

خدا جون سلام به روی ماهت...

# سروتونین روزی یک وعده ناشتا

## چگونه مراقب سلامت روان خودمان باشیم؟



ناشر خیلی متفاوت کتاب‌های کودک و نوجوان!



آلیس جیگز- لوبی استوول  
آزوقلی زاره

سرشناسه: جیمز آلیس  
James, Alice (Editor)  
عنوان و نام پدیدآور: سروتونین روزی یک وعده ناشتا چگونه مراقب سلامت روان خودمان باشیم؟  
نویسنده: آلیس جیمز؛ تصویرگر: نانسی لشنیکوف؛ مترجم: آرزو قلی‌زاده  
مشخصات نشر: تهران: نشر پرتقال، ۱۴۰۲.  
مشخصات ظاهری: ۲۴۰ ص.؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۷۴-۶۰۱-۸

وضیعت فهرست‌نویسی: فنی  
یادداشت: عنوان اصلی: (Looking After Your Mental Health (Usborne Life Skills)  
موضوع: کودکان -- پدشاهت روانی -- ادبیات کودکان و نوجوانان  
موضوع: Child mental health -- Juvenile literature  
موضوع: کودکان -- روان‌شناسی -- ادبیات کودکان و نوجوانان  
موضوع: Child psychology -- Juvenile literature  
شناسای افزوده: لشنیکوف، نانسی، تصویرگر  
شناسای افزوده: Leschnikoff, Nancy  
شناسای افزوده: قلی‌زاده، آرزو، ۱۳۷۰، مترجم  
رده‌بندی کنگره: RJ۴۹۹  
رده‌بندی دیویی: ۶۱۸/۹۲ [ع]  
شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی: ۹۲۵۶۵۳۸  
۷۷۷۰۲۰۱



انتشارات پرتقال

سروتونین روزی یک وعده ناشتا  
چگونه مراقب سلامت روان خودمان باشیم؟

نویسنده: آلیس جیمز - لویی استوول  
تصویرگر: نانسی لشنیکوف - فریا هریسون  
مترجم: آرزو قلی‌زاده

دبیر مجموعه: میترا امیری لرگانی  
ناظر محتوایی: آزاده کامیار

ویراستار ادبی: روشنگ بهاریان نیکو  
ویراستار فنی: فرناز وفایی دیزجی

طراح جلد نسخه‌ی فارسی: سپیده حسین‌جواد  
آماده‌سازی و صفحه‌آرایی: سجاد قربانی - فاطمه ثابتی

مشاور فنی چاپ: حسن مستقیمی  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۷۴-۶۰۱-۸

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

لیتوگرافی: نقش‌سبز

چاپ: جامی

صحافی: واژه‌پرداز اندیشه

قیمت: ۱۷۹۰۰۰ تومان



۳۰۰۰۶۳۵۶۴



۰۲۱-۶۳۵۶۴



www.porthaal.com



kids@porthaal.com



## فهرست

۱. سلامت روان یعنی چه؟ ۸
۲. توی مغزت چه خبر است؟ ۱۰
۳. چه حسی داری؟ ۲۰
۴. چه کسی هستی؟ ۴۰
۵. توی آینه چه می بینی؟ ۵۶
۶. دوستان ۷۸
۷. خانواده ۱۰۲





۱۲۴

۸. دوست پیدا کردن

۱۳۲

۹. در اینترنت

۱۵۳

۱۰. دوران سخت

۱۷۰

۱۱. مشکلات سلامت روان

۱۷۸

۱۲. افسردگی و اضطراب

۲۰۵

۱۳. اختلالات تغذیه‌ای

۲۲۴

۱۴. وقت کمک گرفتن است



# سلامت روان یعنی چه؟

**سلامت جسمانی** به معنای سلامت بدن است. احتمالاً خودت به خوبی از آن باخبری و می‌دانی بدنت ممکن است آسیب ببیند یا مریض شود، ولی معمولاً به مرور زمان درمان می‌شود و بهبود پیدا می‌کند، اما این فقط قسمتی از سلامتی به حساب می‌آید. بخش دیگر آن **سلامت روان** است یعنی وضعیت مغزت، حس‌ها و فکریایی که از آن می‌گذرد و رفتارهایی که مغزت تو را وادار می‌کند انجامشان بدهی.

