**به مناسبت هفته سلامت روان**

**خودمراقبتی و نقش آن در ارتقای سلامت روان جامعه**

**خودمراقبتی یک اصطلاح کلی است که هر کاری را که شما با آگاهی برای رفاه روانی، جسمی و عاطفی خود انجام می‌دهید را توصیف می‌کند. اگرچه این مفهوم ساده به نظر می‌رسد اما بسیاری از ما توجه کمی به خودمراقبتی نشان می‌دهیم. نکته مهم این است که خودمراقبتی فقط برای کسانی نیست که با اختلال روانی دست و پنجه نرم می‌کنند و همه افراد با هر وضعیت سلامت روانی باید به این موضوع توجه کنند.**

**مفهوم خودمراقبتی می‌تواند از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد، اما در یک سطح اساسی، تمرین خودمراقبتی به معنای مراقبت از خود از لحاظ جسمی، روانی و عاطفی است. بسیاری از افراد مراقبت از سلامت روان را به اندازه نیازهای فیزیکی غذا، و بهداشت جسمی جدی نمی‌گیرند. موارد ساده‌ای که سلامت جسمی ما را حفظ می‌کند، می‌تواند تأثیر مثبت و قابل توجهی بر سلامت روان ما نیز بگذارد. یافتن یک روش شخصی برای خودمراقبتی به منظور کمک به حفظ سلامت روان عمومی مهم است.**

**تکنیک‌های خودمراقبتی و تغییرات کلی سبک زندگی می‌تواند به مدیریت علائم بسیاری از مشکلات سلامت روان کمک کند و مانع تشدید اختلال شود. خودمراقبتی برای ایجاد انعطاف پذیری در برابر عوامل استرس‌زا و جدایی‌ناپذیر حیاتی است.**

**خودمراقبتی بر افزایش خودآگاهی متکی است. تمرین خودآگاهی می‌تواند به افراد کمک کند الگوهای احساسات خود را بشناسند، از جمله شناخت موقعیت‌هایی که می‌توانند باعث بدتر شدن علائم شوند. همچنین می‌تواند به شناسایی فعالیت‌ها یا وظایفی که برای سلامتی شما ضروری است کمک کند، علائم منفی یک بیماری روانی یا استرس را تسکین دهد، یا آرامش را به ارمغان آورد.**

**مواردی هستند که به خودمراقبتی کمک می‌کنند. توجه به اولویت های خود یکی از این موارد است. با این کار شما می‌توانید وقت بیشتری را به کارهای موردعلاقه اختصاص دهید. همچنین خواب و استراحت عناصر مهم مراقبت از خود هستند. ورزش کردن نوعی دیگر از خودمراقبتی است. بدن و ذهن ارتباط منحصر به فردی دارند. تحقیقات نشان داده است که ورزش منظم سطح سروتونین را در بدن به میزان قابل توجهی افزایش می‌دهد و خلق و خو و انرژی را بهبود می‌بخشد. عادات غذایی سالم و خوردن منظم نیز می‌تواند به شما کمک کند احساس بهتری داشته باشید. به کارگیری این موارد باعث افزایش اعتماد به نفس و خلاقیت می‌شود، باعث می‌شود تصمیمات بهتری بگیریم، روابط قوی‌تری ایجاد کنیم و ارتباط موثرتری برقرار کنیم.**

**در کنار خودمراقبتی مفهوم دیگری به نام مراقبت جامعه وجود دارد. مراقبت اجتماعی راهی برای اطمینان از برآورده‌شدن نیازهای اقشار آسیب‌پذیر است و می‌تواند به توزیع عادلانه منابع و خدمات بهداشتی و درمانی منابع کمک کند. وظیفه مراقبت اجتماعی تنها بر عهده سازمان‌ها و مراکز مربوطه نیست و می‌تواند توسط هر فردی انجام شود. همدلی با دیگران، کمک به آنها، مسئولیت‌پذیری برخی از مصادیق مراقبت اجتماعی هستند.**

**یک سیستم مراقبت و پشتیبانی مبتنی بر جامعه، عنصر حیاتی در سلامت روان است. برای افزایش سلامت روان، مردم باید مراقبت اجتماعی را هم از سازمان‌ها و مراکز و هم از شبکه‌های دوستان خود دریافت کنند.**

**واحد سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد شبکه بهداشت و درمان شهریار**