

بهداشت روانی

بهداشت روانی به کلیه روش‌ها و تدابیری اطلاق می‌شود که برای جلوگیری از ابتلا و نیز درمان بیماری‌های روانی به کار می‌رود. بهداشت روانی همان سلامت فکر و قدرت سازگاری فرد با محیط و اطرافیان است همچنان که از جسم خود مراقبت می‌کنیم روح خود را نیز باید مقاوم‌تر کنیم تا زندگی بهتری داشته باشیم. بهداشت روانی یعنی تسلط و مهارت در ارتباط صحیح با محیط، به خصوص در سه فضای مهم زندگی یعنی عشق، کار و تفریح. با توجه به اینکه ما همواره با مشکلات روزمره مواجه هستیم و بر اساس ویژگی‌های روانی خود با این مشکلات برخورد می‌کنیم لذا هر چه از

سلامت روانی بیشتری برخوردار باشیم مطمئناً با آسیب کمتری مواجه خواهیم بود امیدواریم با برخورداری از سلامت فکر و روان همواره به موفقیت‌های زیادی رسیده و بر مشکلات غلبه کنیم.

تعریف بهداشت روانی

بهداشت روانی یعنی توانایی زندگی کردن شاد، بهداشت روانی یعنی توانایی زندگی کردن شاد، سازنده و بدون دردسر و گرفتاری، خوشایند و موثر کار کردن در موقعیت‌های دشوار و توانایی داشتن برای بازیابی تعادل خود. بدون درد سروگرفتاری، خوشایند و موثر کار کردن در موقعیت‌های دشوار و توانایی داشتن برای بازیابی تعادل خود.

ملاکهای بهداشت روانی

- ۱- استعداد یافتن و ادامه کار.
- ۲- ایجاد محیط خانوادگی خرسند.
- ۳- لذت بردن از زندگی و استفاده صحیح از فرصت‌ها.

اصول اساسی بهداشت روانی

- ۱- احترام فرد به شخصیت خود و دیگران.
- ۲- شناختن محدودیت‌های خود و افراد دیگر.
- ۳- دانستن این حقیقت که رفتار انسان نعلول عواملی است.
- ۴- تحقیق درباره علل، نحوه شروع، درمان و پیشگیری از بیماری‌های روانی، عقب



دانشگاه آزاد اسلامی اسلامشهر
حوزه معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و بهداشت روان

بهداشت روانی

آدرس: اسلامشهر- باغ فیض- انتهای
کوچه ۶-پلاک ۶۸ مرکز مشاوره و
بهداشت روانی

شماره تماس: ۰۲۲۸-۲۳۶۵۷۶۳

www.iiu.ir/moshaver

۴- به وجود آمدن احساس رضایت
از زندگی.

عوامل موثر بر بهداشت روانی

بهداشت روانی افراد متأثر از
عوامل متعددی است. بدین معنی
که افراد به علت شرایط محیطی
یا عوامل فردی تعادل و آرامش
روحیشان دچار تغییراتی می شود
و هر چه شدت این عوامل زیادتر
باشد، تأثیر و و تهدیدش بیشتر
خواهد بود. عواملی همچون: عدم
برآورده شدن نیازهای اولیه،
ناکامی، استرس، یادگیری، مسائل
اجتماعی و رسانه های جمعی و
... از عمده ترین تاثیرگذاران
بر بهداشت روانی هستند.

ماندگی های ذهنی، اعتیادات و
انحرافات.

۵- به وجود آمدن احساس رضایت
از زندگی است.

۶- شناسایی احتیاجات و محرک
هاییکه سبب ایجاد رفتار
و اعمال انسان می گردند.

اهداف بهداشت روانی

۱- تامین سلامت جسمی، اخلاقی، فکر
و روان.

۲- تقویت اعتماد به نفس، عزت
نفس و احترام به خود و شخصیت
دیگران.

۳- تحقیق درباره علل، نحوه
شروع، درمان و پیشگیری
از بیماری های روانی، عقب
ماندگی های ذهنی، اعتیادات و
انحرافات.