



پوش آگاهی بخشی عوامل پیشگیری کننده از دمانس

برای فردایی که یادمان می ماند



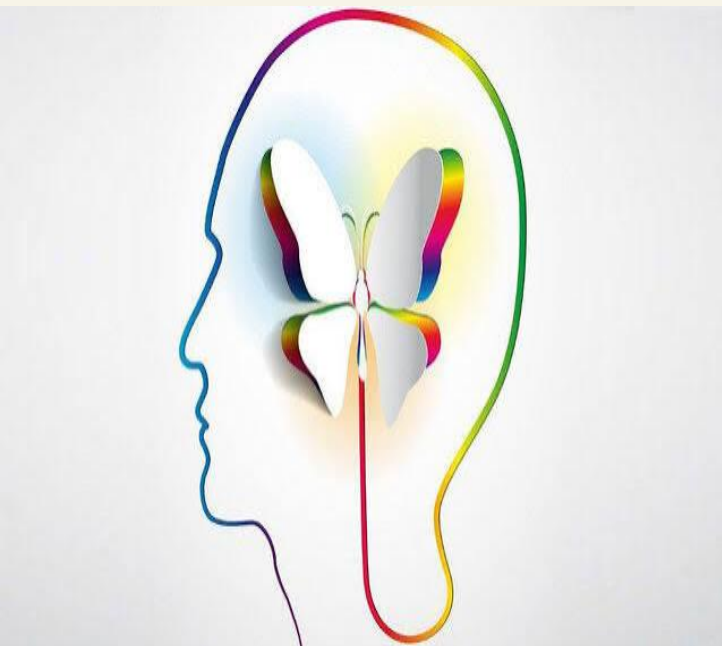
نقش سلامت روان در پیشگیری از دمانس

تهیه کننده: تیم پویش ملی سلامت مغز و پیشگیری از دمانس

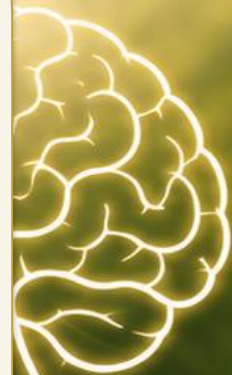
گروه هدف: جوانان و میانسالان

(برای فردایی که یادمان می ماند)





- چرا سلامت روان برای مغز حیاتی است؟
- افسردگی و خطر افت شناختی
- روان سالم = مغز سالم
- استرس مزمن؛ قاتل خاموش مغز
- خوب بخواب، مغزت را پاکسازی کن!
- چه زمانی باید کمک تخصصی گرفت؟
- باور غلط را کنار بگذارید
- یک قدم امروز
- جمع بندی مطالب





❖ چرا سلامت روان برای مغز حیاتی است؟

- براساس گزارش لنست (۲۰۲۴): افسردگی یکی از ۱۴ عامل خطر قابل تعدیل دمانس است.
- استرس مزمن و اختلالات خواب نیز از طریق مسیرهای التهابی و هورمونی بر مغز تأثیر می‌گذارند.
- سلامت روان و سلامت مغز، دو روی یک سکه هستند.

📌 برای مغزت، آرامش را به اندازه تغذیه و ورزش جدی بگیر.

-
- A stylized illustration of a woman's profile in shades of blue and teal. She is holding a small butterfly near her face with her right hand, and her left hand is raised to her hair. The background is a solid light blue.

