

نکاتی برای داشتن فکر سالم

فعالیت‌های فیزیکی

فعالیت فیزیکی برای سلامت جسمی و روانی همه افراد اهمیت دارد. اگر احساس بی‌حوصلگی می‌کنید یا انجام کارها برایتان دشوار است، فعالیت بدنی ممکن است آخرین چیزی باشد که تمایل به انجام آن را دارید. اما حتی انجام فعالیت‌های جسمانی جزئی مانند راه رفتن دور بلوک می‌تواند به کاهش استرس و سرخوردگی کمک کند، باعث قطع رشته افکار شما شود، به شما کمک کند تا تمرکز کنید و باعث شود تا احساس بهتری داشته و سرحال‌تر باشید. فعالیت جسمانی مورد علاقه‌تان را انتخاب نموده (مثل شنا، بازیهای ورزشی با دوستان یا دوچرخه سواری) و برنامه منظمی را برای انجام آن ترتیب دهید.



اهداف واقع بینانه

تعیین کنید

تعیین اهداف واقع بینانه می‌تواند به شما کمک کند تا در جهت فکر سالم حرکت کنید. اهداف کوچک و واقع بینانه می‌تواند یک راه عالی برای حرکت در جهت داشتن احساس خوب باشد. هر فردی باید از جایی شروع کند. به دنبال تغذیه خوب، فعالیت بیشتر، خواب بهتر و همچنین حرکت در جهت اهداف بلند مدت زندگی باشید. تنظیم و دستیابی به اهداف واقع بینانه می‌تواند به طور باور نکردنی در ایجاد انگیزه و اعتماد به نفس کمک کند.



برای مراقبت هر روزه از سلامت روان و تندرستی شما راهکارهای متعددی وجود دارند ...

خوب بخوابید

خواب خوب در شب به شما کمک می‌کند تا احساس انرژی، تمرکز و انگیزه کنید. دوران بلوغ زمانی است که ایجاد تغییرات متعددی در "ساعت بدن" بر الگوی خواب تاثیر گذاشته و احتمال تجربه مشکلات خواب برایتان بیشتر می‌گردد. توسعه عادات خوب خواب می‌تواند به شما کمک کند تا خواب بهتری داشته باشید. برای انجام این کار سعی کنید هر روز در یک ساعت مشخص بیدار شوید، وقتی از خواب بیدار می‌شوید از تخت بیرون بیایید و هر شب در یک ساعت مشخص برای خوابیدن بروید. اجتناب از کافئین پس از صرف نهار، داشتن یک اتاق خواب آرام، تاریک و بدون سر و صدا، و خاموش کردن گوشی، لپ‌تاپ و سایر دستگاه‌های الکترونیکی قبل از خواب نیز می‌تواند به شما کمک کند تا خواب خوبی داشته باشید.

کسب اطلاعات نمایید



درک بیشتر از آنچه بر شما می‌گذرد، اولین قدم مهم است. اطلاعاتی که به شما کمک می‌کند تا در مورد روابط، مدرسه و امور مالی تان تصمیمات خوب بگیرید و همچنین چگونگی دریافت کمک‌های مورد نیاز به راه‌هایی گوناگون در دسترس هستند. جزوات، مقالات و یا برگه‌های اطلاعاتی را بخوانید، به پادکست‌ها گوش کنید، با کسانی که تجربیات مشابه‌ای داشته‌اند صحبت کنید یا ویدیوهای آنها را تماشا کنید. وب سایت‌های مورد اعتماد را برای دریافت اطلاعات بخوانید، یا از یک فرد بزرگسال مورد اطمینان مشاوره بخواهید.

تغذیه خوب داشته باشید

تغذیه سالم نه تنها خطر مشکلات سلامت جسمانی، مانند بیماری‌های قلبی و دیابت را کاهش می‌دهد، بلکه می‌تواند به الگوی خواب، سطح انرژی و سلامت عمومی و سلامت روان شما نیز کمک کند. احتمالاً متوجه شده‌اید که خلق و خوی شما می‌تواند اشتها و میزان مصرف غذایتان را تحت تاثیر قرار دهد. یک رژیم غذایی متعادل با کمترین چیزهای بد (به عنوان مثال غذاهای ناسالم و مقادیر زیاد شکر) و بیشترین چیزهای خوب (مانند سبزیجات، میوه، غلات و مقدار زیادی آب)، مطمئناً همه ویتامین‌ها و مواد معدنی لازم برای عملکرد خوب بدن و مغز شما را تأمین می‌کند.



