



## راهنمای عملی: ارتقاء سلامتی

هدف از انتشار این جزوه یعنی "راهنمای عملی: ارتقاء سلامتی"، کمکی ست به افراد، تا اهمیت سلامتی و حفظ آن را دریابند.

منظور از آگاهی هائی که در این جزوه درج گردیده، کمکی ست به افراد، تا از طریق:

- روشن ساختن این که منظور از سلامت روانی چیست.
  - شخص برای حفظ سلامت روان خود چه می تواند بکند.
- نسبت به عوامل مؤثر بر بهداشت، کیفیت زندگی و سلامتی خود آگاهی یابند.**

این جزوه را می توانید به زبان های: عربی، چینی، انگلیسی، فارسی، آلمانی، یونانی، ایتالیایی، اسپانیایی و ویتنامی دریافت کنید.

سایر جزوه های موجود در سری جزوه های "راهنمای عملی" عبارتند از:

- مشکل گشائی و هدف گذاری
- استرس و کنترل آن
- خواب راحت در شب، این کتاب تنها به زبان های عربی، چینی، انگلیسی، یونانی، ایتالیایی و مالتی موجود است.





www.tmhc.nsw.gov.au

## ارتقاء سلامتی

### سلامتی روانی خوب یعنی چه؟

تعریف این که سلامتی روانی خوب به چه معناست، کار ساده ای نیست. وقتی به این دشواری، موضوعات پیچیده دیگری همچون زبان مان، فرهنگ مان و تجربه مهاجرتمان را هم اضافه کنیم، تازه به دشواری های این بحث که بهداشت روانی خوب چیست، پی می بریم.



اما باید در نظر داشت که صرف مبتلا نبودن به بیماری روانی، بمعنای دستیابی به سلامت روانی خوب نیست. منظور، دستیابی به حالتی از سلامتی عاطفی و اجتماعی ست که فرد بتواند با فشارهای روانی عادی زندگی کنار آمده باشد که توانایی هایش را بروز دهد. توانایی به انجام کار ثمربخش و سهمیم شدن در حیات جامعه از جمله این امور است.



سازمان جهانی بهداشت در سال 1999، بهداشت روانی خوب را حالتی از سلامتی عاطفی و اجتماعی تعریف می کند که در آن افراد:

- به توانایی های خویش وقوف می یابند.
- قادرند با فشارهای عادی زندگی کنار آیند.
- قادرند بگونه ای ثمربخش و مفید به کار بپردازند.
- توان آن را دارند که در جامعه خود مثر ثمر باشند. (وزارت بهداشت و مراقبت از سالمندان، صفحه 3، سال 2000)



© Copyright Transcultural Mental Health Centre, 2005

این جزوه توسط Transcultural Mental Health Centre (مرکز بهداشت روانی بین فرهنگی) تهیه شده است. این و سایر جزوه های سری "راهنمای عملی" را که از وب سایت [www.tmhc.nsw.gov.au](http://www.tmhc.nsw.gov.au) قابل دریافت هستند می توان با ذکر Transcultural Mental Health Centre بعنوان منبع کپی کرد.

چاپ اول در سال 2005 توسط: Transcultural Mental Health Centre  
ISBN: 1 74080 0508

نسخه های بیشتری از این جزوه و جزوه های مربوط به آن در سری "راهنمای عملی" (و همچنین منابع دیگر) از راه های زیر در اختیار شما است:

Transcultural Mental Health Centre  
Locked Bag 7118  
PARRAMATTA BC NSW 2150  
AUSTRALIA

تلفن: 3800 9840 2 61 (در ساعات اداری)

فکس: 3755 9840 2 61

ایمیل: [general@tmhc.nsw.gov.au](mailto:general@tmhc.nsw.gov.au)

طراحی و حرفچینی توسط: Monica Flannery Design

## قدرتانی

اطلاعات موجود در این جزوه از چند منبع چاپ شده و چاپ نشده تهیه شده است. Transcultural Mental Health Centre (TMHC) برای استفاده از اطلاعات موجود در نشریات زیر اجازه دریافت کرده است:

Commonwealth Department of Health and Aged Care (2000). Promotion, Prevention and Early Intervention for Mental Health – A Monograph, Mental Health and Special Programs Branch, Commonwealth Department of Health and Aged Care, Canberra.

هدف از این نشریه فقط ارائه اطلاعات کلی است. از آن نباید بعنوان جانشینی برای گرفتن کمک حرفه ای استفاده کرد. شما ممکن است بخواهید در باره مسایلی که در این جزوه مطرح شده است با دکتر عمومی محلی خود مشورت کنید. چند شماره تلفن و وب سایت در صفحه 5 این جزوه درج شده است که ممکن است مفید واقع شود.



برخی از مهمترین اثرات محیطی بر روی سلامت روانی را آن فرصت‌های تشکیلی می‌دهند که ما را به اعمال کنترل روی زندگی خود، بهره‌گیری از مهارت‌هایمان و درگیر شدنمان در فعالیت‌های اجتماعی که جنبه حمایتی دارند، قادر می‌سازند. در ضمن، برای ما بعنوان افراد، گروه‌ها و جوامع قومی این موضوع هم دارای اهمیت است که بتوانیم هدف‌گذاری کرده، فرصت‌های متنوعی را به تجربه شاهد باشیم.

