«سلامت روان در محل کار»؛ شعار روز جهانی سلامت روان در سال ۲۰۲۴

19 مهر 1403

روز جهانی سلامت روان هر سال ۱۰ اکتبر به منظور افزایش آگاهی در مورد مسائل مرتبط با بهداشت روان و بسیج تلاش‌ها برای حمایت از این امر مهم گرامی داشته می‌شود.

این روز از سوی «فدراسیون جهانی برای سلامت روان» (WFMH) در سال ۱۹۹۲ تعیین و از آن زمان بر اهمیت آن افزوده شد و در پی رسمی شدن این مناسبت جهانی، کشورها و سازمان‌های بیشتری در کمپین‌هایی برای شکستن انگ مسائل مرتبط با سلامت روان شرکت کردند.

شعار: سلامت روان در محل کار

سازمان جهانی بهداشت (WHO) امسال بر ارتباط حیاتی بین سلامت روان و محیط کار تاکید دارد. محیط های کاری حمایتی می‌تواند به طور قابل توجهی به حفظ رفاه روانی کمک کند. برعکس، شرایط ناسالم مانند انگ، تبعیض، آزار و اذیت و شرایط بد کاری می‌تواند سلامت روان را تهدید کند. این چالش‌ها می‌توانند کیفیت کلی زندگی، مشارکت کاری و بهره‌وری را کاهش دهند.

اهمیت روز

روز جهانی بهداشت روان به عنوان بستری برای تشویق بحث‌های آزاد در حوزه سلامت روان و ترویج ابتکارات برای بهبود رفاه روانی عمل می‌کند. هر ساله، شعار برگزیده به مناسبت این روز، جنبه خاصی از سلامت روان را منعکس می‌کند، از افزایش آگاهی درباره مسائل مرتبط با سلامت روان گرفته تا تاکید بر نیاز به دسترسی به مراقبت‌های بهداشت روان.

نکاتی برای کاهش سطح استرس

برای مدیریت موثر استرس افراد می‌توانند چندین استراتژی عملی اتخاذ کنند:

– مدیتیشن ذهن آگاهی: تمرکز بر لحظه حال به کاهش اضطراب و استرس کمک می‌کند. صرف تنها ۱۰ دقیقه در روز برای تمرکز حواس می‌تواند بهزیستی عاطفی را بهبود بخشد.

– فعالیت بدنی: ورزش منظم یک کاهش دهنده طبیعی استرس است. فعالیت‌هایی مانند پیاده‌روی، یوگا یا تمرین‌های با شدت بالا می‌توانند خلق و خو را بالا ببرند و وضوح ذهنی را افزایش دهند.

– بهداشت خواب: خواب ضعیف می‌تواند استرس را بدتر کند. حفظ یک برنامه خواب ثابت ۷ تا ۹ ساعته و رعایت بهداشت خواب خوب می‌تواند استرس را کاهش داده و خلق و خو را بهبود بخشد.

– تنظیم رژیم غذایی: سطوح بالای کافئین و قند می‌تواند هورمون‌های استرس را افزایش دهد. کاهش این محرک‌ها به حفظ خلق و خوی پایدار کمک می‌کند.

– حمایت اجتماعی: برقراری ارتباط با دوستان، خانواده یا یک مشاور، آسایش عاطفی و دیدگاهی را فراهم می‌کند که برای مقابله با استرس ضروری است.

– تکنیک های تنفس عمیق: تکنیک‌هایی مانند تنفس دیافراگمی یا جعبه‌ای با کاهش ضربان قلب و کاهش استرس باعث آرامش می‌شوند.

دکتر رویا درویش پیشه

– مدیریت زمان: مدیریت ضعیف زمان می‌تواند منجر به استرس شدید شود. سازماندهی وظایف روزانه با اولویت‌بندی آنها و تقسیم آنها به بازه‌های زمانی کوچکتر می‌تواند مدیریت موثر استرس را تسهیل کند.

به گزارش «اکونومیک تایمز»، اجرای منظم این نکات می‌تواند منجر به سبک زندگی متعادل‌تر و کم‌استرس‌تر شود. روز جهانی بهداشت روان در سال ۲۰۲۴ همه را تشویق می‌کند تا با ایجاد محیط های حمایتی و گفت‌وگوهای آزاد، سلامت روان را به ویژه در محل کار جدی بگیرند.

در همین حال به گفته متخصصان، خوردن یا آشامیدن بیش از نیاز بدن منجر به اضافه وزن خواهد شد زیرا انرژی که استفاده نشده به صورت چربی ذخیره می‌شود. از طرفی نیز در صورت کم خوردن یا کم آشامیدن، وزن افراد کاهش پیدا می‌کند که کاهش وزن زیادی نیز مشکلاتی را در پی خواهد داشت.

به منظور داشتن یک رژیم غذایی متعادل می‌بایست طیف وسیعی از غذاها را مصرف کرد تا بدن تمام مواد مغذی مورد نیاز خود را دریافت کند.

توصیه می‌شود که مردان روزانه حدود ۲۵۰۰ کالری و زنان حدود ۲۰۰۰ کالری مصرف کنند با این حال اکثر افراد کالری بیشتری نسبت به نیاز روزانه خود مصرف می‌کنند.