

# هفته بهداشت روانی

## گرامی باد.

۱۸ الی ۲۴ مهر ماه

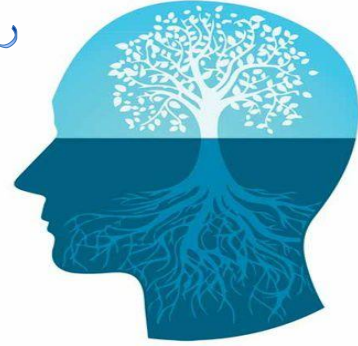
بهداشت روانی یعنی داشتن احساس آرامش و امنیت درون و دور بودن از اضطراب، افسردگی و تعارض های مزمن روانی. از منظر دیگر بهداشت روانی یعنی بهره مندی از سلامت ذهن و اندیشه و تفکر. درصد قابل توجهی از بیماریهای جسمانی ریشه روانشناختی دارند و بهره مندی از بهداشت روان می تواند بر سلامت جسم اثر مثبت داشته باشد. از آن سو سلامت جسم نیز بستر مناسبی برای رسیدن احساس امنیت درون و سلامت ذهن و روان است. لطفا به بهداشت روانتان اهمیت بدهید.

## روز جهانی بهداشت روان

WORLD

MENTAL HEALTH

DAY



همان گونه که بهداشت جسمانی افراد در حیطه علوم پزشکی از اهمیت شایانی برخوردار است سلامت و بهداشت روانی فرد در جامعه نیز بسیار مهم است. بهداشت روانی عبارتست از تأمین و ارتقاء سطح سلامت روانی و پیشگیری از ابتلاء به اختلالات و بیماری‌های روانی.

به این معنی که هدف اصلی در تأمین بهداشت روانی، پیشگیری است و همچنین انجام کلیه اقداماتی که از شیوع و بروز بیماری‌های روانی جلوگیری نموده و سلامت کلیه افراد را تأمین کند. که این مهم از طریق ایجاد فضای نشاط‌انگیز و محیط فردی و اجتماعی آرام و مناسب حاصل می‌گردد. بهداشت روان یا سلامت روان به معنی سلامت هیجانی و روانشناختی نیز هست.

شخصی که از سلامت روانی برخوردار است دارای مشخصات زیر می باشد:

- به خود و دیگران اعتماد دارد.
  - احساس کفایت و ارزشمندی می کند.
  - زندگی را پدیده‌ای بامعنی می داند.
  - از ثبات عاطفی متناسبی برخوردار می باشد.
  - حداکثر رضایت را از زندگی دارد.
- ۱۰ اکتبر مصادف با ۱۸ تا ۲۴ مهرماه هر سال از سوی سازمان جهانی بهداشت روان به عنوان هفته بهداشت سلامت در نظر گرفته می‌شود و با انتخاب شعار هفته بر توجه دادن به هموطنان به ابعاد و زوایای مختلف بهداشت این عرصه روانی تاکید می‌گردد . شعار هفته بهداشت روان در سال ۹۸: ارزش زندگی کردن را به دانش آموزان بیاموزیم.

روز شمار هفته بهداشت روان سال ۹۸ به شرح زیر است:

- روز پنج شنبه ۱۸ مهر :مشاوره و تقویت ارزش زندگی کردن به عنوان موهبت الهی
- روز جمعه ۱۹ مهر :مشاوره و ارتقای امید و بهزیستی روان شناختی اجتماعی دانش آموزان
- روز شنبه ۲۰ مهر :مشاوره و آموزش خود مراقبتی فراگیر در مدرسه
- روز یک شنبه ۲۱ مهر :مشاوره و ارتقای نشاط و شادابی در بین دانش آموزان
- روز دوشنبه ۲۲ مهر :مشاوره و سلامت اجتماعی، اخلاقی و فرهنگی در مدرسه
- روز سه شنبه ۲۳مهر :مشاوره و ترویج فرهنگ آموزش فضیلت های روانشناختی و اخلاقی در مدرسه
- روز چهارشنبه ۲۴مهر :مشاوره و سبک زندگی اسلامی\_ایرانی



فردی دارای سلامت روان است که: توانمندی‌های خود را بشناسد و توانایی مقابله با استرس‌های روزمره را داشته باشد و به شکل مفید و موثری در جامعه مشارکت و فعالیت داشته باشد. بیشتر افراد در برخورد با مسایل روزمره زندگی، علاوه بر اینکه مشکلاتی با شدت‌های مختلف را تجربه می‌کنند، دچار استرس نیز می‌شوند. برخی از این مشکلات، زودگذر هستند و برخی نقشی ماندگارتر دارند.

### اول، آرامش

بدون تردید آرامش اولین شرط روان سالم است و در سایه آن می‌توان به شکل متعادلی به سایر امور زندگی و پیشرفت هم رسید. البته منظور از آرامش، آرامش نسبی و نداشتن دغدغه‌های متعدد و گاه فلج‌کننده است. البته در دنیای امروز، هیچ‌کس بدون دغدغه و گرفتاری نیست، اما نکته مهم این است که فرد بتواند به درستی شرایط را ارزیابی و برای رفع و کاهش این نگرانی‌ها اقدام کند و در صورتی هم که مشکلات قابل حل نیستند به‌گونه‌ای با آنها کنار بیاید، نه اینکه گرفتاری‌ها، عملکرد و زندگی او را تحت تاثیر قرار دهند و باعث سلب آرامش از او شوند.

### دوم، مدیریت هیجان

از دیگر ویژگی‌های مهم سلامت روان، توانایی کنترل و بروز مناسب احساسات و هیجان‌ها است. بروز احساسات باید به‌گونه‌ای باشد که از یک طرف فرد نخواهد احساس‌هایش را سرکوب کند و از طرف دیگر، مهارگسیخته آنها را بروز ندهد.

### سوم، شناخت

یکی دیگر از خصوصیات ذهن سالم، شناخت است. منظور از شناخت، مجموعه‌ای از توانایی‌های مغز شامل هوشیاری، توجه و تمرکز، حافظه، زبان و... است که هر فردی با توجه به شرایط خود از آن بهره‌مند است. سالم بودن این توانایی‌ها تامین‌کننده و نشانگر بخشی از سلامت روان ما هستند.