

صحت یا سلامت عاطفی و تندرستی

سلامت عاطفی توانایی درک احساسات و انطباق با مشکلات، اضطراب یا تغییرات در زندگی است. سلامت عاطفی برای سلامت کلی مهم است و می تواند به سلامت جسمانی بهتر، روابط قوی تر و انعطاف پذیری عاطفی منجر شود.



چگونه سلامت عاطفی بر زندگی شما تأثیر می گذارد

احساسات همان چیزی است که ما احساس می کنیم. ممکن است شما احساسات مثبتی مانند خوشی و هیجان و احساسات منفی مانند غم و اندوه، نگرانی یا اضطراب را احساس کنید. احساسات می توانند بر نحوه تفکر، روابط، فعالیت های روزمره و سلامتی شما تأثیر بگذارند.



روابط: وقتی مردم با احساسات خود دست و پنجه نرم می کنند، درک اینکه دیگران چه احساسی دارند و معضلات را چگونه حل و فصل می نمایند دشوارتر است. احساس خوب بودن از نظر عاطفی می تواند به شما کمک کند تا اختلافات را با آرامش مدیریت کنید، چه با دوستان، خانواده، در محل کار و یا مکتب.

حافظه و تصمیم گیری: هنگام مقابله با اضطراب و چالش های عاطفی، ممکن است شما بیش از حد فکر کنید، حواس تان را پرت کنید و نتوانید بهتر تمرکز نمایید و یا تصمیم بگیرید. به طور مثال، ممکن است متوجه شوید که چیزهایی مانند ظرف (دیگ) را روی اجاق گاز و یا هم وعده ها (قرارهای) مهم را فراموش می کنید.



صحت (سلامت) فیزیکی: سلامت عاطفی و سلامت جسمانی شما به هم مرتبط هستند. مشکلات عاطفی می تواند منجر به تغییرات فیزیکی مانند بیمار شدن یا از دست دادن خواب شود. مطلع یا آگاه بودن از احساسات و احساسات فیزیکی خود در حین انجام چالش های دشوار مهم است.

مراقبت از صحت عاطفی خویش

هر شخص تجربه های دارد که بر سلامت و سلامت عاطفی تأثیر می گذارد. این تجربه ها می توانند مثبت باشد، مانند دریافت ارتقای وظیفوی، یا منفی، مانند بیمار شدن. در اینجا یک سلسله راه های وجود دارند که می توانید با استفاده از آن از سلامت عاطفی خود مراقبت کنید:

آگاه بودن. آگاه بودن می تواند به شما کمک کند تا آرام بمانید، استرس یا اضطراب تان را کنترل کنید و کنترل بیشتری بر افکار و احساسات خود داشته باشید. به طور مثال، می توانید به جای اینکه اجازه دهید ذهن تان پراکنده شود، روی تنفس یا کاری که انجام می دهید تمرکز کنید.



تعادل را دریابید. اختصاص دادن وقت برای چیزهایی که از آن لذت می برید، مانند سرگرمی ها، عبادت یا میانه روی می تواند به مراقبت از سلامت عاطفی شما کمک کند.

برقراری ارتباط با دیگران. به اشتراک گذاشتن احساسات خود با دوستان یا خانواده می تواند به شما در درک بهتر احساسات و عواطف کمک کند.



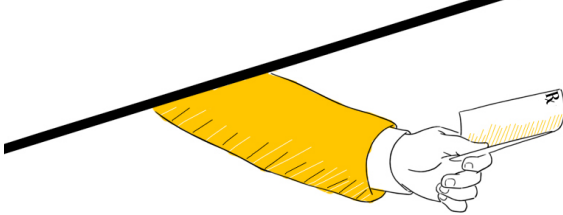
مدیریت نمودن اضطراب (استریس). اضطراب (استریس) می تواند بر جسم و روان شما تأثیر بگذارد. تعقیب نمودن یک برنامه یی منظم، خواب کافی، خوردن منظم غذا همراه با میوه ها و سبزیجات فراوان، و حرکت دادن بدن راهبردهای هستند که می توان توسط آن اضطراب (استریس) کوتاه مدت و درازمدت را مدیریت کرد.

چه زمانی باید به دنبال حمایت عاطفی باشید

هر فرد یا شخص احساسات را متفاوت تجربه و آن را مدیریت می کند. به طور مثال، ممکن است فردی هنگام شروع یک کار جدید، احساسات مثبتی را تجربه کند، در حالی که فرد دیگری ممکن است احساس نگرانی کند. اگر هر یک از علائم زیر را برای چند هفته تجربه کردید، پس به دنبال کمک باشید :



- دشوار بودن انجام کارهای منظم، مانند مراقبت از خود یا خانواده. به طور مثال: مشکل بودن یا تقلا کردن در پختن غذاهای ساده یا غذا خوردن منظم.
- خیلی کم خوابیدن یا هم زیاد خوابیدن.
- در بیشترین اوقات روز غمگین یا پریشان بودن.
- احساس عصبانیت کردن، یا زود رنجیدن و یا هم بیشتر از حد خشمگین شدن.
- متوجه شدن تغییرات در طرز رفتار در محل کار، مکتب و یا هم در روابط. به طور مثال: ممکن است متوجه شوید که از دوستان یا خانواده دوری می کنید یا در به خاطر سپردن وظایف یا قراردادی مهم مشکل دارید.



انواع خدمات حمایت عاطفی

در صورت نیاز به کمک، حمایت یا پشتیبانی مسلکی موجود میباشد. برخی از نمونه‌های حمایت مسلکی شامل ملاقات با یک مشاور، اشتراک کردن در یک گروه حمایتی و یا دریافت ادویه از دکتر میباشد. برای دریافت کمک، با دکتر مراقبت اولیه خویش، مسئول قضیه (کیس ورکر) صحبت نمایید و یا [هم خدمات را در منطقه خود جستجو نمایید.](#)

به خاطر داشته باشید که دسترسی به حمایت یا پشتیبانی طبیعی یا عادی میباشد. همه افراد استرس، غم و اندوه یا نگرانی شدید را تجربه می کنند. توجه به افکار و احساسات تان برای سلامت عاطفی شما مهم میباشد.