کاهش اثرات مضر الکل

و مصرف مواد مخدر



بعضی افراد به اشتباه فکر می‌کنند که مصرف مواد مخدر و / یا الکل می‌تواند به آنها در تحمل سختی‌ها کمک کند. در حالیکه این امر ممکن است موقتا در تحمل سختی‌ها به افراد کمک کند، مواد مخدر و الکل یکی از علل اصلی آسیب‌رسانی به جوانان استرالیا است و در طول زمان می‌تواند مشکلات روان‌شناختی را به دنبال داشته باشد. مسئولیت‌پذیری و کاهش استفاده از این مواد می‌تواند سلامت جسمانی و روانی شما را بهبود بخشد.

ایجاد استراتژی‌ها

همه ما برای مقابله استراتژی‌هایی را داریم - بعضی خوب، بعضی دیگر نه چندان خوب (برای مثال استفاده از مواد مخدر و الکل). استراتژی‌های مقابله مثبت گوناگونی وجود دارند که می‌توانید آنها را امتحان کنید؛ ورزش، تکنیک‌های آرامش‌بخش، صحبت کردن با افراد، نوشتن و یا هنر را تجربه کرده و ببینید کدامیک برای شما بهترین نتیجه را می‌دهد.



نکاتی برای داشتن فکر سالم



فعالیت و تعاملات

اجتماعی داشته باشید

روابط اجتماعی حقیقتاً برای سلامتی شما مهم است. خوب است که زمانی را به خودتان اختصاص دهید، اما دوستان می توانند در اوقات سخت از شما پشتیبانی کنند. صرف وقت با دوستان نیز برای ایجاد و حفظ دوستی های موجود بسیار مهم است. مشارکت در کار داوطلبانه، سرگرمی ها، باشگاه ها یا کمیته ها، و یا بازیهای ورزشی می تواند به شما در برقراری ارتباط با جامعه گسترده تر و همچنین ملاقات با افراد جدید کمک کند. اگر حوصله بیرون رفتن ندارید، حتی یک تماس تلفنی، ایمیل، پیامک و یا پیام فیس بوک می تواند به ما در برقراری ارتباط با دوستان و خانواده کمک کند.

بازی کنید

بازی برای سلامت روانی بسیار مهم است. اختصاص دادن زمانی فقط برای لذت بردن می تواند باتری شما را شارژ کند، شبکه های اجتماعی شما را احیا کند و استرس و اضطراب را کاهش دهد.

آرام باشید



روشهای بسیاری برای آرامش و تکنیک های مختلف آرام سازی وجود دارد که برای غلبه بر استرس مورد استفاده قرار می گیرند. آرامش عضلانی تدریجی شامل سفت و شل کردن گروه های خاصی از عضلات از پاها تا سر می باشد، در حالی که شما بر روی احساسات تنش و آرامش خود تمرکز می کنید. شما همچنین می توانید تکنیک های تنفسی را امتحان کنید، مانند تنفس عمیق یا تنفس متمرکز (از طریق بینی هوا را به داخل کشیده و همانطور که نفس می کشید پیام مثبتی مثل "آرام باش" یا "خونسرد باش" را به خودتان دهید). دست خود را بر روی دیافراگم تان قرار دهید تا مطمئن شوید که آهسته تنفس می کنید - اگر این کار درست انجام شود، باید حرکت دست خود را احساس کنید. برای مدت 4 ثانیه بروی به آرامی نفس کشیدن تمرکز کنید، نفس خود را برای 2 ثانیه نگه دارید و نفس خود را به آرامی به مدت 6 ثانیه بیرون دهید.

به دیگران کمک کنید

و مهربان باشید

کاری را برای کمک به دیگران انجام دهید. محبت کردن به دیگران کمک می کند، اما به شما نیز احساس خوبی می دهد. از دیگران تعریف کنید، پیشنهاد برای کمک به کسی یا داوطلب شدن در یک پروژه تک موردی یا به طور مداوم به شما اجازه می دهد تا به دلیل احساس خوبی که به برای شخص دیگری ایجاد کرده اید خودتان هم احساس خوبی داشته باشید.

