

باسمه تعالی

پیامهای هفته بهداشت روان

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ

خداست که بر دلهای مومنان ، سکون و آرامش می بخشد .

(آیه ۳ سوره فتح)

هفته بهداشت روان گرامی باد



شعار هفته بهداشت روان سال ۹۹

سلامت روان برای همه

سرمایه گذاری بیشتر، دسترسی بیشتر برای همه، همه جا

روز شمار هفته بهداشت روان ۴۰۰-۹۹

تقویت هسته ها و مراکز مشاوره به مثابه زیر ساخت های سلامت روان شرایط بحران همه گیری کووید ۱۹	جمعه ۹۹/۷/۱۸
مشاورین متخصصین متعهد ، پرچم داران و مدافعین سلامت روان دانش آموزان	شنبه ۹۹/۷/۱۹
تأکید بر نقش مدیران تصمیم ساز و تصمیم گیر با هدف سرمایه گذاری بیشتر در حوزه سلامت روان	یکشنبه ۹۹/۷/۲۰
پرونده الکترونیکی دانش آموزان در افزایش دسترسی به خدمات سلامت روان	دوشنبه ۹۹/۷/۲۱
مشارکت سازمان های مردم نهاد ، به مثابه یاوران و همراهان حوزه مشاوره حوزه مشاوره در ارتقا سلامت روان جامعه	سه شنبه ۹۹/۷/۲۲
نقش رسانه ها و به ویژه شبکه شاد در تبیین وضعیت سلامت روان و پرهیز از انگشت نمایی دانش آموزان	چهارشنبه ۹۹/۷/۲۳
تأکید بر توانمند سازی روانشناختی معلمان و کارکنان مدرسه	پنج شنبه ۹۹/۷/۲۴

بهداشت روان یعنی :

احساس آرامش و امنیت درون داشتن

و دور بودن از اضطراب ، افسردگی و تعارض های مزمن روانی .



فکر درست و روحیه با نشاط از علائم سلامت روان است .

سه اصل سلامت روان

مدیریت
هیجان

آرامش

شناخت



سالم زیستن ، سالم بودن ، سالم ماندن ، حق طبیعی افراد

جامعه است .



اساس زندگی موفق خانوادگی، محبت ، همکاری ، احترام و گذشت است.

ده ویروس کلامی که موجب تخریب ارتباط می شود:

- | | |
|----------------------|----------------------------|
| ۱. نصیحت تکراری | ۲. تذکر مداوم |
| ۳. سرزنش | ۴. منت گذاشتن |
| ۵. مقایسه کردن | ۶. جرو بحث کردن زیاد |
| ۷. برچسب منفی زدن | ۸. پیش بینی منفی (نفوس بد) |
| ۹. گله و شکایت مداوم | ۱۰. متهم کردن |

مراقب سلامت رابطه ها باشید.

تهیه کننده: نرجس جعفری – مشاور

تایید کننده: خانم رضایی – معاون آموزشی