وضعیت سلامت روان هم درست مثل وضعیت سلامت جسمانی در طول زندگی تغییر می‌کند؛ گاهی حالت خوب است، گاهی بدک نیست و گاهی هم حالت بد است و بیمار می‌شوی.

## از سلامت روانت مراقبت کن

مراقبت از سلامت روان کار مهمی است، مخصوصاً وقتی بزرگ‌تر می‌شوی و احساساتت فعال‌تر و شدیدتر می‌شود و در مدرسه و خانه فشار بیشتری را احساس می‌کنی.

احتمالاً خودت می‌دانی چطور باید از سلامت جسمانی‌ات مراقبت کنی (کلم‌پرکلی بخوری، دست‌هایت را بشویی، از ماشین در حال حرکت بیرون نپری و کارهای دیگری مثل این‌ها) اما یادگیری روش‌های مراقبت از سلامت روان سخت‌تر است.

این کتاب کمکت می‌کند از پس بعضی از چالش‌هایی بریبایی که روی سلامت روانت تأثیر می‌گذارد. در این کتاب، هم از مشکلاتی گفته‌ایم که در زندگی همه پیدا می‌شود؛ مثل مشکلات آدم‌ها با دوست و خانواده و امتحان‌ها و شبکه‌های اجتماعی و هم از حالت‌های خاص‌تر و جدی‌تری صحبت کرده‌ایم که به سلامت روان مربوط است؛ مثل افسردگی و اضطراب.





## توی مغزت چه خبر است؟

### مغز چه کار می‌کند؟

مغز مرکز کنترل بدن است، یعنی تقریباً مسئولیت همه‌ی کارهایی را که انجام می‌دهی، به عهده دارد و اطلاعاتی را که از حواس پنج‌گانه‌ات دریافت می‌کنی، پردازش می‌کند تا دنیا را بهتر درک کنی. این چند مورد فقط بخشی از کارهایی است که مغزت روزانه انجام می‌دهد:

مغز ضربان قلبت را کنترل می‌کند.

از طریق چشم‌هایت تصویرها را درک می‌کند.

بوها را تشخیص می‌دهد.

بهت می‌گوید گرسنه‌ای.

دستها و پاهایت را تکان می‌دهد.

مغز همه‌ی این کارها را به‌طور خودکار انجام می‌دهد؛ بدون اینکه خودت متوجه باشی.

## بخش مهم مغز

مغز توانایی خیلی مهم دیگری هم دارد و احتمالاً تو این توانایی را بیشتر از قدرت بویایی و تکان دادن بدن، با مغزت مرتبط می‌دانی: می‌تواند فکر کند. مغز در هر لحظه از هر روز در حال فکر کردن است؛ شگفت‌زده و کنجکاو می‌شود، یاد چیزی می‌افتد، خیال می‌بافد و احساس می‌کند.



**سر و کله‌ی احساسات از کجا پیدا می‌شود؟**  
پیام‌رسان‌های شیمیایی توی مغز که به آن‌ها هورمون و انتقال‌دهنده‌ی  
عصبی می‌گویند، احساسات یا عواطف را ایجاد می‌کنند. خوشحالی،  
ناراحتی، هیجان و خشم همگی از شیمی به وجود می‌آیند.  
هورمون‌ها در خون آزاد می‌شوند و به همه‌جای بدن سفر می‌کنند.  
می‌خواهیم درباره‌ی سه هورمون مهم، احساساتی که به وجود می‌آورند و  
وظایف هر کدام صحبت کنیم:

## آدرنالین

**ترس، اضطراب، خشم**

آدرنالین با سرعت زیاد بین بخش‌های  
مختلف مغزت پیوندهایی ایجاد می‌کند و  
خیلی زود به کل بدنت پیام می‌رساند تا  
آماده‌ی انجام کاری شود.

# اُکسی توسین

## عشق، اعتماد، همدلی

وقتی کسی بغلت می کند یا دستت را می گیرد، اکسی توسین آزاد می شود؛ مخصوصاً اگر سنت کم باشد. این هورمون تمام بدنت را آرام می کند و کاری می کند احساس کنی آرامی و دیگران دوستت دارند.

