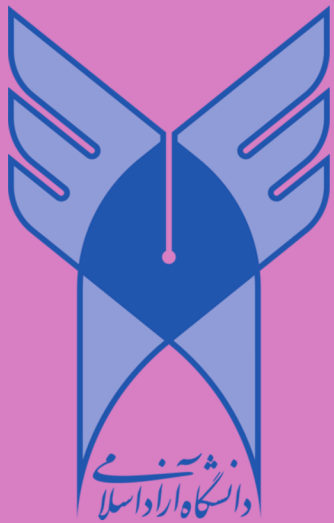


سلامت روان و راه های تامین آن

ویژه : مشاوران، والدین، دانش آموزان



کارشناسی مشاوره آموزش و پرورش شهرستان امیدیه  
مرکز مشاوره بهار زندگی - مهر ۹۹

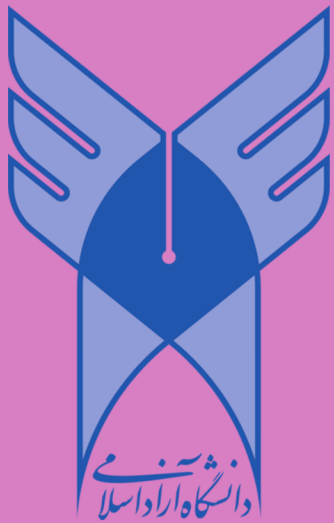


معاونت دانشجویی  
دانشگاه آزاد اسلامی واحد امیدیه

سلامت روان و راه های تامین آن

ویژه : مشاوران، والدین، دانش آموزان

هفته سلامت روان (۱۸-۲۴ مهرماه) گرامی باد

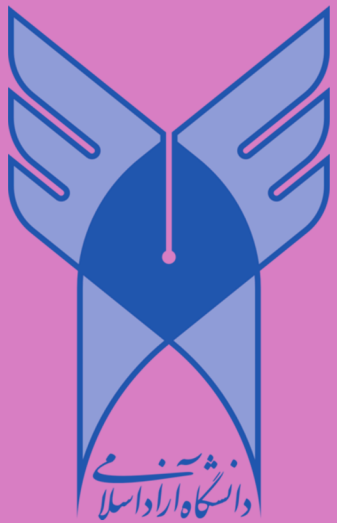


معاونت دانشجویی  
دانشگاه آزاد اسلامی واحد امیدیه

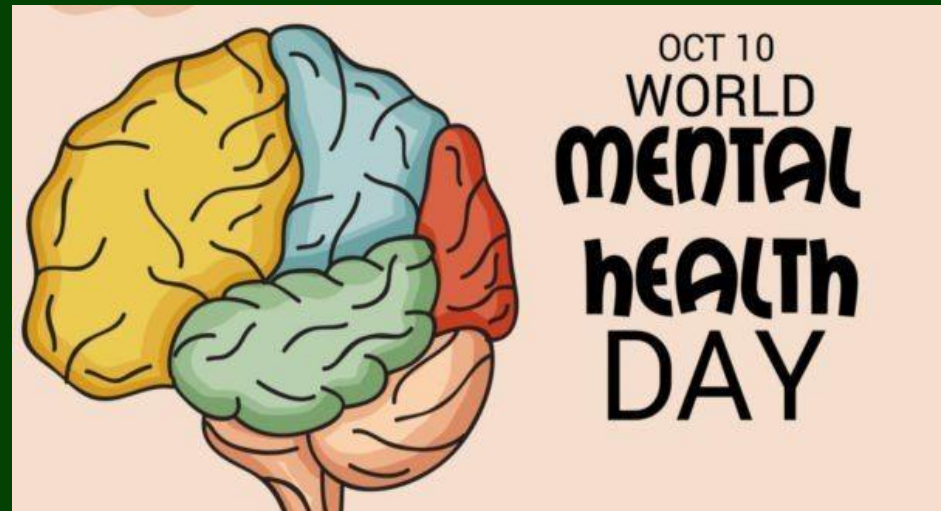
سلامت روان و راه های تامین آن

ویژه : مشاوران، والدین، دانش آموزان

شعار تعیین شده از سوی سازمان جهانی بهداشت برای دهم اکتبر ۲۰۲۰ مصادف با  
روز جهانی سلامت روان :  
« سرمایه گذاری بیشتر، دسترسی بیشتر برای همه ، همه جا »



