

* بهداشت روان :

بهداشت روان و ضرورت توجه به آن :

تعریف بهداشت روان:

قابلیت ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران، تغییر و اصلاح محیط
فردی و اجتماعی و حل تضادها و تمایلات شخصی به طور
منطقی، عادلانه و مناسب

معیارهای بهداشت روان (از نظر جاهدودا):

۱- نگرش مثبت به خود

۲- رشد و تکامل و خودشکوفائی

۳- یکپارچگی و تمامیت

۴- استقلال

۵- درک واقعیت

۶- تسلط بر محیط خود



اصول بهداشت روان :



- ۱- احترام به شخصیت و حقوق خود و دیگران.
- ۲- شناخت واقع بینانه از ضعف ها و قابلیت های خود و دیگران.
- ۳- دانستن این حقیقت که رفتار انسان معلول عواملی است.
- ۴- دانستن اینکه رفتار انسان ناشی از تاثیر متقابل تمامیت یکپارچه ابعاد وجودی (زیستی، هیجانی، عقلانی، اجتماعی و معنوی) می باشد.
- ۵- دانستن اینکه رفتار انسان تحت تاثیر ارضاء و عدم ارضاء نیازهای وی شکل می گیرد.

سطوح پیشگیری در بهداشت روان :

■ ۱- سطح اول

■ ۲- سطح دوم

■ ۳- سطح سوم

عوامل مؤثر در بهداشت روان:

۱- خوددانشان

۲- خانواده

۳- مدرسه

۴- جامعه

● جهان دردستان کسی است که شهامت رویا دیدن
و خطر کردن برای زیستن رویاهایش را دارد.