

بهداشت روان

برای رسیدن به اهداف بهداشت روانی رعایت اصولی الزامی است. برخی از آن اصول عبارتند از:

۱- توجه به تمامیت وجود هر فرد:

انسان سالم می‌تواند درک کند که ممکن است مشکلات جسمی و روانی با هم در ارتباط باشند. هر انسان بر اثر ارتباط خصوصیات روانی و جسمی خود، دست به عمل می‌زند و هیچ رفتاری جدای از این چهارچوب صورت نمی‌گیرد.

۲- احترام به شخصیت خود و دیگران:

احترام به شخصیت خود و دیگران یعنی این که یک شخص خود را دوست بدارد و به دیگران احترام بگذارد. فرد سالم احساس می‌کند که افراد جامعه او را مورد پذیرش قرار می‌دهند و او نیز به نظر موافق به آنها می‌نگرد و برای خود و آنها احترام قائل است.

۳- بررسی علل رفتار:

هر رفتاری علتی دارد و خود به خود انجام نمی‌شود مانند ترس که حتماً دلیلی دارد یا آن را می‌دانیم یا نه. انسان سالم در پی کشف علت رفتارها برمی‌آید.

۴- روبرو شدن با واقعیات فردی و اجتماعی:

هر فرد سالم توانایی‌ها و ناتوانایی خود را می‌شناسد و آن را قبول دارد. البته می‌کوشد محدودیت‌های خود را رفع کند و نسبت به آنها جبهه نمی‌گیرد یا پنهانش نمی‌کند. کشمکش و عدم قبول واقعیات اغلب موجب بروز اختلال روانی می‌شود.

۵- دانستن و ارزش دادن به نیازهای اولیه:

بشر دائماً از این نیازها تاثیر می‌پذیرد و به نسبت محرومیت و ارضاء آنها رفتارش تغییر می‌کند. بهداشت روانی بر این اصل استوار است که نیازهای جسمانی و روانی هر شخص در هر سنی با شرایط ویژه همان سن باید در نظر گرفته و ارضا شود.

۶- مقابله با مشکلات عاطفی:

مشکلات عاطفی جزئی از زندگی محسوب می‌شوند. سلامتی روانی به نحوه برخورد با این مشکلات و یافتن بهترین راه حل برای غلبه بر آنها بستگی دارد. چگونگی روابط با مردم و توانایی سازگاری با آن مهمترین عامل در احساس خوشی و شادکامی است.

۷- به دست آوردن رضایت از زندگی:

رضایت ممکن است از احساس برتری و پیشرفت، از رسیدن به نیاز و آرزوهای شخصی، مقابله با مشکلات و ناملاپمات و موارد دیگر به دست آید. رضایت پشتوانه قوی و نیرومندی برای مقابله با مشکلات است.

توانایی در کسب رضایت به انسان استقامت می‌دهد و موجب خشنودی درونی می‌شود. کسب رضایت با اتکا به نفس، کاردانی، آزادی، استقلال و تدبیر همبستگی تنگاتنگی دارد.

#بهداشت_روان

#پیشگیری

#سلامتی

واحد مشاوره

دبیرستان فرزائگان دو (دوره اول)  