

اغلب می توان نادیده گرفت که انتخاب های **سبک زندگی** و سلامت جسمانی ما می تواند تأثیر زیادی بر **سلامت روان** و **سلامت عاطفی** ما داشته باشد. در حالی که درمان ها و راهبردهای مقابله ای همیشه مفید هستند، اگر عادات **سبک زندگی** ما به خصوص سالم نباشد، می توان آنها را محدود کرد.

ایجاد تغییرات در خواب، رژیم غذایی و ورزش می تواند در بهبود سلامت عاطفی ما و همچنین در پیشگیری از بیماری های روانی آینده موثر باشد.

هدف این مقاله ارائه اطلاعاتی در مورد اینکه چگونه جنبه های مختلف **سبک زندگی** می تواند بر ذهن ما تأثیر بگذارد و توصیه هایی در مورد چگونگی ایجاد تغییرات ساده به منظور احساس شادی و سلامتی هم از نظر روحی و هم از نظر فیزیکی ارائه می دهد.



تأثیر سلامت روان بر سلامت جسمانی

داشتن مسائل مربوط به سلامت **روان** و سلامت **عاطفی** اغلب تأثیرات زیادی بر سلامت **جسمانی** ما دارد.



. استرس

- استرس یکی از علل شایع خلق و خوی پایین و به ویژه **اضطراب** است. استرس به خودی خود می تواند **سیستم ایمنی بدن** ما را کم اثر کند و بنابراین باعث می شود که ما بیشتر اوقات **ضعیف** شویم. **استرس طولانی مدت** هر چند کم در نهایت می تواند بر **قلب** ما نیز تأثیر بگذارد.



. انگیزه

- اغلب زمانی که احساس ضعف می کنیم، انگیزه بسیار کمی برای **مراقبت از خود** داریم و به احتمال زیاد به غذای آماده دعوت می کنیم، کارها را به **تعویق** می اندازیم، **بیرون** نمی رویم یا روی **میل استراحت** نمی کنیم. در حالی که در مواقعی این مشکلی ندارد، اگر این کار را خیلی مکرر انجام دهیم می تواند منجر به مشکلات اضافی مانند **فشار خون، افزایش وزن، احساس خستگی، عدم تغذیه کافی، غرق شدن** در کارهایی که به تعویق افتاده اند یا به سمت انزوا کشیده شویم.

. عوارض جانبی

- گاهی اوقات ممکن است داروها تجویز شوند و در حالی که این داروها به سلامت **عاطفی** ما کمک می کنند، می توانند عوارض جانبی داشته باشند که چندان مفید نیستند.



. انزوا

اغلب با احساس **ضعف** یا **اضطراب** می‌توانیم احساس کنیم که تنها هستیم و وقت خود را با دوستان و خانواده سپری نمی‌کنیم، با معاشرت نکردن، احتمال **حمایت** و **کمک** را از دست می‌دهیم.

. خواب

- اغلب تأثیر سلامت جسمی ما با سلامت روان بر خواب ما است، احساس بد یا بی‌تفاوتی می‌تواند باعث شود ما بیشتر بخوابیم که می‌تواند برای کمک به ما بد باشد. از سوی دیگر، مسائل مربوط به **اضطراب** یا **عصبانیت** ممکن است باعث بیش‌فعالی ما شود و نتوانیم به اندازه کافی بخوابیم که برای ما نیز مضر است.

. رژیم غذایی

- احساس بد می‌تواند باعث شود که ما بیشتر غذا بخوریم که دوباره در حد اعتدال خوب است، اما اگر برای مدت طولانی احساس پرخوری کنیم، می‌توانیم با مشکلاتی مانند **افزایش وزن**، **فشار خون بالا**، **پوست ضعیف** و **قند خون** مواجه شویم. مسائل برخی دیگر ممکن است کم خوری کنند که می‌تواند ما را دچار خستگی مفرط، سوءتغذیه کند و باعث مشکلات سلامتی دیگری شود.

. ظاهر فیزیکی

- در نتیجه بسیاری از اثرات دیگر بر سلامت جسمانی ما می توانیم با تغییراتی در ظاهر فیزیکی مانند **پوست بد، افزایش وزن، کاهش وزن، موهای کدرتر و پوست کم رنگ تر** مواجه شویم.

رابطه بین سلامت **روان** و سلامت **جسمی** به هر دو صورت کار می کند و بنابراین وضعیت جسمانی ما می تواند از نظر عاطفی و روانی بر ما تأثیر بگذارد.

