرد. فقر به‌عنوان یکی از تعیین‌کننده‌های سلامت و ناخوشی به شمار آمده و سواد و تحصیلات به‌عنوان ابزاری مهم برای خروج از فقر شناخته شده است. تحقیقات در زمینه نابرابری‌های سلامت نشان داده‌اند که هر چه میزان تحصیلات کمتر باشد، وضع سلامت جسمی و روانی هم نامطلوب‌تر خواهد بود. علت این است که سواد و تحصیلات یکی از قوی‌ترین نشانگرهای وضع اقتصادی و اجتماعی فرد است.

۴ روش برای داشتن روان سالم‌تر

استرس، اضطراب، بی‌خوابی و... همگی نشانه‌هایی از روان ناسالم هستند. در این جا راهکارهایی برای غلبه بر مشکلات ذهنی که شما می‌توانید با آنها روان خود را تقویت کنید به شما نشان می‌دهیم. بعد از هر شکست، هدف تعیین کنید: کمال‌گرایی یکی از ویژگی‌های مشترک بیشتر مردم است اگرچه خیلی از آنها در بعضی مسائل زندگی، این کمال‌گرایی را دارند؛ ویژگی‌هایی که مطالعات دربارۀ آن می‌گویند در رده‌های بالا باعث به‌وجود آمدن اختلالات روان و افزایش خطر مرگ می‌شود. تعیین هدف می‌تواند نخستین گام به سوی موفقیت باشد پس برای هر برهه از زندگی تان هدفی انتخاب کنید.

از خانه بیرون بزنید: فضای خانه همیشه جایی امن و همراه با آرامش است، اما برای این که سلامت روان تان را حفظ کنید، بهتر است هر از گاهی از خانه بیرون بزنید و دلیل این پیشنهاد هم این است که مطالعات آکادمی ملی علوم آمریکا در سال ۲۰۱۵ به این نتیجه رسیده که ۹۰ دقیقه راه رفتن در طبیعت، باعث کاهش فعالیت ناحیه‌ای از مغز که به قشر کمر بندی قدامی معروف است، می‌شود. این ناحیه زمانی که ما به افکار منفی فکر می‌کنیم، فعال می‌شود، البته راه رفتن در کنار یک جاده شلوغ نمی‌تواند این ناحیه را آرام کند.

مراقبه را امتحان کنید: مراقبه برای سلامت ذهن بسیار مفید



عوامل اجتماعی و تاثیرشان بر سلامت روان

به طوری که در سطح جهان، هر روز ۳۲۴۲ نفر در اثر آسیب‌های ترافیکی جان خود را از دست داده و بین ۲۰ تا ۵۰ میلیون نفر دچار آسیب یا ناتوانی می‌شوند و آسیب‌های ترافیکی در حال حاضر در میان علل مرگ‌ومیر در جهان با سهم ۲۱ درصد در رتبه یازدهم قرار دارد و رتبه آن در ایران، جایگاه دوم است. همچنین با عنایت به حادثه‌خیز بودن کشور ما از نظر حوادث طبیعی مثل سیل و زلزله و شیوع زیاد این حوادث نسبت به بسیاری دیگر از نقاط جهان، آمادگی و برنامه‌ریزی وسیع و همه‌جانبه کشوری در مورد این حوادث ضروری می‌کند.

محیط زیست: بررسی‌ها نشان داده‌اند از عواملی که موجب افزایش بیماری‌ها در سال‌های گذشته بوده، شدت یافتن آلودگی‌هایی است که در محیط اطراف وجود دارد. شاید در شهرها مهم‌ترین عامل ایجاد محیط‌زیست آلوده، آلودگی هوا ناشی از کارخانه‌های موجود در شهرها و حومه، ترافیک شهری، آلودگی‌های صنعتی و آلودگی‌های مراکزی مثل بیمارستان‌ها باشد. محیط‌زیست نه تنها بیماری‌های جسمی بلکه بیماری‌های روحی و روانی را هم موجب می‌شود. ثابت شده، در بعضی از بیماری‌های روحی-روانی مثل افسردگی یا اسکیزوفرنی‌ها، آلودگی هوا فرد را مستعد به این بیماری‌ها می‌کند. آلودگی هوا حتی می‌تواند روی جنین در زنان باردار هم تاثیر منفی داشته باشد، بنابراین ضروری است اقداماتی انجام داد تا آسیب‌پذیری در برابر عوامل زیست‌محیطی زیست را به حداقل رساند و سلامت آحاد جامعه را افزون تر کند.

