

به نام خدا



گرامی بار هفته بهداشت روان

۱۸ تا ۲۴ مهر ماه

شعار هفته بهداشت روان :

" ارزش زندگی کردن را به دانش آموزان بیاموزیم "

مقدمه :

کلمه بهداشت روانی چقدر برای شما آشناست؟

چه ارتباطی بین بهداشت روانی و اختلالات روانی وجود دارد؟

چگونه می‌توانیم بهداشت روانی خود را حفظ کرده یا بهبود ببخشیم؟

واژه بهداشت و سلامتی همیشه انسان را در طول تاریخ به خود مشغول کرده است. تدوین برنامه‌های تربیتی - بهداشتی برای حفظ سلامتی و مطالعه ، جلوگیری و درمان بیماریها نمونه‌ای از این اقدامات بشری است. بهداشت در یک تقسیم کلی به دو نوع "بهداشت جسمی" و "بهداشت روانی" تقسیم می‌شود که بر یکدیگر تاثیر می‌گذارند .

بهداشت روانی از آن جهت که رابطه مستقیمی با "عملکرد فردی - اجتماعی" و آسیب‌های 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 "نگرش‌های مربوط به خود ، نگرش‌های مربوط به دیگران و نگرش‌های مربوط به زندگی" تعریف می‌کند. از نظر این انجمن بهداشت روانی یعنی : "توانایی سازگاری با دیدگاههای خود ، دیگران و رویارویی با مشکلات روزمره زندگی."

عوامل موثر بر بهداشت روانی :

بهداشت روانی افراد متأثر از عوامل متعددی است، اگر چه این عوامل به صورت جداگانه مورد مطالعه قرار می‌گیرند ولی در واقع این موضوع چند وجهی متأثر از یکدیگر است. بدین معنی که افراد به علت شرایط محیطی یا عوامل فردی تعادل و آرامش روحی شان دچار تغییراتی می‌شود و هر چه شدت این عوامل زیادتیر باشد، تاثیر و تهدیدش بیشتر خواهد بود. عواملی همچون : "عدم برآورده شدن نیازهای اولیه، ناکامی، استرس، یادگیری، مسائل اجتماعی و رسانه های جمعی و... از عمده ترین تاثیرگذاران بر بهداشت روانی هستند.

سلامت روان چیزی بیش از " فقدان بیماری روانی " است .

نقش مدارس در بهداشت روان :

مدارس همان گونه که در پرورش و شکوفایی استعداد دانش آموزان مهم ترین نقش را ایفا می کنند، در برقراری آرامش روانی، نشاط، سلامت روح و جسم آنان یا برعکس، افسردگی و گوشه گیری آنها نیز تاثیرگذارند که با تعامل بین اولیا و مربیان مدارس می توان گام های مثبتی در این زمینه برداشت .



ابعاد بهداشت روانی :

پیشگیری نوع اول :

هدف این نوع از بهداشت روانی ممانعت 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 مناسب اختلال (یا بیماری) است.

پیشگیری نوع سوم :

هدف این بعد از بهداشت روانی ، بازگرداندن و حفظ تمام یا قسمتی از توانایی‌های از دست رفته فرد به علت اختلال (یا بیماری) است، تا فرد بتواند به گونه‌ای مفید و سازنده به زندگی "خانوادگی ، اجتماعی و شغلی" خود باز گردد. در واقع برنامه‌های این بعد با "توانبخشی" افراد و جلوگیری از بازگشت مجدد اختلال (یا بیماری) در فرد و حفظ و پیشبرد سلامت ایجاد شده توسط درمان ، سروکار داشته ، اقدامات قبلی را تکمیل می‌کند.



۴

ویژگی های فرد سالم از لحاظ روانی :

- ارتباط خوب با دیگران

- زندگی کامل در زمان حال

- احترام فرد به شخصیت خود و دیگران

- شناخت نکات قوت و ضعف خود

- تحمل ناکامی هاو دلسردی ها

- انجام کار و پذیرش مسئولیت

- توانایی تصمیم گیری مستقل

- کنترل احساسات خویش و هدایت آنها در

مسیر سازنده و بدون سرکوبگری

- ادراک واقع بینانه از واقعیتها و پذیرش آنها

به گونه ای که وجود دارند ،بینش و بصیرت

نسبت به خود ، جهان و دیگران

۱۴ نکته طلایی برای حفظ سلامت روانی :

۱ -توجه به باورهای دینی

۲-اعتماد بنفس و عزت نفس خود را افزایش دهید.

۳- مهارتهای حل مسائل و برنامه ریزی را فرا گیرید.

۴ -روشهای مدیریت زمان را بیاموزید.

۵ -اجازه ندهید احساسات شما در دروتتان انباشته

گردند. احساسات خود را با دیگران در میان گذارید.

۶-عواملی که در شما ایجاد استرس میکنند را

شناسایی کرده و مواجهه با آنها را به حداقل برسانید.

۷-ورزش کنید و به اندازه بخوابید .



۵

۸-تکنیک های تمدد اعصاب و آرامش یافتن را فرا گیرید.

۹ -از زندگی خود لذت ببرید. کاری را انجام دهید که به آن علاقمند هستید. جایی بروید که دوست دارید آنجا باشید. برای خودتان زندگی کنید و نه برای دیگران. اشتباهات خود و دیگران را مورد بخشش قرار دهید.

۱۰ -از کمال گرایی بپرهیزید.هیچ کس کامل نیست.

۱۱ -برای خود اهداف معقول، واقع گرایانه و در حد توانایی تان تعیین کنید.

۱۲ -چیزهایی که قادر نمیباشید در خود و دیگران تغییر دهید را بپذیرید. دیگران را همانگونه که هستند بپذیرید.

۱۳ -خشم خود را کنترل کنید.

۱۴ - مسئولیت زندگی خود را بپذیرید. از دیگران انتظار نداشته باشید تمام نیازهای شما را تامین کنند. خودتان این کار را می بایست انجام دهید .

گردآورنده :

واحد مشاوره آموزش و پرورش ناحیه ۳



۶