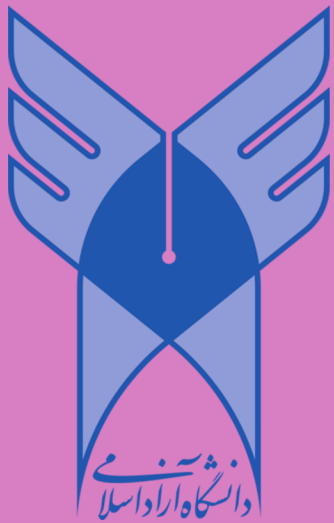
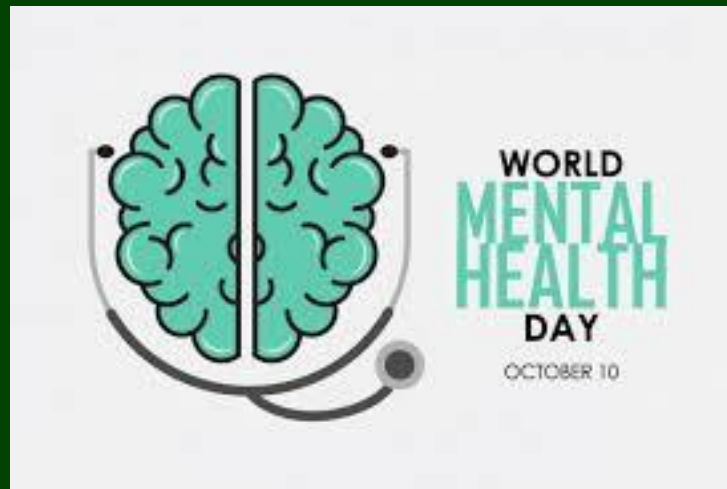
معاونت دانشجویی  
دانشگاه آزاد اسلامی واحد امیدیه



## سلامت روان و راه های تامین آن

ویژه : مشاوران، والدین، دانش آموزان

پیشرفت صنعت و تکنولوژی، قدرت و ثروت را افزایش داده ولی امکان زندگی با آرامش و صلح و اطمینان را از انسان سلب کرده و در حقیقت کیفیت فدای کمیت شده و اعتدال و تناسب کنار رفته و بیماری های عصبی-روانی و روان تنی جای آرامش و اعتدال را گرفته، به طوری که آمار نیز حکایت از افزایش شیوع بیماری های روانی دارد. بحث سلامت روان مربوط به همه گروه های سنی و اقشار اجتماعی است و بحثی با اهمیت و حیاتی است.



معاونت دانشجویی  
دانشگاه آزاد اسلامی واحد امیدیه

## سلامت روان و راه های تامین آن

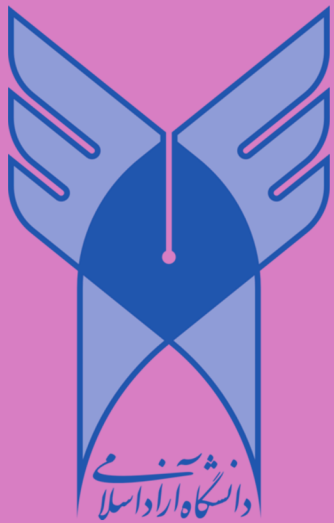
ویژه : مشاوران، والدین، دانش آموزان

### سلامت روان

سلامت روان عبارت است از قابلیت ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران و اصلاح و تغییر محیط فردی و اجتماعی و حل تضادها و تمایلات شخصی به طور منطقی، عادلانه و مناسب.

سلامت روان از آن جهت که رابطه مستقیمی با عملکرد فردی-اجتماعی و آسیب های روانی-اجتماعی دارد از اهمیت زیادی برخوردار است و این اهمیت باعث تدوین و اجرای برنامه های متعدد در سه سطح پیشگیری، درمان و توانبخشی می شود.