از دیگر شالوده‌های سلامت روان می‌توان از:

- داشتن پایگاه اجتماعی ارزشمند.
- درآمد کافی.
- امنیت جسمی.



نام برد. بالا بودن هر یک از عوامل یاد شده در بالا، سلامت اجتماعی و عاطفی را اعتلا می‌بخشند در حالی که سطح نازل آن‌ها ممکن است زیانبار باشد.



سلامت مثبت روانی منبعی است که ما را به اداره موفقیت‌آمیز زندگی‌مان توانا می‌سازد. شالوده آن را، افزایش مهارت‌های عاطفی و اجتماعی ما تشکیل می‌دهد. افزایش انعطاف‌پذیری عاطفی ما، هم به سود خودمان و هم به سود تمامیت جامعه ماست. فرایند‌های روانشناختی: یعنی چگونه می‌اندیشیم، چگونه احساس می‌کنیم، جهان را به چه نحوی تعبیر و تفسیر و در عرصه‌های گوناگون چگونه کنش‌ها و واکنش‌های حاصل شده و تجربیات را رد و بدل می‌کنیم، بدین ترتیب، گسترش مهارت‌های شخصی، در جهت رشد سطح سلامت عاطفی و اجتماعی، برای تکامل سلامتی مثبت روانی ما حائز اهمیت است.

مهارت‌های شخصی از قبیل:

- مدیریت تغییر.
- شناختن، قبول کردن و رد و بدل کردن افکار و عواطف (چه مثبت و چه منفی).
- برقراری رابطه‌ها و پاسداری از آن‌ها.
- کسب و توسعه منابع و مهارت‌ها بمنظور کنار آمدن با فشارهای روانی و نا‌ملایمات.



ما نیازمند آنیم که احساس عزت‌نفس و اختیار کنیم، یعنی این باور که قادریم تجربیات زندگی‌مان را زیر کنترل و نفوذ خود داشته باشیم. اما این نکته هم از اهمیت برخوردار است که بپذیریم که مشکلات روان‌پزشکی و روان‌پریشی چه برای خود ما و چه برای دیگران پیش می‌آیند و نیز این نکته که رفتاری‌های مرتبط با آن‌ها را می‌توان رفع کرد.



بطور فشرده. می توان گفت که ارتقاء سلامتی روانی افراد بمعنای قادر ساختن آنانست به دستیابی به حد اکثر سلامت. بعضی از عوامل مؤثر در بهداشت روانی، از کنترل مستقیم ما خارج اند در حالی که برخی دیگر در کنترل ما قرار دارند. کارهای معینی وجود دارند که ما همگی برای ارتقاء سلامتی روانی مان قادر به انجامشان هستیم. از آن جمله اند:

- هدف گذاری های واقعبینانه.
- خوب خوردن و خوب خوابیدن.
- بطور منظم ورزش کردن.
- گفتگو با دیگران بمنظور تبادل عواطف و صحبت در زمینه مشکلات.
- پذیرفتن خود بهمان صورتی که هستیم.
- وقت گذاشتن برای تمدد اعصاب بشیوه هایی که خوشمان بیاید و احساس آرامش کنیم.
- یاد گرفتن این که شنونده خوبی باشیم.
- تلاش کنیم که با دوستان رابطه مان تداوم یابد.
- در گیر کارهایی شویم که علاقه داریم.
- اعتدال را در نوشیدن مراعات کنیم.
- مهارت های تازه ای فرا گیریم.



### برخی شماره تلفن های مفید

شماره تلفن های محلی مرتبط با سلامتی در بخش "وزارت بهداشت نیو ساوت ویلز" در کتاب سفید تلفن درج گردیده.

### اتحادیه بهداشت روانی

تلفن: 1800 674 200

اگر قادر نیستید بخوبی به انگلیسی صحبت کنید، می توانید با بخش خدمات ترجمه کتبی و شفاهی با شماره 131 450 که رایگان است، تماس گرفته از آنان بخواهید بین ساعت های 8.30 تا 5.00 بعد از ظهر از جانب شما با مرکز فرا فرهنگی بهداشت روانی تماس بگیرند.

### مرکز فرا فرهنگی بهداشت روانی

تلفن: 02 9840 3800

### برخی از پایگاه های اینترنتی مفید

اتحادیه بهداشت روانی نیو ساوت ویلز

Mental Health Association NSW Inc.

[www.mentalhealth.asn.au](http://www.mentalhealth.asn.au)

ارتباط چند فرهنگی

Multicultural Communication

[www.mhcshealth.nsw.gov.au](http://www.mhcshealth.nsw.gov.au)

بهداشت روانی چند فرهنگی

Multicultural Mental Health

[www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

وزارت بهداری نیو ساوت ویلز

NSW Health Department

[www.health.nsw.gov.au](http://www.health.nsw.gov.au)

مؤسسه ویژه بهداشت چندگانه

Diversity Health Institute Clearinghouse

[www.dhi.gov.au/clearinghouse](http://www.dhi.gov.au/clearinghouse)

اگر مایل به گذراندن هریک از دوره های "راهنمای عملی" هستید، برای نام نویسی با 9840 3800 تلفن (02) مرکز بهداشت روانی فرامیلتی تماس بگیرید.

اگر در نواحی روستایی نیو ساوت ویلز زندگی می کنید با تلفن رایگان مرکز نام نویسی تماس بگیرید: 1800 64 8911