

فهمیدن سلامت روانی

برای فهمیدن سلامت روانی، نخست باید درباره سلامت فیزیکی خود فکر کنیم. وقتیکه بدن ما احساس مریضی میکند، ما کارهایی را انجام میدهیم که احساس بهتر کنیم. بطور مثال اگر سرفه شدید داشته باشیم، میتوانیم استراحت کنیم، دوا بگیریم، یا به طبیب مراجعه کنیم. اما اگر آنقدر غمگین باشیم که هیچ انرژی نداشته باشیم چه اتفاقی می افتد؟ اگر به سبب بسیار فکر کردن هیچ خوابیده نتوانیم چی کار میکنیم؟ باید یک برنامه برای علاج اینگونه احساسات داشته باشیم، دقیقاً مانند سرفه. اینها نمونه های سلامت روانی است. اگر این معلومات برای شما جدید است، نگران نباشید، شما تنها نیستید، و کمک وجود دارد.

در گذشته، سلامت روانی کمتر از سلامت جسمانی آموزش داده شده است. ولی، این در حال حاضر در حال تغییر است. ما آموخته ایم که مراقبت از سلامت روانی خود می تواند رنج را برای همه کاهش دهد، و امیدواریم شما به ما در آموزش دیگران کمک کنید. با هم می توانیم سلامت روانی و جسمی یکدیگر را بهتر درک کنیم و از آن حمایت کنیم.



**EXODUS
REFUGEE
IMMIGRATION INC**

درباره ایگزودس

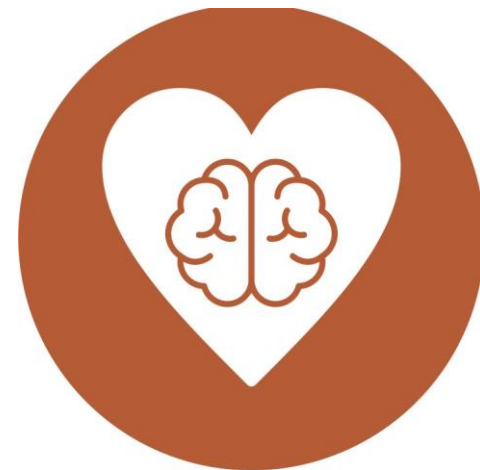
شرکت مهاجرت پناهندگان ایگزودس، متعهد به حفاظت حقوق بشر از طریق خدمت رسانی به نیازهای اسکان مجدد پناهندگان و دیگر مهاجرانی که از آزار و اذیت، بی عدالتی و جنگ فرار می کنند، با استقبال از آنها در ایندیانا است.

ایگزودس سابقه طولانی در استقبال از آوارگان و پناهندگان از بسیاری از کشورها، فرهنگ ها، زبان ها، مذاهب و عقاید سیاسی دارد. ما فعالیتمان را در سال 1981 شروع کردیم. هدفمان، خدمت به نیازهای قانونی مهاجران و پناهندگان کوبایی بود که به عنوان بخشی از پروژه تخلیه Mariel در سال 1980 وارد کشور شده بودند. از آن زمان، ایگزودس به هزاران پناهنده از بیش از 50 کشور مختلف کمک کرده است تا زندگی جدیدی را در ایندیانا شروع کنند.

این بروشور توسط تیم سلامت روانی در ایگزودس گردآوری شده است. اگر می خواهید بدانید که آیا واجد شرایط خدمات سلامت روانی در ایگزودس هستید یا نه، می توانید با دفتر ما با شماره 921-0836-317 تماس بگیرید. اگر می خواهید درباره ایگزودس اطلاعات بیشتری داشته باشید، می توانید به وبسایت ما مراجعه کنید:
www.exodusrefugee.org



سلامت روانی چیست؟



اگر هنوز به کمک نیاز دارید چه؟

در ایالات متحده، افراد زیادی برای کمک کردن آموزش دیده اند. روانشناسان، مشاوران، مددکاران اجتماعی و درمانگران همگی برای کمک به شما، بهبود و مدیریت سلامت روانی شما آموزش دیده اند. روانپزشکان پزشکی هستند که در زمینه سلامت روانی تخصص دارند و در صورت نیاز می توانند دوا تجویز کنند.

همه متخصصان به مشکلات شما گوش خواهند داد و به شما کمک خواهند کرد که یاد بگیرید چگونه احساس بهتری داشته باشید. ما به این مشاوره می گوئیم که انواع مختلفی دارد. برخی از دواها می توانند سلامت روانی شما را درمان کنند، درست مانند سایر بیماری ها. با این حال، برای بهترین نتایج، استفاده از دواها همراه با مشاوره توصیه می شود.