- ❖ سطح پیشگیری: افزایش سطح بهداشت روان از طریق ارتقاء آگاهی در جامعه در این زمینه
- ❖ سطح درمان: شناسایی و تشخیص زودرس اختلالات روانی و درمان آنها
- ❖ سطح توانبخشی: پیشگیری از تداوم اختلالات روانی مزمن و کاهش ناتوانایی های فردی، خانوادگی، شغلی، اجتماعی



معاونت دانشجویی

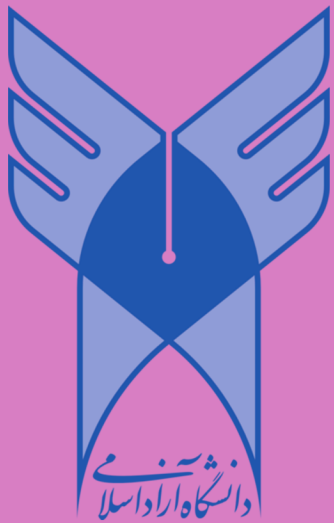
دانشگاه آزاد اسلامی واحد امیدیه

## سلامت روان و راه های تامین آن

ویژه : مشاوران، والدین، دانش آموزان

### ➤ برخی ویژگی های افرادی که از نظر روانی سالم هستند:

- ❖ این افراد نسبت به خود آرامش دارند یعنی به طور معقولی احساس امنیت و کفایت می کنند.
- ❖ توانایی خود را در حد واقعی ارزیابی می کنند نه کمتر و نه بیشتر، به نقاط ضعف و قدرت خود آگاهی دارند.
- ❖ به خود احترام می گذارند و کمبودهای خود را می پذیرند.
- ❖ نسبت به خود، خانواده و جامعه بی تفاوت نیستند.
- ❖ با دیگران سازگاری دارند.
- ❖ دارای نگرش مثبت و آماده برخورد با مشکلات زندگی هستند.
- ❖ به حقوق دیگران احترام می گذارند و می توانند احترام و دوستی دیگران را جلب کنند.
- ❖ شاد و مثبت اندیش هستند.
- ❖ بدبین نیستند.
- ❖ انعطاف پذیر هستند.



دانشگاه آزاد اسلامی

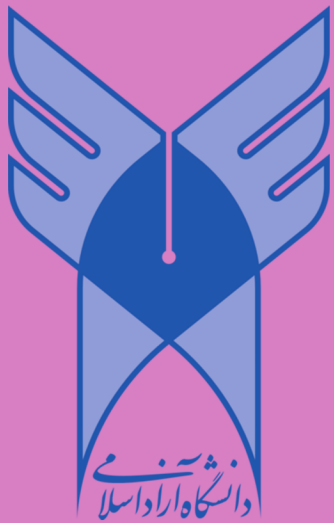
معاونت دانشجویی  
دانشگاه آزاد اسلامی واحد امیدیه

## سلامت روان و راه های تامین آن

ویژه : مشاوران، والدین، دانش آموزان

### ➤ برخی ویژگی های افرادی که از نظر روانی سالم هستند:

- ❖ در نظر دیگران فرد موجهی محسوب می شوند زیرا در همه کارها متعادل هستند.
- ❖ نیازهایشان را از طریق برآورده می کنند که با ارزشهای اجتماعی منافاتی نداشته باشد.
- ❖ قادرند مسئولیت های روزمره خود را با برگزیدن اهداف معقولی برعهده بگیرند.
- ❖ تحت تاثیر عواطف، ترس، خشم، عشق یا گناه طوری قرار نمی گیرند که زندگیشان پریشان شود.
- ❖ برای رسیدن به هدف های خود بر اساس عقل و احساس عمل می کنند.
- ❖ از اوقات فراغت خود به نحو مطلوب استفاده می کنند. (هدفمند و سالم)
- ❖ در مواجهه با مشکلات کنترل و تعادل خود را از دست نمی دهند.
- ❖ استعدادهایشان به طور هماهنگ و به خوبی رشد می کنند.
- ❖ قادرند برای دشواری های زندگی راه حل پیدا کنند و تصمیم گیری کنند و پریشان نشوند.
- ❖ برای خود ارزش قائل است.



