

بهداشت روان

دبیرستان فرزندگان ۲

دوره متوسطه ۲

سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱

واحد مشاوره

هفته ی بهداشت روان از ۱۸ الی ۲۴ مهرماه ۱۴۰۰
مبارک باد



بهداشت روان:

تعریف: بهداشت روان عبارت است از توانایی کامل برای ایفای نقشهای اجتماعی، روانی و جسمی

به بیان دیگر بهداشت روان یعنی داشتن احساس آرامش و امنیت درون و به دور بودن از اضطراب و افسردگی

عوامل موثر در بهداشت روانی

۱. ایمان

اعتقادات و باورهای مذهبی قادر است در مصیبت های زندگی از فرد افسرده و مریض، انسانی امیدوار بسازد.

۲. تغذیه

با شناخت خود و سوخت و ساز بدن می توانیم با انتخاب مواد خوراکی متناسب به آرامش بیشتری دست یابیم.

عناوین روزهای هفته بهداشت

یکشنبه 18 مهر

نقش روسای مراکز مشاوره و هسته ها در توسعه و تعمیق دسترسی عادلانه به خدمات سلامت روان

دوشنبه 19 مهر

نقش پاندومی کرونا در ایجاد نابرابری و تهدید سلامت روانی-اجتماعی افراد جامعه به ویژه دانش آموزان و راهکارهای ارتقا بهداشت روان در زیست بوم جدید

سه شنبه 20 مهر

نقش اقدامات مختصر دبیران در کلاس درس برای ارتقا بهداشت روان دانش آموزان

چهارشنبه 21 مهر

نقش مدارس در ارتقای سطح نشاط روانی از طریق ایجاد جو مناسب و تاب آوری برای دانش آموزان رابطه انسانی-اخلاقی و منصفانه با دانش آموزان-جلوگیری از انگ زدن به دانش آموز

پنجشنبه 22 مهر
نقمددکاری اجتماعی در فراهم کردن امکان دسترسی عادلانه و برابر به
خدمات سلامت روان و افراد جامعه به ویژه دانش آموزان
ش تعیین کننده های اجتماعی سلامت روان و خدمات

جمعه 23 مهر
ارتقاء سطح سواد سلامت روان در بین دانش آموزان و والدین و کارکنان
مدارس و لزوم توجه به ابعاد دینی و معنوی سلامت روان آنان

شنبه 24 مهر
نقش مشاوران ، مربیان ، مددکاران اجتماعی ، معلمان و همه کارکنان
مدرسه در توانمند سازی روانی ، اجتماعی و ارتقاء بهداشت روان خود و
دانش آموز به خصوص دانش آموزان با نیازهای ویژه

۳. مدرسه

مدرسه مسئول تغییر و اصلاح رفتارهای ناسازگارانه و تامین بلوغ عاطفی و سلامت دانش آموزان است.

۴. نیازهای عاطفی

نیازهای عاطفی که شامل نیاز به احساس ارزشمندی و نیاز به امنیت می باشد.

۵. شادی و نشاط در خانواده و مدرسه

۶. استرس

- ۷. مسائل خانوادگی
- ۸. مسائل اجتماعی
- ۹. رسانه های جمعی



نشانه های نایمنی

❖ احساس طرد شدگی

❖ عیب جویی

❖ عدم اعتماد به نفس

❖ احساس گناه

❖ قدرت طلبی

❖ عدم ارتباط با والدین

❖ پر خاشگری

نشانه های نا ایمنی

❖ عدم تاب آوری

❖ جسمی، روحی و روانی

❖ اضطراب و استرس

معیارهای ایده آل در سلامت روانی

- ادراک درست و به جا از توانایی های خود و دیگران
- سازگاری مناسب اجتماعی
- احساسات گسترش یافته
- داشتن هدف در زندگی
- داشتن نظام ارزشی



- هفته بهداشت سلامت روان گرامی

- تلاش کنیم حتی اندکی ، تا برای آسمان ابری دیگران ، رنگین کمان باشیم
- آری ، دست در دست یکدیگر ، می توان همان تغییری درجهان بود که آرزوی دیدنش را داریم.

با تشکر از توجه شما