محروریت‌ها سبب محدودیت روابط اقتصادی، اجتماعی و سیاسی، شرایط بد کاری، حقوق نامناسب، درآمد کم و تغذیه نامناسب این گروه‌ها شده که خود می‌تواند اثرات منفی بر سلامت روان آنها ایجاد کند.

حوادث و بلاها: سلامتی و زندگی بشر همواره در معرض تهدیدات و خطرات ناشی از حوادث و سوانح قرار دارد. در این میان افراد زیادی جان یا سلامتی خود را از دست داده و هر سال خسارات جانی و مالی زیادی به بار می‌آید. توسعه سریع اجتماعی، اقتصادی و بهره‌مندی از فناوری‌ها و امکانات جدید، بدون زیرساخت‌های فرهنگی و اجتماعی و تغییر سریع الگوهای زندگی، بدون توجه به پیش نیازهای ضروری برای پذیرش این دگرگونی‌ها، همگی به این منجر شده که میزان بروز حوادث عمدی و غیرعمدی، تلفات انسانی و زیان‌های اجتماعی و روانی ناشی از آن بشدت افزایش یافته و به یک مشکل جهانی و کشوری مبدل شود. روند تصاعدی آسیب‌های ناشی از حوادث راه‌ها آن را به‌عنوان یک مشکل سلامتی جدی مطرح کرده

نارسایی‌های مغزی کاهش می‌دهد و حتی نشانه‌های شیذوفرنی را هم کم‌رنگ می‌کند. به مسائل کوچک بپا ندهید: ناراحتی‌های روزانه بخشی از زندگی‌اند، اما نباید اجازه دهیم که ما را از دربیابان برد. بهتر است اجازه ندهیم مسائل کوچک روزانه لحظات زندگی ما را خراب کنند، بسیار مهم است، چون لحظات روزها را می‌سازند و روزها سال‌ها را.

است. یادتان باشد مراقبه به‌طور مستقیم روی مغز تاثیر می‌گذارد، روند نازک‌شدن غشای قدامی مغز را که معمولاً با بالا رفتن سن اتفاق می‌افتد، کند می‌کند و فعالیت نواحی از مغز را که اطلاعات مربوط به درد را منتقل می‌کند، کاهش می‌دهد. ورزش کنید: ورزش نه تنها بر سلامت جسم تاثیر مثبت می‌گذارد، بلکه کمک می‌کند شما روان سالم‌تری داشته باشید. فعالیت‌های ورزشی نشانه‌های افسردگی را در افرادی با



۹ نشانه بروز بیماری روانی

مشکلات و بیماری‌هایی که باروان آدمی در ارتباطند در بیشتر مواقع مانند بیماری‌های جسمی، علایم مشخص و بیرونی ندارند، اگرچه این امکان وجود دارد که نشانه‌های بیرونی آنها کمتر شناخته شده باشد، به همین دلیل در ادامه به بعضی از این نشانه‌ها اشاره می‌کنیم:

زیاد دروغ می‌گویید

بیشتر افرادی که در موقعیت‌هایی دروغ می‌گویند، دلایلی شاید ناموجه داشته باشند، مانند فرار از مواجهه با موقعیت‌ها، لطمه‌زدن به احساسات کسی که دوستش دارند و ... اما این موارد و دلایل در مورد افرادی که به بیماری روان دچارند، صدق نمی‌کند، چون آنها بی‌اختیار و وسواس‌گونه دروغ می‌گویند، بنابراین اگر اغلب در حال دروغ‌گویی هستید و انگیزه‌ای هم برای حمایت از دروغ‌های خود ندارید، ممکن است دچار یک اختلال روان باشید.

اهمیتی به انجام کاری که درست است، نمی‌دهید

شاید این شائبه وجود داشته باشد که بیمارانی روان با خشونت رفتاری می‌کنند، در حالی که لزوماً منظور نیست، اما آنها بی‌کیفیت هستند که احتمالاً این اقدامات برای شان وجود دارد، بیشتر به دستاوردهای فردی شان توجه دارند تا تاثیر عملکردشان روی دیگران.

