

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)

سه شنبه (۹۳/۰۷/۲۹) " سلامت روان و محیط کار "

۲۰ اصل به عنوان معیارهای سلامت روان در جامعه سالم:

توجه به سلامت فیزیکی: فردی که از سلامت جسمانی مناسب برخوردار نباشد، سلامت روانی اش به دلایل مختلف در معرض تهدید قرار دارد.

آرمان خواه بودن: منظور افرادی هستند که یک سیستم باوری دارند و با آگاهی و درک، به این باورها رسیده اند. این افراد نظرات مخالف را به راحتی گوش می دهند. در واقع می توان گفت افرادی انتقاد پذیر هستند.

پایبندی به اصول اخلاقی و قانون های جامعه: یعنی اینکه باید و نبایدهایی را که چه در خانواده و چه در جامعه برقرار است، قبول داشته باشد.

پایبندی به حرمت و حیثیت انسانی: منظور این است که فرد به این باور برسد که انسانیت ارزشمند است و هر انسانی دارای حق و حقوق و حرمت و ارزش است.

اعتقاد به علم و علاقه به موضوعات علمی و دوری از خرافات

توجه به عقل به عنوان یک اصل: یعنی به دنبال یافتن ارتباط بین علت و معلول، کشف قوانین جهان هستی است و به تعادل اعتقاد دارد.

فرار نکردن از واقعیت

مسئولیت پذیر بودن

هدف داشتن

ارزش قائل شدن برای وقت و زمان خود و دیگران

افرادی که کار امروز را به فردا نمی اندازند

خودکفایی داشتن

عدم وابستگی عاطفی و مالی به دیگران

داشتن اعتماد به نفس مثبت یعنی اینکه به توانایی ها و ارزش های خودآگاهی داشته باشد

احترام به خود و دیگران

داشتن اوقات فراغت و داشتن تعادل درزندگی

داشتن برنامه ریزی دقیق و صحیح درزندگی

برقراری تعادل در روابط حساس خود اعم از عاطفی، زناشویی و خانوادگی

کنترل خشم، عصبانیت، خودخواهی، کینه، تنفر و افکار منفی

داشتن اطمینان به اطرافیان و جهان پیرامون