اگر از نظر جسمی احساس **ناخوشایندی** کنیم، این می تواند باعث شود که ما احساس **عصبانیت** کنیم، **خلق و خوی** ضعیفی داشته باشیم یا در مورد این که **بیماری چیست**، آیا در مدرسه یا دوستی ها قطع شود و سپس آیا این بیماری جدی یا طولانی مدت است، احساس نگرانی ایجاد کند.

شرایط **طولانی مدت** می تواند حتی استرس زائر باشد و باعث مشکلات **عاطفی** شود. شرایط ممکن است باعث شود ما نتوانیم کارهایی را انجام دهیم که دیگران می توانند انجام دهند یا در ما احساس متفاوتی ایجاد کنند که می تواند **نامید کننده، گیج کننده و ناراحت کننده** باشد.

انتخاب **سبک زندگی** نیز بخش بزرگی از میزان سلامت روان ما است و به طور خاص 3 زمینه وجود دارد که این مقاله به آنها توجه خواهد کرد.

رژیم غذایی، فعالیت بدنی و خواب.

آنچه بدن خود می دهیم تأثیر زیادی بر آنچه از نظر **عاطفی** بر ما می گذرد دارد و بنابراین آگاهی از اینکه **رژیم غذایی** شما چگونه ممکن است بر سلامت روان شما تأثیر بگذارد ممکن است برای دانستن اینکه کجا باید تغییرات ایجاد کنید واقعاً مفید باشد.



. تنوع

- خوردن غذاهای متنوع برای اطمینان از دریافت تمام مواد مغذی و ویتامین های مورد نیاز بسیار مهم است. وعده های غذایی باید دارای تعادل پروتئین، کربوهیدرات های سالم و چربی های سالم باشند. اگر رژیم غذایی خود را تغییر ندهیم، ممکن است دچار کمبود ویتامین های مهمی شویم که باعث می شود سلامتی و احساس شادی در ما کاهش یابد.

غذا خوردن به شکل منظم همچنین سطح قند ما را ثابت نگه می دارد که به ما در داشتن انرژی و تمرکز کمک می کند. قند خون ناپایدار می تواند باعث ایجاد احساس ناراحتی، اضطراب و تحریک پذیری در ما شود. یک رژیم غذایی متعادل باید چیزی شبیه به این باشد.

. غذا خوردن منظم

- خوردن 3 وعده غذایی در روز همراه با یک یا دو میان وعده یا خوردن 4 یا 5 وعده غذایی کوچکتر به مغز ما کمک می کند زیرا برای اینکه مغز بتواند به طور موثر کار کند به جریان ثابت و ثابت سوخت نیاز دارد. هنگامی که ما به طور نامنظم غذا می خوریم، می توانیم با توجه / تمرکز ضعیف، تحریک پذیری و احساس ضعف یا بدخلفی دست و پنجه نرم کنیم. همچنین با حذف وعده های غذایی، دیرتر غذا می خوریم یا به طور کلی به اندازه کافی غذا نخوریم که بدن ما را برای درک سیگنال های سیر یا گرسنگی دچار مشکل می کند.



. هیدراته بمانید

- نوشیدن آب کافی می تواند تمرکز یا فکر کردن را دشوار کند که این ویژگی های کاملاً رایج احساس اضطراب هستند، بنابراین اطمینان از اینکه آب کافی مصرف کرده ایم به این امر کمک می کند. **کم آبی** همچنین باعث **سردرد، یبوست، خستگی، تغییرات خلقی، اختلالات شناختی (فکر) و از دست دادن حافظه** می شود.

چقدر باید بنوشم؟

- اکثر مردم نیاز به نوشیدن حدود **2 لیتر** آب در روز دارند که حدود **8-10 لیوان** است.

چی بنوشم؟

- آب
- آب نارگیل
- آبمیوه و اسموتی (مراقب باشید شکر زیاد باشید!)
- شیر (کم چربی و بدون چربی)
- چای و قهوه (بله اینها به حساب می آیند اما در حد اعتدال بنوشید زیرا حاوی کافئین هستند)



