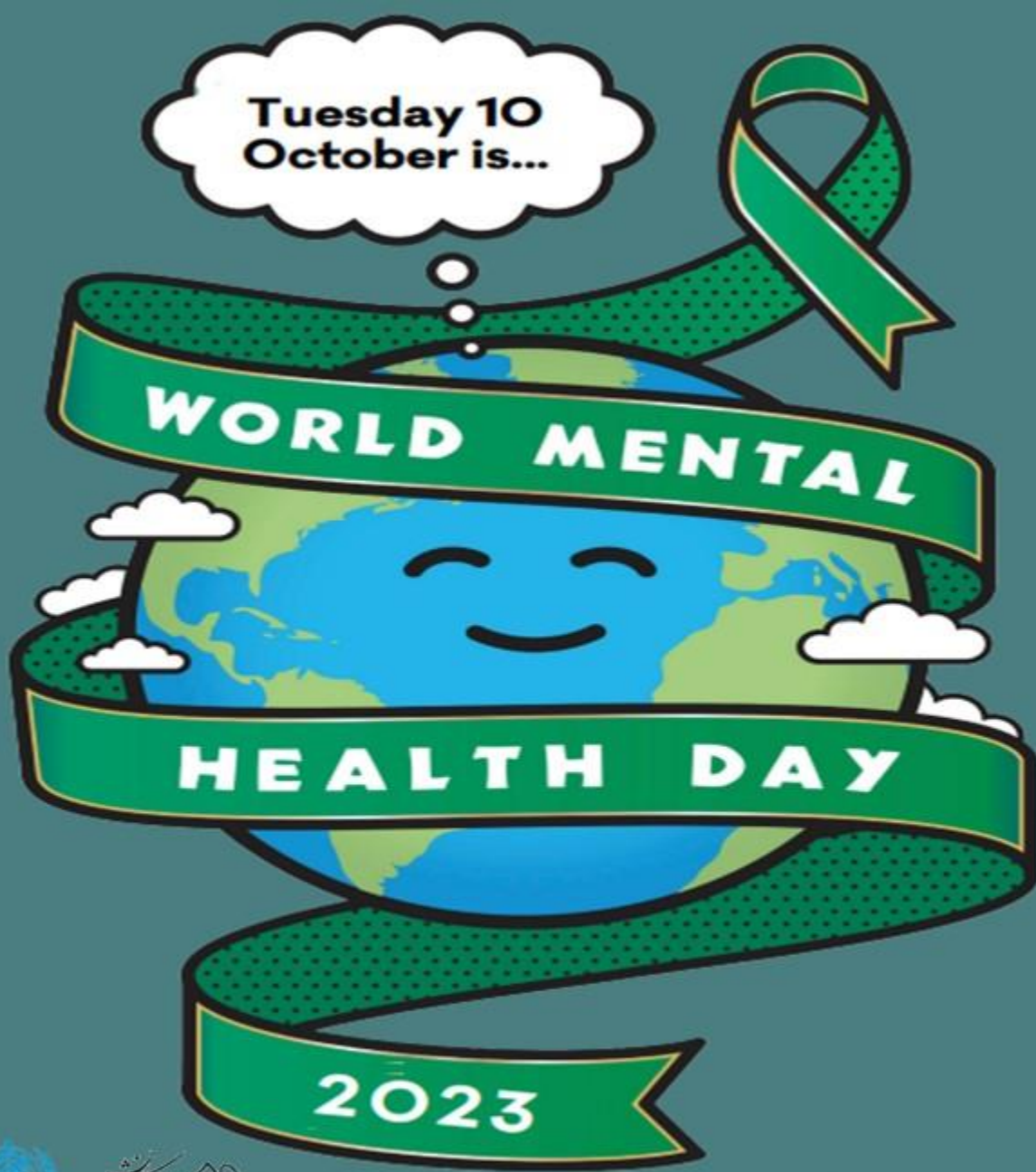


سلامت روان یک حق جهانی بشر است



داشتن مشکل روان هرگز نباید دلیلی برای محروم کردن یک فرد از حقوق انسانی یا محروم کردن او از تصمیم گیری در مورد سلامتی خود باشد. با این حال، در سراسر جهان، افراد مبتلا به بیماری های روانی همچنان طیف گسترده ای از نقض حقوق بشر را تجربه می کنند. بسیاری از آنها از زندگی اجتماعی طرد شده و مورد تبعیض قرار می گیرند.

در مورد سلامت روان خود صحبت کنید

۱. فردی را انتخاب کنید که برای صحبت با او اعتماد دارید.

این فرد ممکن است یک دوست، یکی از اعضای خانواده یا یک همکار باشد. یا ممکن است راحت‌تر با کسی که نمی‌شناسید صحبت کنید، مثلاً از طریق یک خط پشتیبانی.

۲. به بهترین مکان برای صحبت فکر کنید.

مهم است که مکانی را انتخاب کنید که به اندازه کافی احساس راحتی کنید. ممکن است بخواهید جای خصوصی را انتخاب کنید که کمتر احتمال دارد کسی مزاحم شود. همچنین ممکن است بخواهید در حین انجام یک فعالیت مانند راه رفتن با هم صحبت کنید.

۳. خود را برای واکنش آنها آماده کنید.

امیدوارم وقتی با کسی صحبت می‌کنید، تجربه خوبی داشته باشید. اما این احتمال وجود دارد که آنها آنطور که شما امیدوارید واکنش نشان ندهند. این ممکن است به دلایل مختلفی باشد، مثلاً ممکن است در ابتدا نگران باشند یا به طور کامل درک نکنند. اگر اینطور است، سعی کنید به آنها زمان بدهید تا آنچه را که به آنها گفته‌اید پردازش کنند. ممکن است به آنها اطلاعاتی برای خواندن داده شود تا به درک آنها کمک کند. و فراموش نکنید که با خودتان مهربان باشید و مراقبت از خود را تمرین کنید.