

هدف از سلامت روان، پیشگیری از وقوع استرسها و اختلالات روان و حفظ محیطی شاد در زندگی میباشد.

عوامل مؤثر در سلامت روان:

✓ خانواده:

خانواده اولین مکان رشد روانی افراد میباشد. بنابراین سست بودن پایه های عاطفی (عدم روابط خوب بین اعضا و مشاجره و جدایی والدین)، سبب رشد نا سالم روان در انسان و اختلال جبران ناپذیر در سلامت روان کودک و افراد میشود.



سلامت روان:

سلامت روان به معنی سازش فرد با محیط ومشکلات زندگی، به طوری که موجب شادی و رضایت در فرد شود. فردی از سلامت روانی برخوردار است که ضمن احساس رضایت از زندگی با مشکلات، منطقی برخورد کند و خود را با محیط تطابق دهد و برای مشکلات راه حل مناسب پیدا کند.



کد سند : AE/AB/HES/BR-MEN/01/01
تاریخ تدوین: 1400/1/20 شماره بازنگری: 1
تاریخ بازنگری: 1402/1/20

سلامت روان



ناظر علمی: آقای دکتر شکبیا
دفتر آموزش سلامت
تأبستان 1402

✓ مدرسه:

به طور کلی آموزش و پرورش، نقش تعیین کننده ای در سلامت روان دانش آموز دارد. ارتباط مناسب بین معلم و دانش آموز و داشتن روابط شاد بین دانش آموزان و توجه به برگزاری برنامه های شاد در مدرسه و حضور روانشناس با تجربه در جهت رفع مشکلات عاطفی دانش آموز، از جمله عوامل مؤثر در سلامت روان دانش آموزان میشود.

✓ جامعه:

داشتن قوانین مبتنی بر سلامت روان افراد جامعه و اهمیت به آن، باعث کاهش اختلالات روانی و داشتن جامعه ای مطلوب میشود.



- با ورزشهای ذهنی باعث منحرف کردن افکار منفی در ذهنتان شوید.
- در رابطه با همسران گذشت پیشه کنید.
- کمک به داشتن روابط عاطفی شاد در خانواده کنید.
- برای استرسها راه حل عاقلانه پیدا کنید.
- زمان کمتری را به موبایل و شبکه های اجتماعی اختصاص دهید.

منابع:

بهداشت روان ترجمه دکتر حمزه گنجی

بهداشت روان ترجمه نازنین هنر پرووران

شماره تماس: 33295575 شماره داخلی: 1554

آدرس لینک آموزش به بیمار بیمارستان:

*آموزش-به-بیمار-و-ارتقای-

سلامت/ <https://alihos.zaums.ac.ir>

مشکلات اقتصادی و بزهکاری های اجتماعی باعث ایجاد بیکاری و فقر و اعتیاد و افسردگی در جامعه میباشد.

مشکلات اقتصادی سنگین ترین درد جامعه است، چرا که بسیاری از امور زندگی مانند آموزش، بهداشت، تغذیه، پوشاک، و روابط اعضای خانواده بر آن استوار شده است. بنابراین رفع مشکلات اقتصادی جامعه توسط مدیران، کمک شایانی به سلامت روان آن جامعه میکند.

راهکارهای بهبود سلامت روان:

- وقت بیشتری را به خود و اعضای خانواده اختصاص دهید.
- سفر بروید و تفریح کنید. بیرون از خانه بروید.
- ورزش کنید.
- لبخند همیشگی روی لب داشته باشید.
- به اطرافیان در جهت حل مشکلات کمک کنید.