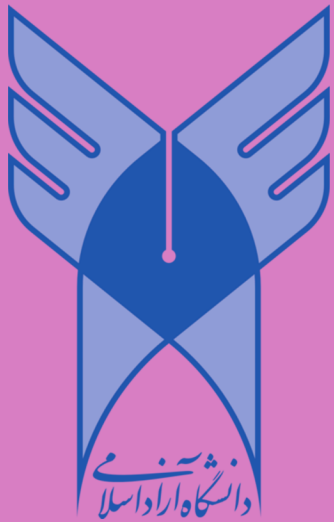
معاونت دانشجویی  
دانشگاه آزاد اسلامی واحد امیدیه

## سلامت روان و راه های تامین آن

ویژه : مشاوران، والدین، دانش آموزان

### ❖ چند نشانه هشدار دهنده برای ضعف روانی:

- ❖ احساس نگرانی دائمی.
- ❖ ناشادی دائمی به علل ناموجه.
- ❖ ترس دائمی بی جهت.
- ❖ از دست دادن تعادل روانی در بیشتر اوقات.
- ❖ بی خوابی مکرر.
- ❖ احساس بی علاقه و تنفر دائمی نسبت به دیگران.
- ❖ همواره خشمگین شدن و بعد دچار پشیمانی شدن.



معاونت دانشجویی  
دانشگاه آزاد اسلامی واحد امیدیه

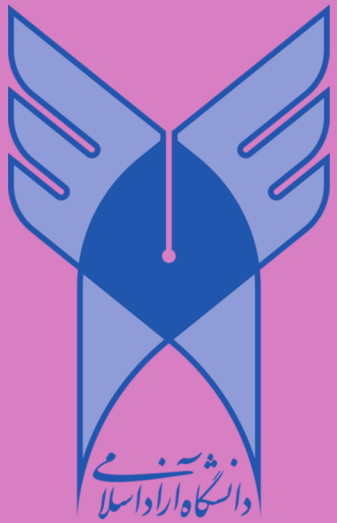


## سلامت روان و راه های تامین آن

ویژه : مشاوران، والدین، دانش آموزان

### ➤ چند نشانه هشدار دهنده برای ضعف روانی:

- ❖ دائما حق را به خود دادن و دیگران را ناحق شمردن.
- ❖ احساس درد و شکایت های بی شمار بدنی که علتی برای آن پیدا نمی شود.
- ❖ افسردگی و سرخوشی متناوب بصورت ناتوان کننده.
- ❖ گوشه گیری و منزوی بودن.
- ❖ کمرو و خجالتی بودن.
- ❖ آشفتگی زندگی.
- ❖ عدم تحمل فرزندان



مجلس  
دانشگاه آزاد اسلامی

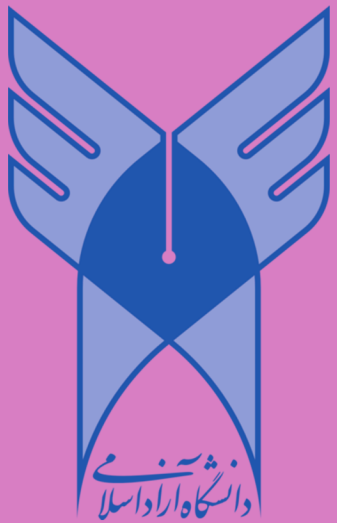
معاونت دانشجویی  
دانشگاه آزاد اسلامی واحد امیدیه

## سلامت روان و راه های تامین آن

ویژه : مشاوران، والدین، دانش آموزان

➤ ملاک های سلامت روان از دیدگاه اسلام:

- ❖ هوشیار و خودآگاه زیستن.
- ❖ شناخت واقعیت و پذیرش آن.
- ❖ در زمان حال زیستن.
- ❖ پویا زیستن.
- ❖ در جمع زیستن.
- ❖ با خدا زیستن و ثواب بودن



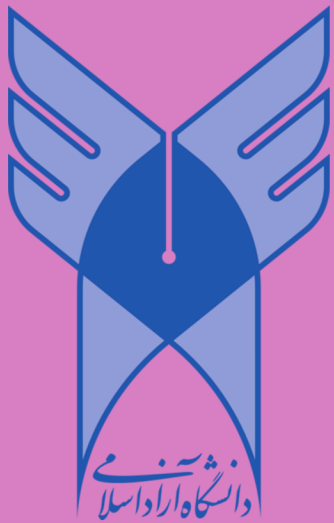
معاونت دانشجویی  
دانشگاه آزاد اسلامی واحد امیدیه