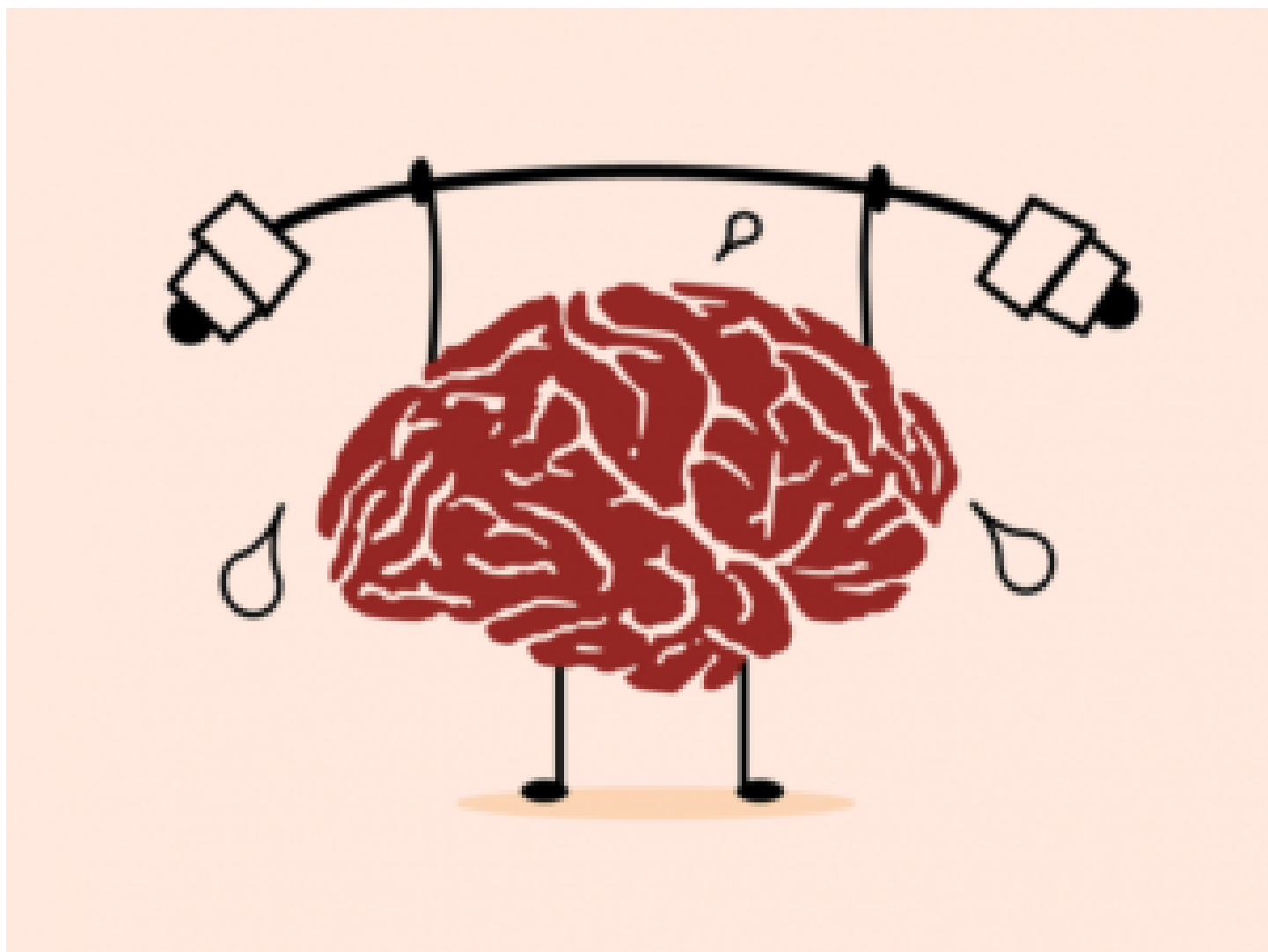
فعالیت بدنی

بر کسی پوشیده نیست که **فعالیت بدنی** برای ما خیلی خوب است. علاوه بر این که برای بدن ما **مثبت و موثر** است، و علاوه بر این، برای کمک به بهبود سلامت روان و سلامت عاطفی ما نیز بسیار خوب است.

منظور ما از فعالیت بدنی چیست؟ فعالیت را به شکل کلی می توان به سه دسته تقسیم کرد.

1. **فعالیت بدنی** - هر حرکتی که به صورت روزانه انجام می دهیم.
2. **نرمش**- فعالیت هایی که به طور خاص برای **تناسب اندام** انجام می دهیم.
3. **ورزش** - فعالیت هایی که معمولاً دارای عنصر **رقابتی** هستند، می توانند به صورت **تیمی** یا به **تنهایی** انجام شوند، اما به طور کلی کمی **رسمی تر** از نرمش هستند، به عنوان مثال فوتبال، تنیس، بدمینتون و غیره.

