

بِه اسم خدا

سلامت روان

زنان

به طور کلی برای اطلاق به کسی به کار می رود که در سطح بالایی از سازگاری Mental Health سلامت روانی و انطباق رفتاری و هیجانی قرار دارد

شرط سلامت روان: اول آرامش . دوم، مدیریت هیجان. سوم، شناخت 3
.چالش های پیش رو

اختلالات مانند: خطاهای تشخیصی، علل بیولوژیکی شناختی، بروز برخی افسردگی ها به دلیل هورمون های زنانه، بروز برخی اختلالات روانی به دلیل بلوغ جسمی و جنسی، پایین تر بودن سن بلوغ، بارداری ، زایمان و شیردهی
26 درصد و در زنان 15 درصد بیش از مردان انواع اختلالات روانی را تجربه می کنند. در مردان 11 و استرس. زنان
درصد است . به همه این عوامل می توان وقوع یائسگی که همراه با استرس است، پاسخ دهی کمتر زنان به داروهای
ضد افسردگی ، سوء رفتارهای جسمی و جنسی و تبعات روانی طلاق را اضافه کرد

مسائلی که سلامت روان زنان را به شدت تحت تاثیر قرار می دهد

1-مسئولیت های متعدد آن ها در خانواده و در اجتماع است-

2-ساعات کاری طولانی-

3-تبعیض های جنسیتی حاکم بر فضاهای مردانه در اجتماع-

4-دریافت نکردن حقوق مناسب با کار-

5-تداخل وظایف زندگی خانوادگی و زناشویی با وظایف کاری

6-نبود حمایت های اقتصادی، شغلی و روانی-

7-همکاری نکردن مناسب مردان با همسران و برخی نگاههای جنسیتی-

8-نوع شغل، میزان رضایت از آن و همکاری همسر و فرزندان

9-دیدگاه جنسیتی حاکم بر محیط های کاری

- دستمزد کم و نبود امکان ارتقای شغلی مهم ترین معضلات زنان 10
- نداشتن استقلال اقتصادی 11
- وابستگی شدید به فرزندان پس از فوت همسر-12
- نبود زمینه برای مشارکت های اجتماعی گسترده-13
- کم ارزش جلوه دادن خدمات و فعالیت های زنان خانه دار در منزل -14
- اضطراب شایع ترین اختلال روانی-15
- تامین هزینه های زندگی، ترافیک، کار و... باعث فرسودگی-16
- مشکلات روزمره، تغییرات زندگی، تغییرات اجتماعی و تغییرات اقتصادی-17

راهکارهای ارتقای سلامت روان زنان

- 1- احترام به حقوق آنان
- 2- یادگیری مهارت هایی که بتوان حتی در محیط منزل به امر تولید پرداخت-3
- 3- کسب استقلال اقتصادی با وجود حضور در منزل و غنی شدن ساعات فراغت-4
- 4- حضور در انجمن ها، خیریه ها، سازمان های مردم نهاد-5
- 5- ایجاد فضا برای بکارگیری رشته -6 ایجاد انگیزه و هدفمندی به زندگی و کاهش رخوت و نجات احساس بی ثمری-7
- 7- خواب مناسب نه زیاد نه کم-8
- 8- توجه و شادی، تفریح، امید، خوش بینی-9
- 9- اگر خواهان سرور، سعادت هستید از هر آنچه کشنده شادی است، اجتناب کنید-10
- 10- یکی از بدترین عاداتی که شادی را نابود می کند عادت فکر کردن به امور منفی و صحبت کردن در مورد آنها -10 است

قلب خود را از عشق لبریز کنید. عشق به خدا ، هموعان ، حیوانات ، پرندگان ، طبیعت و خودتان-11

هیچگاه حتی یک لحظه بیکار نباشید و وقتتان را به بطالت نگذارنید-12

در هر کسی خوبی ها را ببینید. هیچ کس نیست که از خوبی بی بهره باشد. خوبی های دیگران را ببینید و از بدی-13
هایشان بگذرید

کارها را به بهترین وجه انجام دهید-14

سرور باشید نه برده . سرور وقایع ، احساسات متلاطم و توفنده ، امیال و خواسته های خود باشید نه برده آنها-15

رها کنید . گاهی اوقات برای مدت زمان مشخصی مشکلات را رها کنید و کوشش کنید از زاویه دیگری به آنها-16
نگاه کنید

با آرزوی موفقیت

رضا ناظری

<http://rezanazeri.ir>