

سلامت روان و خواب

چگونه می‌توانید از
سلامت روان خود
مراقبت کنید



مراقب سلامت روان خود باشید. همه ما گاهی اضطراب داریم. ولی می‌توانیم بر آن غلبه کنیم.

گاهی استرس و نگرانی‌هایمان

شدید می‌شود. این برای سلامت ما مضر است. ممکن است احساس ناراحتی یا پریشانی کنیم و انجام امور عادی برایمان سخت شود.

اگر استرس و نگرانی‌ها شما را از انجام فعالیت‌های عادی باز می‌دارد یا اگر حس می‌کنید می‌خواهید به خود آسیب بزنید، با افراد قابل اعتماد یا پزشک عمومی خود صحبت کنید.

من پزشک هستم!

خواب از اهمیت زیادی برخوردار است. حین خواب، بدن شما ترمیم می‌شود و خود را به لحاظ جسمی و روانی بازسازی می‌کند.



مواد مخدر یا الکل برای خواب و سلامت شما مضر هستند. نوشیدن چای، قهوه یا نوشیدنی‌های انرژی‌زا یا نگاه کردن به نمایشگرهای دیجیتال قبل از رفتن به رختخواب موجب بی‌خوابی شما می‌شود.

افراد جوان به حدود ۸ ساعت خواب در روز نیاز دارند.

دنبال کردن برنامه منظم به شما در داشتن خواب بهتر کمک می‌کند.



اطلاعات بیشتر در

www.nhs.uk/live-well/eat-well/
www.doctorsoftheworld.org.uk/



تهیه شده توسط