فواید فعالیت بدنی



فواید جسمی

- خطر و مشکلات و بیماری ها را کاهش می دهد.
- **انرژی بیشتر** - این به ویژه در مسائلی مانند افسردگی مفید است زیرا انرژی بسیار کم می شود و می توانیم گوشه گیری کنیم.
- **خواب بهتر** - خواب ضعیف می تواند مسائل مربوط به سلامت روان را به طور قابل توجهی بدتر کند همانطور که بعداً در مورد آن صحبت خواهیم کرد.
- **وزن سالم تر** - این می تواند بر عزت نفس ما و احساس ما نسبت به خود تأثیر بگذارد.



مزایای اجتماعی:

- فعال بودن به ویژه بیرون رفتن برای **نرمش** یا **ورزش** می تواند برای **زندگی اجتماعی** ما واقعاً خوب باشد و به ما کمک کند با **افراد جدید** **ارتباط** برقرار کنیم، دوستان پیدا کنیم و علایق مشترک داشته باشیم.

فواید روانی:

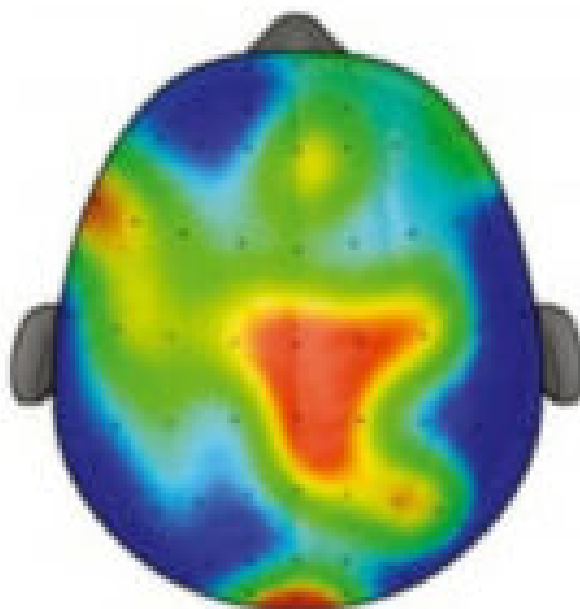
- فعال بودن از نظر علمی برای **بهبود خلق و خو**، کاهش **اضطراب** و کاهش **استرس** ثابت شده است و در اینجا دلیل آن است.

ممکن است این جمله را شنیده باشید که «ورزش خوب است زیرا اندورفین آزاد می کند»، اما این واقعاً به چه معناست؟

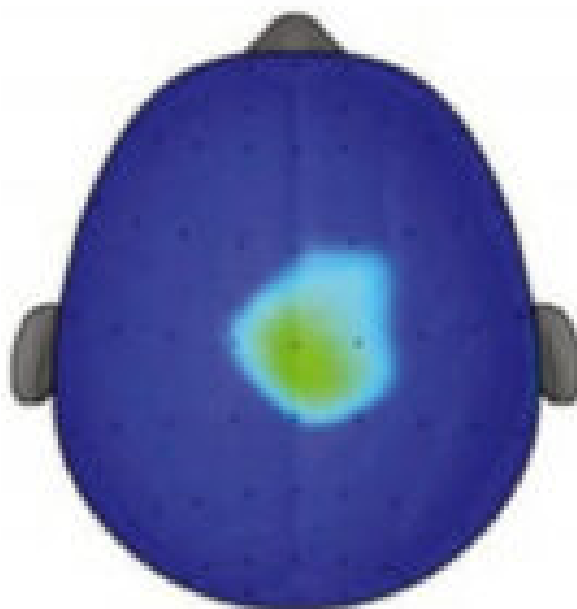
وقتی شروع به ورزش می کنیم مغزمان متوجه می شود که این لحظه **استرس** است و بنابراین **فشار قلب** ما افزایش می یابد و بدن ما به حالت "**جنگ یا گریز**" (غریزه بقای ما) می رود. مغز ما در پاسخ، **پروتئین** هایی را آزاد می کند که از خود محافظت می کند و به عنوان یک **سوئیچ** تنظیم مجدد عمل می کند. به همین دلیل است که ما اغلب بعد از ورزش احساس راحتی بیشتری می کنیم!

در عین حال، مواد شیمیایی دیگری به نام **اندورفین** نیز آزاد می شوند و وظیفه آنها **کاهش ناراحتی** ناشی از ورزش، مسدود کردن درد است و می تواند باعث ایجاد احساس سرخوشی یا شادی شود.

اساساً، همانطور که در تصویر زیر می بینیم، هنگام ورزش چیزهای زیادی در مغز ما می گذرد!