# کورتیزول

## اضطراب

کورتیزول با کم کردن میزان حساسیت به درد، بیشتر کردن انرژی ماهیچه ها و بهبود حافظه به بدنت کمک می کند موقعیت های دلهره آور را مدیریت کند.

**انتقال دهنده‌های عصبی** به سلول‌های مغزت کمک می‌کنند که باهم ارتباط برقرار کنند. دو انتقال دهنده‌ی عصبی اصلی که روی احساسات تأثیر می‌گذارند، این‌ها هستند:

## سروتونین

**خوشحالی، ناراحتی**

سروتونین هم‌ی حس و حال‌هایت را کنترل می‌کند. اگر مقدارش کافی باشد، خوشحال خواهی بود، اما اگر کم باشد، احساس ناراحتی یا افسردگی خواهی کرد.

## دوپامین

**غرور و افتخار، هیجان**

این انتقال دهنده‌ی عصبی که بخشی از «مدار پاداش مغز» است، تشویق می‌کند کارهایی بکنی که به پاداش برسی. وقتی هم کاری را به خوبی انجام می‌دهی، دوپامین به تو احساس رضایت می‌دهد.

حسی که در هر لحظه تجربه می‌کنی، به مواد شیمیایی مختلفی بستگی دارد که از مغزت ترشح می‌شود.

## چرا احساسات داریم؟

گاهی احساسات دردناک هستند؛ معمولاً خشمگین یا غمگین بودن برایمان خوشایند نیست، اما احساسات بی دلیل به وجود نیامده اند و وظیفه‌ی خیلی مهمی دارند: احساسات به بقا و زنده ماندن آدم‌ها کمک می‌کنند. این موضوع از هزاران سال پیش اهمیت ویژه‌ای داشته است.



وقتی چندانست می‌شود، این حس نمی‌گذارد چیزهایی را که شاید آلوده یا بیماری‌زا باشند، بخوری یا لمس کنی.

عشق کمک می‌کند رابطه‌های مختلفی برقرار کنی و بچه‌هایت را بزرگ کنی.



ترس بدن را آماده‌ی مقابله یا فرار می‌کند تا آسیب نبینی.



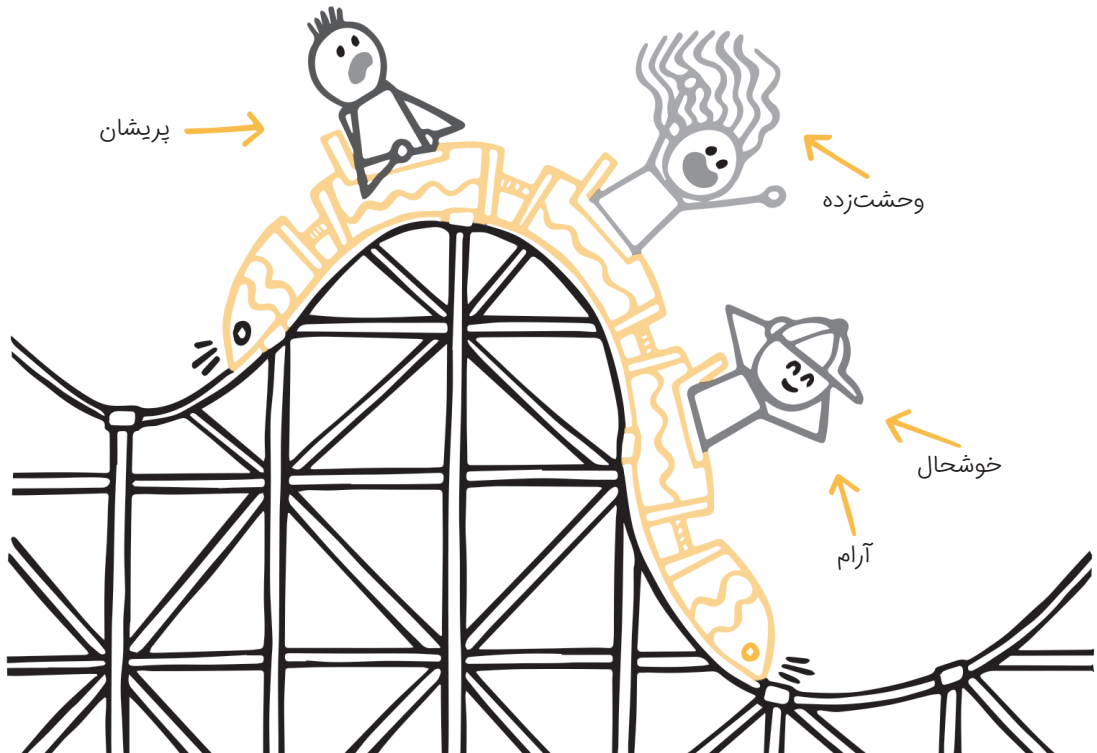
مغز و بدن آدم‌ها به هم متصل است و گاهی احساسات شدید در بدن واکنش‌های جسمی ایجاد می‌کنند؛ مثلاً اگر خیلی بترسی، ضربان قلبت بالا می‌رود و ممکن است عرق کنی و دست‌هایت بلرزد؛ این هورمون نورآدرنالین است که دارد بدنت را آماده می‌کند که فرار کنی یا با موقعیت‌های خطرناک روبه‌رو شوی.

