

## باسمه تعالی



هفته بهداشت روان گرامی باد

۲۴-۱۸ مهر ماه

هفته

بهداشت روان

گرامی باد

- شعار هفته بهداشت روان
- خود مراقبتی روانی عاطفی
- شوخ طبعی در روابط خانوادگی
- تعریف سلامت روان

شعار هفته بهداشت روان

سال ۱۴۰۰

سلامت روان و فرصت

برابر و عادلانه برای

دریافت خدمات

ارتقای، پیشگیرانه و

مشاوره ای

تهیه و تنظیم: خانم جعفری-مشاور

تایید کننده: خانم حسینی-معاون آموزشی

دبستان دخترانه امام حسین (ع) واحد یک

## خود مراقبتی روانی عاطفی:

۱. اختصاص دادن زمانی از روز به تفکر و تأمل
۲. انجام دادن اقدامات لازم برای کاهش تنش و استرس
۳. توجه داشتن به آرزوهای، افکار، احساسات خود
۴. معاشرت با دیگران
۵. مهربان بودن با دیگران
۶. جستجو برای شاد بودن
۷. و هنگام نیاز به روان پزشک و یا روان شناس برای حل مشکل مراجعه داشتن

## نقش خانواده در سلامت روان

خانواده نقش مهمی در ترویج استفاده از مهارت‌های سالم زندگی را دارند. والدینی که فاقد مهارت‌های مفید زندگی هستند با عدم تأمین الگوی مناسب برای فرزندان مشکلاتی را برای آنها در آینده فراهم می‌کنند.

## شوخی طبیعی در روابط خانوادگی

یکی از نشانه های ارتباط سالم و خانواده موفق این است که:

گاهی اوقات دور هم بنشینید و لحظات خوش خانوادگی و خاطرات را مرور کنید و حسابی به اشتباهاتی که انجام دادید بخندید. این کار به افراد خانواده پیام می دهد که برای دوست داشته شدن لازم نیست بی عیب و نقص باشند.

زیرا خنده، روشی عالی برای کاهش فشار روانی است و برقراری ارتباط را آسان و مستحکم می کند.

روان ما همچون جسم ما نیاز به مراقبت و توجه دارد.



## بهداشت روان یعنی:

بهره مندی از سلامت ذهن و تفکر

در صد قابل توجهی از بیمارهای جسمی، ریشه روان شناختی دارند و

بهره بردن از بهداشت روان

می تواند اثر مثبتی داشته باشد.

## سلامت روان

افزایش اعتماد به نفس،  
یادگیری مهارت های اجتماعی  
افزایش،  
رضایت مندی از زندگی و...



## بهداشت روان

احساس آرامش و امنیت درون و به

دور از استرس و اضطراب و

افسردگی است.