اهمیت وضعیت روحی و روانی بر سلامت فرد :

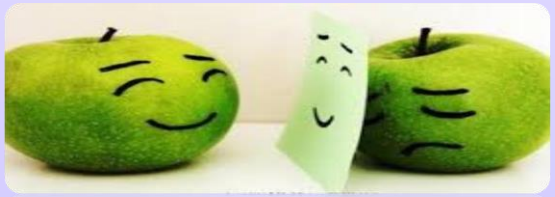
وضعیت روحی و روانی بر تمام ابعاد زندگی افراد تاثیر می گذارد. به عنوان مثال با ایجاد ترس ناگهانی، ممکن است انسان دچار رنگ پریدگی شود. هیچ غذا، دارو یا آب و هوایی به این سرعت بر بدن تاثیر نمی گذارد بروز هرکدام از حالات عاطفی (ترس، خشم، شادی و ...) در حالت تعادل خود در طول زندگی هر فردی قابل انتظار است، اما وقتی از حالت تعادل خارج شده و بیش از حد بروز نمایند، تاثیرات مخرب و زیان باری بر جسم خواهد گذاشت.

توصیه های مفید برای برای حفظ آرامش و دور کردن تنش ها :

- دل ها با یاد خداوند آرام می گیرد. رابطه معنوی خود را با خداوند به وسیله عبادت و مناجات تقویت نمایید و در مشکلات و سختی ها به او توکل کنید. برای تقویت رابطه با خداوند راه های متفاوتی وجود دارد که هر کس با توجه به شناختی که از خود دارد و با استفاده از راهنمایی های عالمان دینی به آن دست خواهد یافت.



- عواطف و هیجانات خود را سرکوب نکنید و آن ها را با نزدیکان و دوستان صمیمی در میان بگذارید.
- به موقع بخندید و به موقع گریه کنید. از گریه کردن شرم نداشته باشید و آن را سرکوب نکنید، زیرا گریه باعث تخلیه شدن مواد نامناسب از بدن می شود.



- تماشای تلویزیون، مخصوصا فیلم های خشن و پر هیجان را محدود کنید.
- قسمتی از وقت خود را به کارهای مورد علاقه خود مانند مطالعه، گوش دادن به قصه های رادیو، صوت زیبای قرآن و موسیقی های آرام بخش اختصاص دهید.
- زمان کاری خود را روری تنظیم کنید که وقت کافی برای استراحت، تفریح، هم نشینی با اعضای خانواده و بازی با فرزندان خود داشته باشید.



- در رول هفته ساعاتی را به گشت و گذار در طبیعت بگذرانید.
- از استفاده بیش از حد از تلفن همراه و وقت گذرانی در دنیای مجازی بپرهیزید.



- در هوای پاکیزه و در حالت نیمه دراز کشیده، نفس کاملا عمیق بکشید و ریه های خود را از هوای تمیز پر نمایید. به مدت ۵ ثانیه نفس خود را حبس نموده، سپس آرام آرام طی حدود ده ثانیه هوا را بیرون دهید. دستور فوق را ۱۰ بار تکرار نمایید.



- در حد توان خود به دیگران کمک کنید. احساس رضایتی که از این کار نصیب شما می شود، بسیاری از تنش های روحی شما را کم خواهد کرد.



- توانایی های خود را بشناسید و خودتان را با کسی مقایسه نکنید.
- روی افکار منفی تمرکز نکنید و به جای آن به دنبال راهکارهایی باشید تا با امکانات هر چند محدودی که در دسترس دارید، کارهای مورد علاقه تان را انجام دهید.
- لیستی از مواهبی که خداوند در اختیارتان قرار داده تهیه کنید و هر روز پروردگار را به خاطر داشتن آن ها شکر کنید.



- از حسادت، خیانت، دروغگویی و سایر صفات ناپسند انسانی دوری کنید چرا که این صفات ناخودآگاه روح شما را تیره و شما را به سوی غم و افسردگی سوق می دهد.



منبع:

کتاب سبک زندگی سالم بر اساس آموزه های طب ایرانی

تهیه کننده : فاطمه بوژآبادی

شماره تماس جهت کسب اطلاعات بیشتر:۰۵۱۴۱۴۲۷۲۰۲

مشاور
معاونت بهداشت
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور

توصیه های طب ایرانی درباره

راه های شاد زیستن



گروه جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس

واحد طب ایرانی

شهریور ۱۴۰۳