

یعنی: سازگاری با خود، دیگران و محیط زندگی

سلامت روان

پس:

• اعتماد به نفس داشته باشیم • گذشت داشته باشیم • امیدوار باشیم

مرکز بهداشت استان قم

زندگی با بیمار اسکیزوفرنیا (schizophrenia living with)

یکشنبه (۹۳/۰۷/۲۷) " سلامت روان، فرهنگ، هنر و معنویت "

سلامت روان:

سلامت روان، همان سلامت فکر و قدرت سازگاری فرد با محیط و اطرافیان است. همچنان که از جسم خود دفاع می کنیم روح خود را نیز باید مقاوم تر کنیم تا زندگی بهتری داشته باشیم. در زندگی " چگونه بودن " خیلی مهم است. ایجاد فرصت برای شکوفایی استعدادها، توانایی ها و کنار آمدن با خود و دیگران یکی از اهداف مهم و اساسی بهداشت روانی است.

اصول سلامت روان:

-احترام فرد به شخصیت خود و دیگران

-شناخت محدودیت ها در خود و افراد دیگر

-دانستن این حقیقت که رفتار انسان معلول عواملی است

-آشنایی با این که رفتار هر فرد تابع تمامیت وجود اوست

-محرک هایی که سبب ایجاد رفتار و اعمال انسان می گردد

شخصی که این اصول را فهمیده و بپذیرد مسلماً واقع بینانه با مشکلات زندگی مقابله کرده و با وجود موانع دلسرد نمی شود. زیرا می داند که زندگی یعنی کشمکش با عوامل مختلف. شخص انعطاف پذیر می داند که احتیاج فرد هیچ وقت مطابقت کامل با مقتضیات زندگی ندارد و براین اساس سعی می نماید در برآوردن احتیاجات خود واقعیات را در نظر گرفته و بیشتر از اندازه لازم توقع نداشته باشد. او می پذیرد که تعارض روانی اغلب اتفاق خواهد افتاد و برای مقابله با آن خود را آماده می سازد. این شخص در زندگی هدف های

معینی دارد و برای رسیدن به آنها سعی وافی خواهد نمود، به علاوه شناسایی خود و دیگران خوش بینی و احترام او را نسبت به بشریت زیاد می کند. خلاصه اینکه او دیگران را آنطور که هستند قبول دارد. بدین وسیله قادر است به آنان اعتماد نموده با اطمینان خاطر به یک زندگی بی تشویش ادامه دهد.

ویژگی های فردی شخص دارای سلامت روان:

نسبت به خود، خانواده و جامعه بی تفاوت نیست

با دیگران سازگاری دارد

شاد و مثبت اندیش است

به خود و دیگران احترام می گذارد

بدبین نیست

به نقاط قوت و ضعف خود آگاهی دارد

انعطاف پذیر است

شناخت او از واقعیت نسبتاً دقیق است و برای رسیدن به هدف های خود براساس عقل و احساس عمل می کند

نسبت به خود نگرش مثبت دارد و ناکامی ها را تحمل می کند

توانایی حل مشکلات خود را دارد

از اوقات فراغت خود به نحو مطلوب استفاده می کند

در مواجهه با مشکلات اجتماعی، کنترل و تعامل خود را از دست نمی دهد

استعدادهایش به طور هماهنگ و به خوبی رشد می کند

برای خود ارزش قائل است چون می داند آفریده خداست

دنیا را گذرگاهی برای رسیدن به آخرت می داند

رابطه اش با دیگران سازنده و مثبت است

نیازهایش را از طریقی برآورده می کند که با ارزش های اجتماعی منافات نداشته باشد

صابر، صادق، درستکار و بخشنده، استغفارکننده و فرزند خویشتن خویش است

در نظر دیگران فرد موجهی محسوب می شود، زیرا در همه کارها متعادل است