

ارتقا سلامت هیجانی

"احساساتی نباش"، "منطقی تصمیم بگیر" و "نگذار احساسات به جای تو تصمیم بگیرد." این قبیل جملات که از کودکی همواره شانه‌به‌شانه امور تربیتی به ما منتقل شده، حامل این پیام پنهان است که احساسات در کل نمی‌تواند خوب باشد و یا دست کم منبع قابل استناد و ارزشمندی برای توجه کردن و صرف وقت و انرژی نیست. پس بی‌دلیل نیست که بسیاری از ما در بزرگسالی، آگاهانه و ناآگاهانه تلاش می‌کنیم که عواطف مان را سرکوب کنیم و یا با اجتناب از آنها به هر شکل نادیده‌شان بگیریم. و به همین دلیل است که بسیاری از ما از سلامت یا درگیری هیجان‌آستان با مشکلات مختلف ناآگاهیم و اصولاً تلاشی برای بهبود حال احساساتمان نمی‌کنیم. حال آنکه این عواطف پنجره‌ای رو به دنیای درون ماست که ما را در شناخت دنیای بی‌بدیل و منحصر به فرد خود یاری مان می‌کند.

درست است که برای تصمیم‌گیری صحیح در امور مختلف زندگی نباید تنها به احساسات تکیه کرد و بهتر آن است که تلاش کنیم واقع بینانه به مسایل بنگریم، اما سرکوب کردن و اجتناب از عواطف سبب می‌شود این منبع به صورت یک منبع انرژی آماده انفجار درآید که در مواقع بحران و زمانی که انرژی روانی ما معطوف به تنش پیش روست، از قید فشار خارج شده و کنترل ما را به دست گیرند. افرادی که عواطفشان را پذیرفته اند توانمندی بیشتری در مدیریت آنها دارند و بهتر با عواطف ناخوشایندشان کنار می‌آیند. آنها همچنین به دلیل بالاتر بودن سطح انرژی در دسترسشان قادر خواهند بود بهتر با بحرانهای زندگی کنار بیایند و چالش‌های پیش رو را رفع کنند. پس ارتقا سلامت هیجانی و به کارگیری مهارتهای توجه به حال درون و بهبود آن در بسیاری زمینه‌ها می‌تواند موثر باشد.

حال خوب روانی و عاطفی تنها به معنی نداشتن بیماری روانی و یا درگیر نبودن با عواطف منفی نیست. در واقع سلامت هیجانی در گرو داشتن احساس خوب نسبت به خود و زندگی و نیز توان مقابله با چالش‌های زندگی و ایجاد روابط خوب با دیگران است.

افرادی که سلامت هیجانی دارند به رغم وجود چالشها، احساس رضایتمندی دارند و قادرند بخندند و تفریح کنند. این افراد معنی و چرایی زندگی شان را می‌دانند و برای ارتباطات و فعالیت‌هایشان هدف دارند. قادرند با تنشهای زندگی مقابله کنند و از سختی‌ها عبور کنند. اعتماد به نفس و عزت نفس بالایی دارند. به خوبی قادرند با دیگران ارتباط برقرار کنند و روابطشان را حفظ کنند. به استقبال تغییر و بهبود در زندگی شان می‌روند و می‌توانند خود را با شرایط مختلف سازگار کنند. و در نهایت قادرند تعادل را بین جنبه‌های مختلف زندگی، برای مثال کار و تفریح، حفظ کنند. این ویژگی‌های مثبت به فرد کمک می‌کند تا عملکرد بهتری در زندگی داشته باشد و بهتر بتواند با چالشهای زندگی روبه‌رو شود. برای کسب این ویژگی‌ها چه باید کرد؟

احساسات خود را بشناسید و آنها را بپذیرید. این امر به شما کمک می‌کند تا تعادل بین عواطفتان را حفظ کنید و نسبت به مشکلات انعطاف بیشتری از خود نشان دهید. این ویژگی یکی از عوامل مهم در ویژگی موثری به نام تاب آوری است. تاب آوری به شما کمک می‌کند که به رغم وجود مشکلات در زندگی و موقعیتهای ناخوشایند بتوانید از پس آنها بر بیایید و بدون احساس اضطراب، افسردگی و یا سایر عواطف مداخله‌گر چالش پیش رو را با موفقیت از سر بگذرانید و دنیا را با دیدی مثبت بنگرید.

خود را دوست بدارید. برای ارتقا سلامت روان بهتر است به خود توجه کنید. اگر خودتان فرصت کافی برای توجه به خود اختصاص ندهید و به خود توجه کافی نکنید نباید از دیگران نیز چنین انتظاری داشته باشید. باید خود را دوست بدارید و به نیازهایتان آگاه و نسبت به رفع آنها حساس باشید. به فعالیتهایی بپردازید که سبب ترشح اندروینها و ایجاد حال خوب می‌شود. سطح اندروین در خون با فعالیتهایی نظیر ورزش منظم، تلاش برای یاد گرفتن مسایل تازه مثلاً از طریق خواندن کتاب و شرکت در کلاسها، لذت بردن از زیبایی طبیعت و آثار هنری و انجام کارهایی که در دیگران تاثیر مثبت می‌گذارد و تحسین و تاییدشان را بر می‌انگیزد بالا می‌رود. گهگاه برای خود هدیه بخرید و زمانی را برای خوشحال کردن خود اختصاص دهید. برای پیدا کردن بهترین راه برای خوشحال کردن خود می‌توانید خود را به چشم یک دوست ببینید و تلاش کنید با یک برنامه ریزی مرتب شادش کنید. خود را درگیر فعالیتهای هیجان‌انگیز و خلاقانه کنید. در پی یافتن معنای زندگی و درک هدفمند بودن حضورتان باشید و با جدیت آن را دنبال کنید.