Exercise



No Exercise

روال روزانه

داشتن یک برنامه روزانه چیزی است که اغلب نادیده گرفته می شود، اما می تواند برای **ثبات** ما، پایدار نگه داشتن **خلق و خوی** ما و مدیریت **اضطراب** حیاتی باشد.

اطمینان از انجام کارهای اساسی مانند لباس پوشیدن یا دوش گرفتن، می تواند تفاوت هایی در احساس ما ایجاد کند. اطمینان از اینکه روز شما مملو از **لذت** است، احساس **موفقیت** و **نزدیکی** به دیگران کلید بهبود **خلق و خوی** است.



با حفظ یک **روال**، سطح انرژی را بالا نگه دارید و به زندگی روزمره ریتم ببخشید، این می تواند زمان **صرف نگرانی**، **نشخوار فکری** و **تمرکز بر افکار منفی** را کاهش دهد.

رابطه نزدیکی بین **خواب** و **سلامت عاطفی** وجود دارد. اغلب داشتن مشکلات **خلقی** و **اضطراب** می تواند بر خواب ما تأثیر بگذارد و خواب ضعیف می تواند تأثیر منفی بر سلامت **روان** و سلامت **عاطفی** ما داشته باشد.

مشکلات خواب می تواند منجر به:

- افکار منفی
- خلق و خوی ضعیف
- اضطراب
- تحریک پذیری
- احساس گوشه گیری
- افکار غیر منطقی
- پارانویا
- تغییر در رژیم غذایی/اشتها/عادات غذایی



چرا خواب مهم است؟

در حالی که ما تمایل داریم فکر کنیم که خواب زمانی است که ذهن و بدن ما خاموش می شود، مغز ما در واقع در طول خواب بسیار سخت کار می کند. خواب دوره‌ای است که در آن پردازش، تقویت و بازیابی زیادی اتفاق می افتد (به این فکر کنید که مغز خود را دوباره تنظیم می کند!).

یکی از نقش های حیاتی خواب پردازش خاطرات و تمام اطلاعاتی است که در طول روز دریافت کرده ایم. مغز ما یک شبه اطلاعات را مرتب می کند و خاطرات کوتاه مدت را به خاطرات بلند مدت قوی تر منتقل می کند. خواب همچنین به بدن ما کمک می کند همانطور که در طول خواب بدن ما بازسازی و جوان سازی می کند، بافت را ترمیم می کند، ماهیچه ها را رشد می دهد و هورمون ها را متعادل می کند.

چگونه خواب را بهبود ببخشیم

استراحت قبل از خواب:

خاموش کردن مغز قبل از تلاش برای خوابیدن برای خواب آرام شبانه مهم است، بنابراین داشتن یک روال تمدد اعصاب می تواند به شما کمک کند آرام شوید.

• فعالیت های آرامش بخش که شامل:

1. خواندن
2. گوش دادن به موسیقی
3. رنگ آمیزی

- تمرینات تنفسی
- آرامش عضلانی
- برنامه های آرامش بخش

دستگاه های الکترونیکی را خاموش کنید:

دستگاه های الکترونیکی می توانند مغز شما را فریب دهند تا به روز خود فکر کنید، بنابراین حتماً یک ساعت قبل از خواب آن را خاموش کنید.



غذای تو داروی تو، داروی تو غذای تو

رژیم غذایی و داروها:

در نظر بگیرید که چند ساعت قبل از خواب چه می خورید و می نوشید. اگر به ویژه قند یا کافئین مصرف می کنید، خواب را مختل می کند. همچنین اگر دارو مصرف می کنید و برخی می توانند بر خواب تأثیر بگذارند، با متخصص خود مشورت کنید.

روال خواب:

به روال خود در رابطه با خواب فکر کنید. llllll

- چرت زدن در روز چرخه خواب شما را از بین می برد و باعث ایجاد مشکلاتی در تلاش برای خوابیدن در شب می شود، بنابراین هر چقدر هم که خسته باشید سعی کنید مقاومت کنید!
- سعی کنید یک برنامه روتین زمان خواب داشته باشید تا مغز و بدن شما عادت کند که بداند چه زمانی زمان استراحت و خواب است.

سلامت روان شما با سبک زندگی تان ارتباطی تنگاتنگ دارد. انتخاب یک لایف استایل دقیق و درست در درجه اول به همت شما ربط دارد و سپس

تلاش بی‌وقفه که درایت و صبر تک تک اعضای یک خانواده یا جامعه را می‌طلبد.