

تجربه یک نوجوان: روان نجات بخش من!

هر چند این بخش از وجودم که تازه احساس وجود داشتن می‌کند، حالش همچنان زیاد خوب نیست، اما من حس می‌کنم نیمه گم شده‌ام را پیدا کرده‌ام و هر روز کارهایی را برایش انجام می‌دهم تا شاید کمی از آن کنار گذاشتن‌ها و تبعیض‌هایی را که حس کرده است، جبران کنم. برای مثال تصمیم گرفتم برای مدتی هر روز قبل از اینکه به دوستانم در گروه‌های مجازی سلام کنم و سر بزنم، و حتی قبل از اینکه از رختخوابم بلند شوم، کمی به صدای روانم گوش دهم، حالش را بپرسم و ببینم: دلشوره‌ای ندارد؟ دلش نوازشی می‌خواهد؟ از چیزی غصه‌دار نیست؟ چه کاری امروز خوش حال و راضی نگهش می‌دارد؟ البته همه این کارها را با صدای آرام انجام می‌دهم، چون چند روز پیش که داشتم بلندبلند حال خودم را می‌پرسیدم، نگاه نگران مادرم را از پشت در اتاق دیدم و حس کردم واقعا از سلامت من ناامید شده است!

چه کسی از نظر روان سالم است؟

سلامت روان به معنای آن است که فرد توانایی‌های خود را بشناسد، بتواند با فشارهای روانی (استرس‌های) معمول زندگی کنار بیاید، کار مفید و سازنده انجام دهد و با جامعه خود تعامل برقرار کند.

مدتی بود که کار من همراه مادر و پدرم این شده بود که از آزمایشگاه به مطب پزشک برویم و بعد از بررسی‌هایی اعلام کنند که به لحاظ بدنی مشکلی ندارم و دوباره از روز بعد دردهایم شروع شوند. آن روزها، هم من و هم والدینم دوست نداشتیم که بخش دیگر وجودم را به رسمیت بشناسیم. به همین دلیل، با اینکه گاهی می‌شنیدیم که شاید از حال بد روانم است که احساس درد دارم، اما آن را نادیده می‌گرفتیم. یک روز درست در جلسه پرسش شفاهی که معلممان از قبل اعلام کرده بود، احساس خفگی کردم و نتوانستم به پرسش‌های درسی به درستی پاسخ دهم. کار به فوریت پزشکی (اورژانس) کشید و تقریباً همه مدرسه متوجه این اتفاق شدند. این موضوع باعث شد که بنا بر پیشنهاد و اصرار مدیر، والدینم بپذیرند که به یک روان‌شناس مراجعه کنم.

در اولین روز مراجعه به روان‌شناس و دریافت برخی فن‌ها (تکنیک‌ها) و گفت‌وگو درباره بخش روان وجودم، احساس کردم که چقدر در حق روانم ظلم کرده‌ام و این همه مدت به خاطر اینکه کسی به من نگوید روانی هستم، آن را نادیده گرفته‌ام. این در حالی است که نه تنها من بلکه همه آدم‌ها روانی هستند؛ به این معنا که تعلق به روان وجود دارد.

نگاهی به
سلامت روان



تفسیر آزمون

نمره‌های مربوط به هر سؤال از آزمون را با هم جمع کنید. شما بین ۱۰ تا ۳۰ امتیاز دریافت کرده‌اید. با توجه به نمره به دست آمده وضعیت خود را شناسایی کنید:

نمره بین ۲۳ تا ۳۰

نتیجه آزمون شما وضعیتتان را در «سطح خوب» نشان می‌دهد. این یعنی روان شما در وضعیت سلامت قرار دارد. با این همه، فراموش نکنید که ممکن است عوامل تهدیدکننده‌ای وجود داشته باشند که در صورت غفلت، سلامت روان شما را به خطر بیندازند. به همین دلیل، از رصد مداوم وضعیت خود و مراقبت‌های لازم غافل نشوید و همچنان نشانه‌های سلامت روان را در خود جست‌وجو کنید و توصیه‌ها را در این باره جدی بگیرید.

نمره بین ۱۳ تا ۲۳

نتیجه این آزمون در مورد شما نشان می‌دهد که شما در سطحی که آن را «درمرز» نام گذاشته‌ام، قرار دارید. این یعنی لازم است بلافاصله و با تمام قوا به توصیه‌ها برای سلامت روان که در همین مقاله هم به آن‌ها اشاره شده است، اقدام کنید. به این منظور برای خودتان برنامه منظمی داشته باشید. فراموش نکنید که دوستان هم در این زمینه بسیار تأثیرگذار هستند، پس هم‌نشینان خوبی انتخاب کنید.