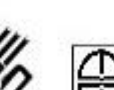
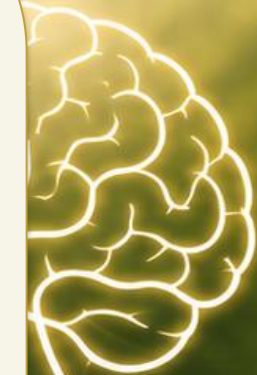
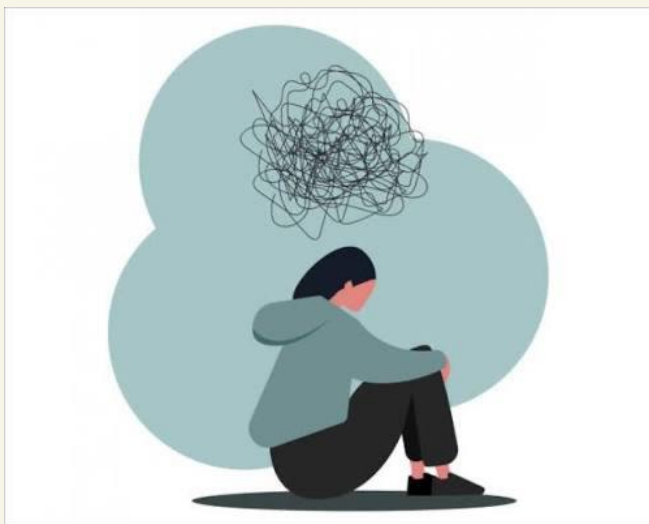


❖ افسردگی و خطر افت شناختی

- افراد با سابقه افسردگی، ۲ برابر بیشتر در معرض خطر دمانس هستند.
- این رابطه حتی در افرادی که افسردگی در جوانی تشخیص داده شده، نیز دیده می‌شود.

مکانیسم‌های اثر:

- کاهش حجم هیپوکامپ (مرکز حافظه)
 - التهاب سیستمیک
 - افزایش کورتیزول (هورمون استرس)
- 📌 افسردگی را درمان کن، از دمانس پیشگیری کن.





❖ روان سالم = مغز سالم

- استرس و افسردگی مزمن، نوروپلاستیسته (توانایی مغز برای ایجاد ارتباطات جدید) را کاهش می‌دهند.
- کاهش سطح سروتونین و دوپامین در افسردگی، بر حافظه و توجه تأثیر می‌گذارد.
- سلامت روان = توانایی مقابله با استرس و مشارکت در جامعه
📌 سلامت روان را دست کم نگیر!





❖ استرس مزمن؛ قاتل خاموش مغز

- استرس مزمن = افزایش کورتیزول = آسیب به هیپوکامپ
- فرسودگی شغلی با کاهش عملکرد اجرایی و حافظه کاری همراه است

راهکارهای مدیریت استرس:

- مدیتیشن و تنفس عمیق
- ورزش منظم
- خواب کافی
- تعادل بین کار و زندگی
- ✚ استرس را رها کن، مغزت را نجات بده!





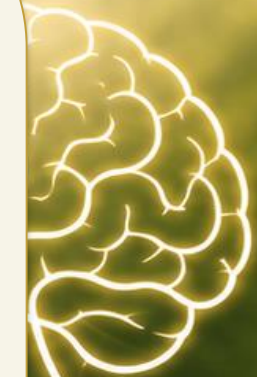
❖ خوب بخواب، مغزت را پاکسازی کن!

- خواب، زمان پاکسازی سموم مغز است.
- کم خوابی مزمن با تجمع پروتئین های سمی در مغز مرتبط است.

نشانه های هشداردهنده:

- بی خوابی یا پر خوابی
- خستگی مزمن
- اختلال در تمرکز و حافظه

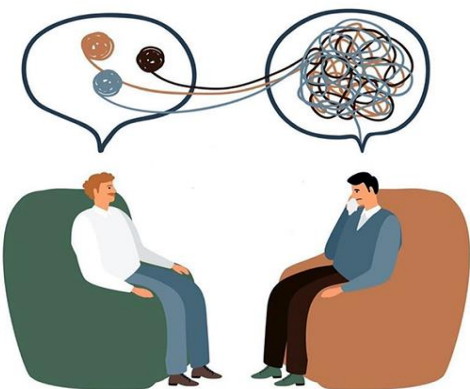
📌 ۷ تا ۸ ساعت خواب با کیفیت را جدی بگیر!