احساسات پیوند بین تو و آدم‌های دیگر را هم تقویت می‌کند. آدم‌ها بسیار اجتماعی‌اند و بروز احساسات به آن‌ها کمک می‌کند همدیگر را بهتر درک کنند. همه‌جای دنیا، حالت‌های چهره‌ی ما آدم‌ها یکسان است و به زبان و فرهنگمان ربطی ندارد.

## مغزها باهم فرق دارند

در دوران بلوغ، مغزت دوباره سیم‌کشی می‌شود و شبکه‌ای از پیوندها را تشکیل می‌دهد که تا آخر عمر با تو خواهند بود. این فقط بخشی از فرایند آماده‌سازی تو برای بزرگ و بالغ شدن است. البته قرار نیست شخصیتت زیرو رو شود یا یک روز از خواب بیدار شوی و ببینی آدم دیگری شده‌ای. فقط ممکن است احساسات را شدیدتر حس کنی و شاید بیشتر وقتها این احساسات هم‌زمان سراغت بیایند.

مغز آدم‌ها کمی باهم فرق دارد، برای همین طبیعی است که حتی در موقعیت‌های یکسان، احساسات مثل حس بقیه نباشد.



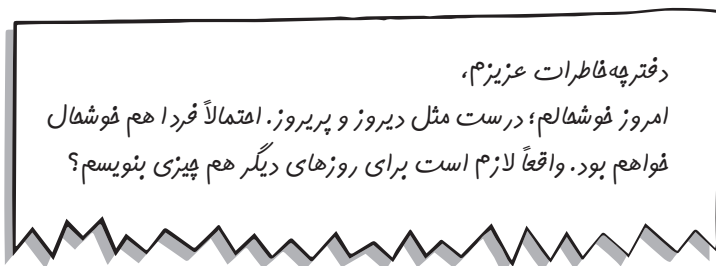




## چه حسی داری؟

### حس و حالت را تشخیص بده

اگر تا حالا شناس آورده‌ای و همیشه حالت خوب بوده، احتمالاً هیچ وقت مجبور نشده‌ای به احساسات فکر کنی یا آن‌ها را با کلمات بیان کنی. (اگر هم این کار را می‌کردی، حرف‌هایت خواندنی و جالب نمی‌شد.)



حتی آدم‌های خوشحال هم گاهی احساس بدی دارند، برای همین هم هست که شناسایی و نام‌گذاری احساسات فایده‌ی زیادی دارد و باید آن را یاد بگیریم.

وقتی بدانی چه جور حس بدی را تجربه می‌کنی، بهتر می‌توانی حالت را خوب کنی.

بیان احساسات با کلمه‌ها از چیزی که فکر می‌کنی دشوارتر است. گاهی با نگاه کردن به فهرستی از احساسات می‌توانی حس و حالت را دقیق‌تر مشخص کنی.