

۱۸ مهر (۱۰ اکتبر) روز جهانی سلامت روان

۱۸ تا ۲۴ مهر ماه هفته سلامت روان گرامی باد

ویژگیهای افرادی

که سلامت روان

دارند

به سلامت جسمی و فیزیکی خود اهمیت می دهند

باور ، اعتقاد و هدف دارند

به حقوق خود و دیگران احترام می گذارند

به خرافات اعتقادی ندارند و تفکر منطقی دارند

به دنبال آموزش و یادگیری مداوم هستند

واقع بین هستند و در دنیای تخیلات زندگی نمی کنند

مسئولیت پذیر و متعهد هستند

برای زندگی و زمان خود برنامه دارند

به دیگران اعتماد دارند اما مستقل فکر می کنند

عزت نفس دارند و برای خود ارزش قائل هستند

تلاش می کنند هیجانانگیز و استرس خود را مدیریت کنند

خشم خود کنترل می کنند و تنفر، کینه و افکار منفی ندارند

در مواقع لزوم می توانند به دیگران " نه " بگویند

می توانند ارتباطات سالمی را با دیگران برقرار کنند

افراد را قضاوت نمی کنند و آزادی حق انتخاب را قبول دارند

می توانند خود را با محیط سازگار کنند و شرایط را بپذیرند

دیگران را دوست دارند اما وابستگی عاطفی و روحی
روانی ندارند

بین زندگی خانوادگی ، کاری و تحصیلی تعادل برقرار
می کنند