اهمیتی به این که کلام یا رفتار تان کسی را برنجانند، نمی‌دهید

بیشتر افرادی که با بیماری‌های روان فاصله زیادی دارند و در گروه افراد سالم به حساب می‌آیند، اگر رفتار اشتباهی داشته باشند، احساس گناه می‌کنند، حتی اگر این اشتباه عمدی یا غیر عمد باشد، اما فرد مبتلا به اختلال روان می‌تواند حتی نزدیک‌ترین فرد به خود را آزار بدهد و حتی از نظر فیزیکی با او برخورد کند. بدون این که احساس پشیمانی داشته باشد، چون توانایی احساس افسوس و رحمت ندارد.

زود عصبانی می‌شوید

بیماران مبتلا به اختلال روان، تنها کسانی نیستند که زود از کوره درمی‌روند، اما احتمال این که واکنش‌های خشمگین نشان دهند و دست به خشونت بزنند، خیلی بیشتر است و به هیچ وجه هم احساس پشیمانی نمی‌کنند. ضعف در کنترل خشم، لزوماً به معنی ابتلا به اختلال روان نیست، اما اگر معمولاً بشدت دیگران را مورد انتقاد قرار می‌دهید و به آنها یورش می‌برید و به‌عنوان «تنبیه» دیگران دست‌به‌این رفتارهای زیند، این خشم می‌تواند یک پرچم قرمز تلقی شود.

بهر احتی سردیگران شیره می‌مالید

آیا بارها و بارها برای تان پیش آمده که به‌تفغ خودتان، دیگران را گول بزنید؟ چه غریبه و چه آشنا؟ چون برای بعضی بیماران مبتلا به اختلال روان خیلی طبیعی و عادی است که با دیگران از بیاطمی برخوردار کنند که تنها هدف شان، کسب منفعتی برای خودشان باشد، حتی به قیمت دغل کاری و فریب دادن آنها. حتی برخی از بیماران روان، از گسول زدن دیگران لذت می‌برند و برای شان نوعی تفریح و سرگرمی است.

همیشه اشتباهات تان را تکرار می‌کنید

از آنجایی که یک بیمار مبتلا به اختلال روان، اهمیتی به اثر رفتار منفی اش بر دیگران نمی‌دهد، دلایلی هم برای ترک آن رفتارش نمی‌بیند. او به خوبی می‌بیند عملکرد اشتباهش چه عواقبی دارد، اما هرگز دست از تکرار آن برنمی‌دارد.

به طرز خطرناکی، رفتارها یا هوس‌های ناگهانی دارید

یک فرد مبتلا به اختلال روان حس همدلی و درک شرایط را ندارد، به همین دلیل بی‌پروا و بی‌ملاحظه است، نمی‌تواند عواقب رفتارهایش را ببیند و برای همین زیاد پیش می‌آید که ناگهانی، بدون فکر و با بی‌دقتی دست به کاری خطرناک بزند، مثلاً در بزرگراه، ناگهان سرتش را کم می‌کند و اصلاً هم به پیامدهای احتمالی اش نمی‌اندیشد. آیا شما هم کسی جز خودتان برای تان مهم نیست و فکر می‌کنید کسی هم حق ندارد بابت اشتباهات خطرناک تان، شمار امجازات کند؟

همیشه بی‌خود پی‌جیت داستان درست می‌کنید

شاید هیچ دلبستگی عاطفی نداشته باشد، اما به راحتی می‌تواند عواطف و احساسات دیگران را با ماجرا سازی‌ها و دروغ پردازی‌ها به بازی بگیرد. گاهی واقعا بحران و ماجرای شورانگیزی وجود ندارد تا او را سرگرم کند، بنابراین خودش دست به کار می‌شود. این اتفاق می‌تواند فشار و تنش زیادی در روابط ایجاد کند، این افراد تبدیل به یک آدم سمی برای اطرافیان خود خواهند شد.

دوستی‌های تان دوامی ندارد

آدم‌ها دوست ندارند با کسی وقت بگذرانند که فریب‌شان می‌دهد، قابل اعتماد نیست، اهل کمک نیست، آزاردهنده است و عاشق ماجرا سازی‌های زجر آور است، بنابراین بسیاری از این افراد برای شکل دادن و برقراری دوستی‌های بلندمدت، مشکلات اساسی دارند، زیرا یا هیچ کس، دوستانه و صادقانه و صمیمی رفتار نمی‌کنند. اگر شما هم کسی هستید که حتی یک دوست صمیمی ندارید، ممکن است رفتارهای اجتماعی تان نیاز به اصلاح و درمان داشته باشد.