

به نام خدا

مجتمع آموزشی فرهنگی غیر دولتی امام رضا(ع)

واحد مشاوره دوره دوم دبستان پسرانه



سلامت روان:

سازمان بهداشت جهانی در سال ۱۹۹۲ روز ۱۰ اکتبر را به عنوان روز بهداشت روان نامگذاری کرده است. مقارن با این روز در ایران از ۱۸ تا ۲۴ مهر ماه به هفته بهداشت روان نامگذاری گردیده است.

تعریف سازمان بهداشت جهانی از سلامت روان:

- ۱- احساس رضایتمندی درونی
- ۲- شناخت از توانمندیهای خود
- ۳- مدیریت و کنترل استرس
- ۴- داشتن هدف، انگیزه، امید
- ۵- تعامل و ارتباط موثر با دیگران
- ۶- مشارکت اجتماعی فعال و پویا



عوامل موثر بر سلامت روان:

ژنتیک و وراثت

محیط خانواده

محیط اجتماع

علائم و نشانه های عدم سلامت روان:

کاهش یا افزایش خواب

کاهش یا افزایش اشتها

احساس مداوم بی انرژی

استفاده از داروهای مخدر، الکل، نیکوتین

داشتن احساسات عجیب و غریب

شنیدن صداهای مزاحم

فکر آسیب رساندن به خود و دیگران

شستشوی زیاد دست ها و وسایل.....



برای حفظ و ارتقاء سلامت روان چه کارهایی میتوان به کار برد:

بهبود کیفیت خواب

تغذیه مناسب

ورزش و فعالیت بدنی

ارتباط و تعامل با دیگران

مدیریت و کنترل استرس

مثبت اندیشی و خودگویی مثبت

معنا درمانی یا ارتباط معنوی

انجام فعالیت های خوشایند

آرام سازی عضلانی یا ریلکسیشن

مراجعه به مشاور و روانشناس



شرایط خاص بحران ها همانند این بحران نو پدید در ایجاد آسیب های روانی اثر گذارند.

همه ما در هر سنی

با هر جنسیتی

در هر شرایطی

میتوانیم دچار عدم سلامت روان شویم.

روان هم همانند جسم به ارزیابی توجه و در صورت مشکل نیاز به درمان و رسیدگی دارد.

پیام سازمان بهداشت جهانی (۲۰۲۰)

سلامت روان برای همه:

سرمایه گذاری بیشتر - دسترسی بیشتر، برای همه ، همه جا

*** شاد باشید ***

واحد مشاوره دوره دوم دبستان پسرانه