## سلامت روان و راه های تامین آن

ویژه : مشاوران، والدین، دانش آموزان

### ➤ راههای تامین سلامت روان :

- ❖ پذیرش هیجانات و احساسات نه سرکوب و انکار آنها.
- ❖ شناسایی زمینه های آسیب زا و مقابله با آنها متناسب با تواناییهای شخصی و عوامل محیطی.
- ❖ پرورش استعدادها و رغبت ها.
- ❖ ایجاد روابط اجتماعی صمیمانه.
- ❖ کمک گرفتن به موقع از دیگران (روانشناس، مشاور، روان پزشک)
- ❖ تقویت اعتقادات مذهبی.
- ❖ تحکیم مبانی خانواده و بهبود شیوه های تربیت.
- ❖ بهسازی محیط.
- ❖ زندگی هدفمند، برنامه ریزی درست.
- ❖ تغذیه سالم، ورزش، خواب کافی.



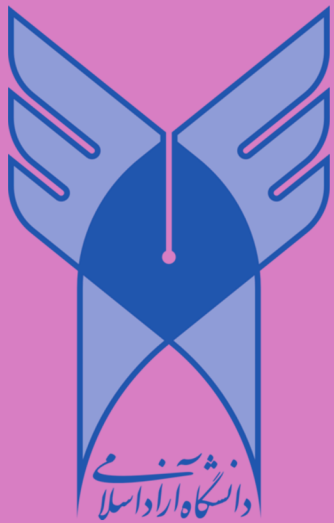
معاونت دانشجویی  
دانشگاه آزاد اسلامی واحد امیدیه

## سلامت روان و راه های تامین آن

ویژه : مشاوران، والدین، دانش آموزان

### ➤ راههای تامین سلامت روان :

- ❖ فرار از روزمرگی
- ❖ ارتباط برقرار کردن با افراد مثبت اندیش.
- ❖ ارتباط برقرار کردن با طبیعت.
- ❖ گوش دادن به موسیقی.
- ❖ شکرگزار بودن.
- ❖ همیشه در حال یادگیری بودن.
- ❖ سفر رفتن.
- ❖ شوخ طبعی، تبسم و خنده.
- ❖ امید به زندگی.
- ❖ انعطاف پذیری و پرهیز از سختگیری و نکوهش.
- ❖ بخشیدن خود و دیگران.
- ❖ و.....



مجلس شورای اسلامی

معاونت دانشجویی  
دانشگاه آزاد اسلامی واحد امیدیه

## سلامت روان و راه های تامین آن

ویژه : مشاوران، والدین، دانش آموزان

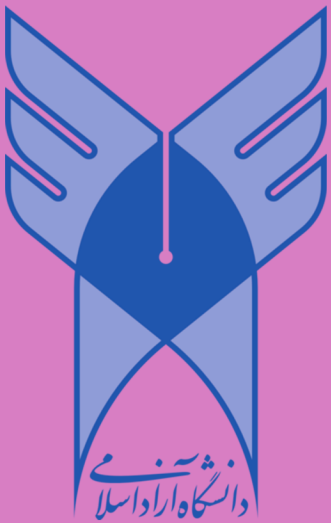
### ✓ اعتماد به نفس کلید سلامت روان است.

وقتی اعتماد به نفس بالا باشد:

- ❖ رضایت خاطر از زندگی داریم.
- ❖ روابط سالم و قوی برقرار می کنیم.
- ❖ هدف گذاری می کنیم و برای رسیدن به اهداف تلاش می کنیم.
- ❖ برای حل مشکلات به خود اتکاء می کنیم و در صورت لزوم کمک می طلبیم.

اما وقتی اعتماد به نفس پایین باشد:

- ❖ احساس می کنیم زندگی از کنترل ما خارج شده است.
- ❖ استرس ها بر ایمان طاقت فرساست.
- ❖ در انتظار شکست هستیم و نهایتاً شکست می خوریم.
- ❖ از مشکلات فرار می کنیم.



مشاوران  
دانشگاه آزاد اسلامی

معاونت دانشجویی  
دانشگاه آزاد اسلامی واحد امیدیه