کمک گرفتن

اگر در خطر هستید با 911 تماس بگیرید.

- اگر به فکر آسیب رساندن به خود هستید و نیاز دارید با کسی صحبت کنید، در هر زمان، روز یا شب، با 988 تماس بگیرید و کسی به شما کمک خواهد کرد.
- به پزشک خود بگویید، و او میتواند شما را به کمک وصل کند.
- اگر یک مدیر پرورنده دارید یا شخصی که برای کمک به او مراجعه می کنید، می توانید از او بخواهید که در یافتن کمک از یک متخصص به شما کمک کند.

برای بهبود سلامت روانی خود چی کرده میتوانید؟

- به اندازه کافی بخوابید.
- غذای سالم بخورید.
- بدن خود را حرکت دهید، ورزش کنید.
- به کسی که به او باور دارید بگویید که شما دچار مشکل هستید و نیاز به حمایت دارید.
- دست آورد های کوچک را تجلیل کنید.
- کوشش کنید هر روز شکرگزاری برای یک چیز را تمرین کنید.
- برای احساس آرامش از نماز یا مدیتیشن استفاده کنید.
- برای قدم زدن به بیرون بروید یا در طبیعت وقت بگذرانید.
- با دیگران صحبت کنید، پیام دهید، یا وقت بگذرانید.
- نفس های عمیق و آهسته بکشید.
- کوشش کنید به دیگران کمک کنید.

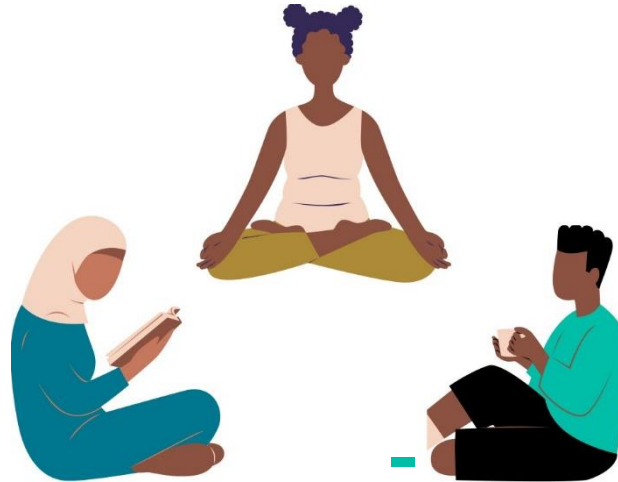
سلامت روانی چیست؟

سلامت روانی شامل این میباشد که چی احساس میکنیم، چی فکر می کنیم و چی انجام می دهیم یا چگونه عمل می کنیم. ما همچنین می توانیم این را سلامت عاطفی، روانی و اجتماعی خود بنامیم. شما می توانید به روش هایی فکر کنید، احساس کنید و رفتار کنید که برای شما سالم یا ناسالم است. سلامت روانی در هر مرحله از زندگی، از کودکان تا سالمندان، ضروری است. گاهی اوقات می توانیم یاد بگیریم که به تنهایی یا با کمک دوستان و خانواده پیشرفت کنیم، اما گاهی اوقات به کمک یک متخصص نیاز داریم که متخصص سلامت روانی باشد.

چگونه می دانید که آیا به کمک نیاز دارید یا نه؟

اگر به این سوالات پاسخ مثبت دهید، نیاز به کمک حرفه ای دارید.

- آیا در بیشتر مواقع احساس غمگینی، عصبانیت، ترس یا استرس می کنید؟
- آیا در به خواب رفتن و خواب ماندن مشکلات دارید؟
- آیا افکار بسیار زیاد دارید و متوقف کردن آنها دشوار است؟
- آیا احساس مریضی میکنید یا درد دارید، اما پزشکان میگویند که شما صحتمند هستید؟
- آیا تا به حال به طور ناگهانی احساس کرده اید که اتفاقات بد گذشته دوباره در حال رخ دادن است؟
- آیا تمرکز کردن یا به یاد آوردن برایتان دشوار است؟
- آیا احساس میکنید که شما هیچ انرژی ندارید؟
- آیا بی دلیل عصبانی میشوید؟
- آیا نسبت به کاری که انجام نداده اید احساس گناه میکنید؟
- آیا در ساکن نشستن مشکل دارید؟



به یاد داشته باشید که شما تنها نیستید و می توانید دوباره احساس خوبی داشته باشید.

راه های زیادی برای بهبود سلامت روانی شما وجود دارد. همیشه امیدی هست.