از طرفی برای ممانعت از سرکوبگرهای افزایش اندروفین بهتر است از تنش دوری، یا سطح اضطرابان را مدیریت کنیم و عادات ناسالممان را محدود کنیم. از مهمترین این عادات در ارتباط با حال خوب روحی نگرانی است. گرچه بسیاری از ما این حال را تجربه کرده ایم و می دانیم رهایی از آن به آسانی ممکن نیست، اما راهکارهای مختلفی برای گذر از این حال پیشنهاد می شود. از آن جمله تکنیکهای آرامش بخشی، مدیتیشن های اصولی، تکنیک های توقف فکر و یا تمرکز بر مسایل دیگر و ایجاد آگاهانه اشتغال ذهنی است. برای آموزش هر یک از این راهکارها به متخصص و یا منابع یاریگر معتبر نظیر کتابها مراجعه کنید.

اصل دیگر در مراقبت از خود توجه به سلامت جسم است. "عقل سالم در بدن سالم است". نمی توان از یک جسم رنجور و خسته انتظار داشت که همراه خوبی برای ارتقا سلامت روان باشد. جسم و روان با یکدیگر ارتباط تنگاتنگی دارند. البته این به آن معنا نیست که فقدان سلامت جسم به طور قطع به از دست رفتن سلامت روان منجر خواهد شد. بلکه به معنای حفظ هر مقدار سلامتی است که در اختیار ما قرار دارد. برای حفظ تعادل جسم خوب بخواهید، خوب استراحت کنید، خوب و مفید بخورید و مناسب و متناسب ورزش کنید. حتما در شبانه روز خود را در معرض نور خورشید قرار دهید. مطالعات ثابت کرده کسب ۱۰ تا ۱۵ دقیقه نور خورشید در هر روز نقش مهمی در بهبود هیجانان دارد. از مصرف سیگار، الکل و سایر مواد وابسته کننده و مخرب جدا خودداری کنید. میزان آسیب پذیری هر یک از ما در برابر این داروها متفاوت است و می تواند در برخی از ما عوارض جبران ناپذیر و دایمی به جای بگذارد.

روابط اجتماعی را جدی بگیرید. دومین اصل در ارتقا تاب آوری، به عنوان یکی از پایه های اصلی سلامت هیجانی، داشتن روابط سالم و موثر اجتماعی است. ما انسانها به عنوان موجودات اجتماعی نیاز داریم که با هم نوعان خود در ارتباط منظم و هدفمند باشیم. بریا تفریح، درددل و حتی احساس مفید بودن ما باید خود را در حلقه دوستان خوب قرار دهیم. دوستانی که از ما حمایت می کنند و در شرایط سخت یاریگر ما هستند. کسانی که شنونده های خوبی هستند و ما می توانیم برای درددل به آنها اعتماد کنیم و بعد از آن احساس سبکی کرده و از تنش رهایی یابیم. کسانی که قضاوتمان نمی کنند و هیجانانمان را می پذیرند. عواطف مخفی در پشت کلماتمان را درک می کنند و برای حل مشکل کنارمان می مانند. روشن است که این مسیری دو طرفه است. ما نیز باید چنین دوستانی باشیم تا بتوانیم احساس خوبی از حضورمان کسب کنیم. این حس مفید و مثر ثمر بودن نقش مهمی در سلامت روان دارد.

گروههای دوستی مفید در اطرافتان را بشناسید و با آنها در ارتباط باشید. منتظر نباشید تا دیگران به سمت شما بیایند. فعالانه وارد حلقه دوستی با افراد مطلوب شوید. روزانه با افراد مختلف در ارتباط باشید. از پشت کامپیوتر و از درون صفحات کتابها و مجلات خارج شوید. برای دوستی با دیگران فقط به خواندن راهکارها اکتفا نکنید. بعد از یادگیری مهارت های دوستیابی وارد عمل شوید. فعالیتهای داوطلبانه را جدی بگیرید. این قبیل فعالیتهای فضای مناسبی برای دوستی و آشنایی با دیگران فراهم می آورد.

و در پایان عوامل مخاطره آمیز برای سلامت روان را بشناسید و در صورت لزوم به سراغ متخصص بروید. وابستگی های نا ایمن در کودکی، فقدانها و تجارب بسیار دردناک در کودکی و بزرگسالی، مصرف مواد مخدر، درماندگی و استیصال و بیماری های جسمی و روانی از جمله این عوامل هستند. چنانچه با این شرایط روبه رو شدید و نتوانستید به تنهایی از پس آنها بر بیایید و یا اینکه به رغم تلاش زیاد و به کار بردن راهکارهای مختلف نتوانستید حال خوب داشته باشید، حتما به سراغ یک متخصص حیطه سلامت روان بروید. به علاوه چنانچه درگیر مشکلات خواب، حفظ تمرکز، احساس غم، ناراحتی، تنهایی و مصرف مواد بودید و یا اینکه افکار خودکشی و آسیب زدن به خود به سراغتان آمد حتما با یک متخصص ملاقات کنید.

(بر گرفته از نشریه "پیام مشاور" دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران. سال ۱۳۹۴)