

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)

دوشنبه (۹۳/۰۷/۲۸) " سلامت روان و نقش زنان در جامعه "

عوامل موثر در سلامت روان جامعه سالم:

تغذیه: حالات روانشناختی ما در انتخاب نوع غذایی که می خوریم موثرند. ما در حالات مختلف ، غذاهای متفاوت را طلب می کنیم. بنابراین با شناخت خود و سوخت و ساز بدن می توانیم با انتخاب مواد خوراکی مناسب به آرامش بیشتری دست یابیم و از خوردن لذت ببریم.

ایمان: اعتقادات و باورهای مذهبی قادر است در مصیبت های زندگی، از فرد افسرده و مایوس انسانی امیدوار و محکم بسازد، چنان که هرگز خود را تنها و بیمناک احساس نکند. او باور دارد که خدا پیوسته با اوست، در روزیاری با سختی های زندگی تنها نیست و خدای مهربان به او علاقه و توجه دارد.

تحصیل: مسئولیت مربیان مدرسه منحصر به پرورش نیروی عقلی و آشنا کردن فراگیران به مسائل اجتماعی و اخلاقی خلاصه نمی شود، مراکز آموزشی مسئول تغییر و اصلاح رفتارهای ناسازگارانه و تامین بلوغ عاطفی و سلامت روانی فراگیر نیز است.

ورزش: ورزش، موجب اعتماد به نفس در فرد شده، او را متعادل، متفکر و سازگار با محیط می کند. با ورزش، شخص کمتر دچار احساس حسادت، حقارت و ستیزه جویی می شود و در نتیجه از سلامت روانی بالاتری برخوردار خواهد بود.