

یعنی: توانایی سازگاری با دیدگاه های خود، دیگران و رویارویی با مشکلات زندگی.

بخش اول: باز خورد های مربوط به خود شامل:

تسلط بر هیجان های خود

آگاهی از ضعف های خود

رضایت از خوشی های خود

بخش دوم: باز خورد های مربوط به دیگران:

علاقه به دوستی های طولانی و صمیمی

احساس تعلق به یک گروه

احساس مسئولیت در مقابل محیط انسانی

و مادی

بخش سوم: باز خورد های مربوط به زندگی

شامل:

پذیرش مسئولیت ها

ذوق توسعه امکانات و علایق خود

توانایی اخذ تصمیم های شخصی

ذوق خوب کار کردن

مقدمه

کلمه بهداشت روانی چقدر برای شما آشناست؟

چه ارتباطی بین بهداشت روان و اختلالات روانی

وجود دارد؟

چگونه می توانیم بهداشت روانی خود را حفظ

کرده یا بهبود بخشیم؟

واژه بهداشت و سلامت همیشه در طول تاریخ انسان

را به خود مشغول کرده است. تدوین برنامه های

تربیتی-بهداشتی برای حفظ سلامتی و

مطالعه، جلوگیری و درمان بیماری ها نمونه ای از

این اقدامات بشری است. بهداشت در یک تقسیم

کلی به دو نوع بهداشت جسمی و بهداشت روانی

تقسیم می شود که بر یکدیگر تاثیر می گذارند.

بهداشت روان از آن جهت که ارتباط مستقیمی با

عملکرد فردی-اجتماعی و آسیب های روانی-

اجتماعی دارد از اهمیت زیادی برخوردار است.

تعریف انجمن بهداشت روانی کانادا

انجمن بهداشت روانی کانادا در یک دید جامع

بهداشت روانی را در سه قسمت نگرش های مربوط

به خود، نگرش های مربوط به دیگران، و نگرش

های مربوط به زندگی تعریف می کند. از نظر این

انجمن بهداشت روانی

هفته سلامت روان  
گرامی باد .



۱۷ تا ۲۴ مهر ماه

شعار روز جهانی بهداشت روان

□ سلامت روان برای همه: سرمایه

گذاری بیشتر - دسترسی بیشتر برای

همه ، همه جا □

واحد مددکاری اجتماعی

بیمارستان سوانح و سوختگی

دوست بداریداین افراد اشتباهالت خود را به حساب

بد بودن شخصیت خود نمی گذارند.

با جسم خود مهربان باشیم: اگر باور داشته باشید که

فردی بی همتا و بینظیر هستید با جسم خود با

مهربانی رفتار می کنید این افراد به میزان

کافی استراحت می کنند، از تغذیه مناسب

برخوردارند، ورزش می کنند و گرایشی به

استفاده سیگار یا مواد مخدر ندارند.

با روح و روان خود مهربان باشیم: این افراد می

دانند که نگرانی نسبت به آینده و افکار منفی

و غیر منطقی آرامش آنان را بر هم زده و به

تنش و استرس می انجامد. آن ها می کوشند از

استرس های زندگی بکاهند.

خود را با کسی مقایسه نکنید: به جای رقابت ا

دیگران با گذشته خود رقابت کنید و سعی در

رشد و تعالی خود داشته باشیم و به نکات مثبت

شخصیت و زندگی خود توجه کنید.

برای خودتان وقت بگذارید و ساعت هایی را در

روز یا هفته به فعالیت هایی که برای شما لذت

بخش است بپردازید.

مشاوره اختصاصی داشته باشید در مواردی که

مسائلی شما را آزار می دهد و نمی توانید در

مورد آن با کسی صحبت کنید با این کار به

آرامش بیشتری خواهید رسید.

باتشکر

عوامل موثر بر بهداشت روانی

بهداشت روانی افراد متأثر از عوامل متعدد است.

اگر چه این عوامل به صورت جداگانه مورد مطالعه

قرار می گیرد ولی در واقع این موضوع چند

وجهی متأثر از یکدیگر است. بدین معنا که افراد به

دلیل شرایط محیطی یا عوامل فردی تعادل یا

ارامش روانی آن ها دچار تغییراتی می شود و

هر چه شدت این عوامل بیشتر باشد تحت و تهدیدش

بیشتر خواهد بود. عواملی همچون: برآورده نشدن

نیازهای اولیه، ناکامی، استرس، یادگیری و مسائل

اجتماعی و رسانه های جمعی از عمده ترین

تأثیر گذاران بر بهداشت روانی افراد هستند.

چگونگی حفظ سلامت روان



خود را همیشه دوست بدارید: یعنی برای دوست

داشتن خود اما و اگر نگذارید. و حتی در شرایطی

که رفتارتان نامناسب است باز خود را

جهان به ذکر پنج الگوی رفتاری در ارتباط با سلامت

روان مبادرت ورزیده است:

۱) حس مسئولیت پذیری: کسی که دارای سلامت روان

است نسبت به نیازهای دیگران حساس بوده و در جهت

ارضای خواسته ها و ایجاد آسایش آنان می کوشد.

۲) حس اعتماد به خود: کسی که واجد سلامت روانی است

به خود و توانایی هایش اعتماد دارد و مشکلات را پدیده

ای مقطعی می انگارد که حل شدنی است. از این رو

موانع خدشه ای به روحیه او وارد نمی سازد.

۳) هدف مداری: به فردی اشاره دارد که واجد مفهوم

روشنی از آرمان های زندگی است و از این رو تمامی نیرو

و خلاقیتی را در جهت دست یابی به این هدف هدایت می

کند.

۴) ارزش های شخصی: چنین فردی در زندگی خود از

فلسفه ای خاص مبتنی بر اعتقادات، باورها و اهدافی

برخوردار است که به سعادت و شادکامی خود یا

اطرافیان می انجامد و خواهان افزایش مشارکت

اجتماعی است.

۵) فردیت و یگانگی: کسی که دارای سلامت روان است

خود را جدا و متمایز از دیگران می شناسد و می کوشد

باز خورد ها و الگوهای رفتاری خود را توسعه دهد به

گونه ای که نه همنوایی کور و ناهوشیارانه با خواسته ها و

تمایلات دیگران دارد و نه توسط دیگران مطرود و متروک

می شود.