نمره کمتر از ۱۳

بر این اساس، نتیجه آزمون در «سطح نامناسب» است و نمایانگر آن است که شما نیاز مبرم و بی‌معطلی به توجه دارید: توجه به سلامت و بهداشت روان. خوب است در یک برنامه مدون، علاوه بر مراجعه به مشاور با والدین خود صحبت کنید و شرایط و حالات خود را به گفت‌وگو بگذارید. در عین حال، با جست‌وجوی دلایل این حالات در خود، در صورتی که رخداد معینی موجب این شرایط شده است، نسبت به رفع آن کوشا باشید. گاهی هم لازم است شرایط را بپذیرید تا بتوانید با آسودگی بیشتری به بهداشت روان خود کمک کنید.

روانتان را سلامت بدارید!

برای آنکه بتوانید بیشتر به بهداشت و سلامت روان خودتان کمک کنید، توصیه‌های زیر را که مثل فوت کوزه‌گری هستند، در نظر بگیرید:

هم‌نشینی مثبت

مدیریت فشار روانی

سپاسگزاری

کمک به دیگران

دوری از بیگانه‌های مجازی

اجتناب از فضاهای پرتنش

خواب، غذا و آب کافی

سلامت روان من چگونه است؟

سلامت روانی بیش از هر چیز به «توانایی مدیریت حال خوب در زندگی» اشاره دارد. ممکن است ده‌ها رخداد موجب شوند که زمینه تجربه نگرانی، فشار روانی، خشم و اندوه فراهم شود، اما سلامت روان به کمک می‌آید تا مدیریت این هیجان‌ها را به‌درستی عهده‌دار شود.

این آزمون به شما کمک می‌کند بدانید سلامت روان شما در چه وضعیتی قرار دارد. به این منظور، حالت‌های خود را در طول دو هفته گذشته مرور کنید و پاسخ خود را به هر سؤال بر اساس نمره‌های زیر ارزش‌گذاری کنید و در نهایت تفسیر آزمون را بر اساس جمع نمره‌های خود بخوانید. توجه داشته باشید که روش نمره‌گذاری برای سؤال‌هایی که دارای ستاره هستند، برخلاف سایر سؤال‌هاست.

سؤال‌های بدون ستاره: «همیشه: ۳ غالباً: ۲ گاهی: ۱»
سؤال‌های ستاره‌دار: «گاهی: ۳ غالباً: ۲ همیشه: ۱»

پرسش اول: روحیه خوبی داشته‌ام: حالم در مجموع خوب بوده است و تمایل داشته‌ام به کارهایم رسیدگی کنم.

پرسش دوم: خیلی عصبانی و بی‌قرار بوده‌ام: شاید دلایل خوبی برای عصبانیت داشته‌ام، اما به هر حال در این مدت عصبانیت را تجربه کرده‌ام.

پرسش سوم: آن قدر عصبانی بوده‌ام که هیچ چیز مرا خوش حال نمی‌کرد: شدت عصبانیتم بالا بود و نمی‌توانستم از آن حالت خارج شوم.

پرسش چهارم: احساس آرامش می‌کردم: حالتی بدون عصبانیت و خشم، حس خوب آرامش.

پرسش پنجم: خود را با انرژی احساس می‌کردم: یعنی می‌توانستم کارهای متفاوت را انجام دهم و حس خستگی و بی‌حالی نداشتم.

پرسش ششم: احساس فرسودگی داشته‌ام: حسی که به من می‌گفت حال کاری را ندارم و اگر انجام دهم، ناتوان‌تر و بی‌حال‌تر می‌شوم.

پرسش هفتم: احساس غمگینی یا ناامیدی داشته‌ام: ممکن است دلیلی برای غم وجود داشته یا بدون دلیل حس ناامیدی وجودم را فرا گرفته باشد.

پرسش هشتم: شخص خوش‌حالی بوده‌ام: شاد و راضی هستم و حس رخوت و بی‌حالی نداشتم.

پرسش نهم: احساس خستگی داشته‌ام: بدون دلیل و بی‌آنکه خیلی از خودم کار کشیده باشم، احساس خستگی داشته‌ام.

پرسش دهم: در حین رویارویی با فشار عصبی، با شیوه‌های سازنده هیجانم را مدیریت کرده‌ام: طوری که به خودم یا دیگری آسیبی نرسانم و به حالت طبیعی برگردم.

