



بهداشت روانی

2

Health mental

اگر میخواهید اطلاعات خودتان را در زمینه
بهداشت روانی افزایش دهید

با

ما همراه باشید...



روانشناس بالینی : سمیرا دربابیگی

بهداشت روانی بجنبه های مثبت رفتار و نه جنبه های
صرفا کافی رفتار تاکید می کند همچنین به معنی
سلامت هیجانی و روانشناختی نیز تعریف می کنند به
شکر کلی که فرد بتواند از تفکر و توانایی های خود
استفاده کند و در جامعه عملکرد خوبی داشته باشد
بهداشت روان موضوعی فراتر از فقدان یا نبود بیماری
روانی است.

۱۴ نکته طلایی برای حفظ سلامت روانی:

- ۱- توجه به باور های دینی
- ۲- اعتماد به نفس و عزت نفس خود را افزایش دهید
- ۳- مهارت های حل مساله و برنامه ریزی را فرا بگیرید.
- ۴- روش های مدیریت زمان را بیاموزید.
- ۵- اجازه ندهید احساسات شما در درونتان انباشته گردند، احساسات خود را با دیگران در میان گذارید.
- ۶- عواملی که در شما ایجاد استرس می کنند را شناسایی کنید و مواجهه با آنها را به حداقل رسانید.
- ۷- ورزش کنید و به اندازه بخوابید.
- ۸- تکنیک های آرامش یافتن را فرا بگیرید.
- ۹- از زندگی خود لذت ببرید. کاری را انجام دهید که به آن علاقمند هستید. به جاهایی بروید که دوست دارید آنجا باشید.
- ۱۰- از کمال گرایی بپرهیزید هیچ کس کامل نیست.
- ۱۱- برای خود اهداف معقول ، واقع گرایانه و در حد توانایی ۱۲- چیزهایی که قادر نمی باشید در خود و دیگران تغییر دهید را بپذیرید.
- ۱۳- خشم خود را کنترل کنید.
- ۱۴- مسولیت زندگی خود را بپذیرید و از دیگران انتظار نداشته باشید تمام نیاز های شما را تامین کنند خودتان این کار را می بایست انجام دهید.

ویژگی های فرد سالم از لحاظ روانی:

*ارتباط خوب با دیگران

*زندگی کامل در زمان حال

*احترام فرد به شخصیت خود و دیگران

*شناخت نقاط قوت و ضعف خود

*تحمل ناکامی ها و دلسردی ها

*انجام کار و پذیرش مسولیت

*توانایی تصمیم گیری مستقل

* کنترل احساسات خویش و هدایت آنها در مسیر سازنده

* ادراک واقع بینانه از واقعیت ها و پذیرش آنها به گونه

ای که وجود دارند، بینش و بصیرت نسبت به خود، جهان

و دیگران



ابعاد بهداشت روانی:

پیشگیری نوع اول:

هدف از این نوع از بهداشت روانی سلامت از شروع یک بیماری یا اختلال است

پیشگیری نوع دوم:

هدف اقدامات این بعد از برنامه بهداشت روانی شناخت به موقع و درمان فوری و متناسب اختلال یا بیماری است.

پیشگیری نوع سوم:

هدف این بعد از بهداشت روانی، بازگرداندن و حفظ تمام یا قسمتی از توانایی های از دست رفته فرد به علت اختلال یا بیماری است. تا فرد بتواند به گونه ای مفید و سازنده به زندگی خانوادگی اجتماعی و شغلی خود باز گردد. در واقع برنامه های این بعد با توانبخشی افراد و جلوگیری از بازگشت مجدد اختلال در فرد و حفظ و پیشبرد سلامت ایجاد شده ادامه می یابد.



بهداشت روانی چیست ؟

سازمان جهانی بهداشت می گوید بهداشت روانی عبارتست از : توانایی کامل برای ایفای نقش های اجتماعی ،روانی و جسمی. این سازمان معتقد است که بهداشت روانی فقط عدم وجود بیماری و یا عقب ماندگی نیست ، بنابراین کسی که احساس ناراحتی نکند از نظر روانی سالم محسوب می شود .

اهداف بهداشت روانی:

تامین سلامت جسمانی، روانی، عاطفی، اجتماعی و اخلاقی

تلاش برای شناخت رفتار خود و افراد

برقراری رابطه حسنه با یکدیگر

تقویت عزت و اعتماد به نفس

به وجود آوردن احساس رضایت از زندگی

