

بهداشت روان

دبیرستان فرزندگان ۲

دوره متوسطه ۲

سال تحصیلی ۱۳۹۹-۴۰۰

مشاورین: خانم‌ها صنیعیان، کمالی،
شهرستانی، دشتی

هفته ی بهداشت روان از ۱۸ الی ۲۴ مهرماه ۱۳۹۹
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.

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. برآورده شدن نیازهای اولیه

۶. ناکامی ها

- ۷. استرس
- 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

❖ پرخاشگری

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

با تشکر از توجه شما

