



رایج ترین باورهای اشتباه درباره سلامت روان

روز جهانی سلامت روان . ۱۸ مهر ۱۴۰۲ . ۱۰ اکتبر ۲۰۲۳

مقدمه

تمام کشورهای دنیا با افزایش چشمگیر بحران سلامت روان مواجه هستند؛ در بریتانیا از هر ۴ نفر ۱ نفر تحت تاثیر مشکلات سلامت روان قرار دارد. به عنوان یک جامعه، ما در مورد هیجانات و چگونگی احساسات خود به خوبی صحبت نمی کنیم و همچنان برچسب ها و انگ هایی پیرامون سلامت روان وجود دارد. رفع ابهامات در مورد سلامت روان می تواند به شکستن باورهای اشتباه کمک کرده و فرهنگ جستجوی کمک و حمایت برای سلامت روان در تمام گروه های سنی را در جامعه افزایش دهد. در ادامه برخی از باورهای نادرست رایج در مورد سلامت روان آورده شده و واقعیت آن مسائل نیز گفته شده است:

تنها برخی افراد سلامت روان دارند.

واقعیت:

سلامت روان مانند سلامت جسمانی است؛ همه ما آن را داریم و باید از آن مراقبت کنیم. ما می توانیم از قدم های موثری برای زندگی بهتر و بهبود سلامت روان خود بهره ببریم. سلامت روان به معنای توانایی فکر کردن، احساس کردن و واکنش دادن به شیوه ای سالم است؛ تا افراد بتوانند زندگی هدفمند و معنا مندی را تجربه کنند.

با انجام هیچ کاری نمی توان از ابتلا به مشکلات سلامت روان جلوگیری کرد.

واقعیت:

برای هر فرد بسته به شرایط گذشته و فعلی وی، روش های پیشگیری متفاوتی وجود دارد، همچنین عوامل بسیاری می توانند از بروز مشکلات سلامت روان جلوگیری کنند. تقویت مهارت های اجتماعی و هیجانی، جستجوی کمک به موقع، توسعه روابط حمایت کننده، ایجاد محیط های مثبت و مراقبت از سلامت جسمانی می تواند در پیشگیری از ابتلا به مشکلات سلامت روان کمک کند.



رایج ترین باورهای اشتباه درباره سلامت روان

روز جهانی سلامت روان . ۱۸ مهر ۱۴۰۲ . ۱۰ اکتبر ۲۰۲۳

افرادی که با مشکلات سلامت روان درگیر هستند، به طور معمول خشونت آمیز یا خطرناک هستند.

واقعیت:

در واقع این ادعا درست نیست و افرادی که دارای مشکلات سلامت روان هستند مطابق آمار به احتمال بیشتری قربانی خشونت می شوند.

جوانان با مشکلات سلامت روان مواجه نمی شوند.

واقعیت:

مشکلات روان می تواند در تمامی سنین اتفاق بیافتد.

اگر مشکل سلامت روان دارید، احتمال بهبودی آن کم است.

واقعیت:

مسائل مربوط به سلامت روان قابل درمان است. بعضی افراد می توانند بهبودی کامل پیدا کنند و برخی اختلالات صرفاً تحت کنترل قرار می گیرند. تا افراد بتوانند زندگی شاد و رضایت بخشی داشته باشند.

شما می توانید ببینید که آیا شخصی مشکل سلامت روان دارد یا خیر.

واقعیت:

شما نمی توانید فقط با نگاه کردن به فردی بفهمید که آیا او مشکل سلامت روان دارد یا خیر؛ افراد با اختلالات روان از نظر ظاهری مانند دیگران هستند.