مهارتهای حل

اختلاف را تمرین

کنید

داشتن مشکل با دوستان یا خانواده برای اکثر مردم دشوار است. گفتگوی آرام و اندیشمندانه درباره مسایل موجود بهترین راهکار است. از شخصی کردن مسایل اجتناب کنید، آماده مصالحه باشید و به نقطه نظرات آنها گوش کنید.



گفتگوی درونی

خود را تغییر دهید

گفتگوی درونی نحوه صحبت شما با خودتان است، این صدای درونی شما است. می تواند مثبت باشد (مثلاً "من می توانم در این امتحان قبول شوم") یا منفی باشد (مثلاً "من هرگز نمی توانم این واحد درسی را بگذرانم"). برای تغییر جهت گفتگوی درونی شما، روشهای گوناگونی وجود دارد. اول، به صدای درونی خود گوش دهید - آیا این گفتگوی درونی به شما کمک می کند یا اینکه احساسات بد را در شما تقویت می کند؟ قدم بعدی، سعی کنید افکار منفی خود را با افکار واقع گرایانه تر جایگزین کنید. سعی کنید تا در جستجوی یک برداشت منطقی تر از وضعیت خود یا فکر کردن درباره استراتژی هایی برای مقابله با مشکلات خود باشید، به جای اینکه قطع امید کنید. با تمرکز هر چه بیشتر بروی گفتگوی درونی تان احساس اعتماد به نفس و خود کنترلی شما افزایش می یابد.



مهارت های ابراز

وجود را در خود

توسعه دهید

ابراز وجود به معنای ایستادگی برای احقاق حقوق خود است؛ ارزش نهادن به خود و ارزش نهادن به نظرات دیگران بدون اجازه دادن به آنها برای تسلط بر شما. این امر می تواند در ایجاد عزت نفس و احترام به خود کمک کند. ابراز وجود به معنای پرخاشگری نیست. با اعتماد به نفس، آرامش خاطر و آگاهی به خواسته تان به یاد داشته باشید که همیشه گوش کنید، آماده مصالحه باشید و به نظر دیگران احترام بگذارید.

در جستجوی کمک باشید

گاهی اوقات مشکلی سخت تر از آنست که بتوان آن را به تنهایی حل کرد، حتی با حمایت دوستان و خانواده. در مورد زمانی که ممکن است نیاز به پشتیبانی و کمک حرفه ای داشته باشید با خودتان صادق باشید. شما می توانید با پزشک عمومی خود (GP) مشورت کنید، برای صحبت با کسی در headspace محلی خود قرار ملاقات بگذارید و یا از وب سایت eheadspace.org.au دیدن کنید. دستیابی به کمک ممکن است در ابتدا ترسناک باشد، اما با گذشت زمان آسانتر می شود. دریافت حمایت می تواند در مدرسه، تحصیل یا کار و در روابط شخصی و خانوادگی به شما کمک کند. هرچه زودتر کمک دریافت دارید وضعیت شما زودتر رو به بهبودی می رود.



برای کسب اطلاعات بیشتر، دستیابی به نزدیک ترین مرکز headspace به محل زندگی خود و یا برای پشتیبانی آنلاین و تلفنی، به وب سایت headspace.org.au مراجعه کنید.



headspace

National Youth Mental Health Foundation

برگه های اطلاعاتی فقط برای آگاهی عمومی هستند. آنها به عنوان جایگزینی برای مشاوره پزشکی خاص در نظر گرفته نشده اند و نباید به این منظور مورد استفاده قرار گیرند. در حالی که هر گونه تلاش برای اطمینان از دقیق بودن اطلاعات صورت گرفته است، headspace هیچگونه ضمانتی در قبال صحت، به روز، کامل، قابل اعتماد و مناسب بودن این اطلاعات برای هرگونه استفاده نمی دهد. ما هیچگونه مسئولیتی را در قبال هر گونه خسارت یا زیان مستقیم یا غیرمستقیم، هزینه ایجاد شده و غیره بدلیل استفاده یا اتکا به این اطلاعات نمی پذیریم. این منبع توسط مرکز ترجمه کتبی و شفاهی (Interpreting and Translating Centre) دولت استرالیا جنوبی برای برنامه خدمات خانوادگی کاتولیک Centacare Catholic Family Services سرویس headspace مرکز پورت آدلاید (Port Adelaide) با تأمین بودجه از طرف اداره جوامع و مشارکت اجتماعی استرالیای جنوبی (SA Department for Communities and Social Inclusion)، ترجمه شده است.