❖ چه زمانی باید کمک تخصصی گرفت؟

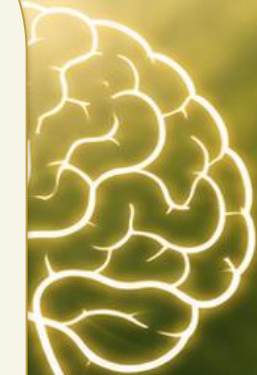
• نشانه‌های هشداردهنده را بشناسید!
اگر این علائم بیش از ۲ هفته طول کشید، به روانشناس مراجعه کنید:



- احساس غم یا ناامیدی پایدار
- از دست دادن علاقه به فعالیت‌های قبلی
- اختلال در خواب یا اشتها
- خستگی مزمن و کاهش تمرکز

⚠️ نیاز به اقدام فوری: افکار مربوط به مرگ یا خودکشی

📌 کمک گرفتن، نشانه قدرت است، نه ضعف!





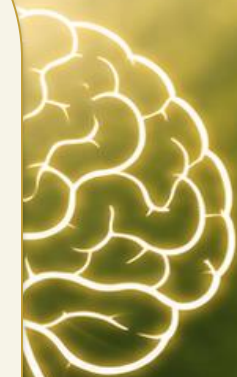
❖ باور غلط را کنار بگذارید

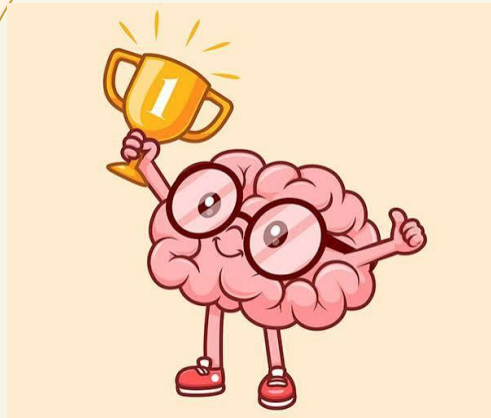
• "افسردگی بخش طبیعی پیری است و درمانی ندارد."

پاسخ علمی:

این باور کاملاً غلط است!

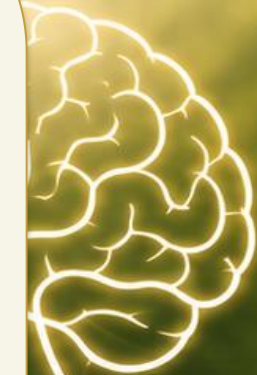
- افسردگی یک اختلال قابل درمان است.
- درمان آن، یکی از راههای کاهش خطر دمانس است.
- سازمان بهداشت جهانی و لنست بر درمان پذیری افسردگی تأکید دارند.
- ✚ باورهای غلط را کنار بگذارید، امروز اقدام کنید.





❖ یک قدم امروز

- همین امروز برای آرامشات قدم بردار!
 - اقدامات پیشنهادی:
 - ۱۰ دقیقه مدیتیشن یا تنفس عمیق انجام بده.
 - با یک دوست یا عضو خانواده تماس بگیر.
 - اگر احساس استرس یا ناراحتی مزمن داری، این هفته برای مشاوره وقت بگیر.
 - امشب ۷ تا ۸ ساعت خواب باکیفیت داشته باش.
- 📌 امروز برای آرامشات قدم بردار، فردا مغزت تشکر می کند.





وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



سازمان ملی بهداشت روانی و اعتیاد



سازمان ملی بهداشت روانی و اعتیاد



سازمان ملی بهداشت روانی و اعتیاد



سازمان ملی بهداشت روانی و اعتیاد



سازمان ملی بهداشت روانی و اعتیاد



سازمان ملی بهداشت روانی و اعتیاد



سازمان ملی بهداشت روانی و اعتیاد



سازمان ملی بهداشت روانی و اعتیاد



سازمان ملی بهداشت روانی و اعتیاد



سازمان ملی بهداشت روانی و اعتیاد



سازمان ملی بهداشت روانی و اعتیاد

پویش آگاهی بخشی عوامل پیشگیری کننده از دمانس