


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



# بهداشت روانی

● بر اساس اعلام سازمان جهانی بهداشت who در سال 2010 در دنیا بیش از 450 میلیون نفر از مردم از یک اختلال روحی روانی رنج می‌برند، هر ساله حدود 20% از بزرگسالان یک مشکل بهداشت روانی را تجربه می‌کنند، نزدیک به یک میلیون نفر مرتکب خودکشی می‌شوند و از هر 4 خانواده یک خانواده عضوی با اختلالات روانی دارند.

● سازمان جهانی بهداشت who سلامت روانی را اینگونه تعریف نموده است: **قابلیت ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران، تغییر و اصلاح محیط فردی و اجتماعی و حل تضادها و تمایلات شخصی به طور عادلانه، منطقی و مناسب.**

● افرادی که از نظر روانی سالم هستند دارای ویژگی های ذیل اند

● نسبت به خود آرامش دارند و احساس امنیت می کنند.

- توانایی های خود را در حد واقعی ارزیابی می کنند، نه بیشتر و نه کمتر

● - به خود احترام می گذارند و کمبودهای خود را می پذیرند.

● - به حقوق دیگران احترام می گذارند.

● - می توانند به دیگران علاقه مند شوند و آن ها را دوست بدارند.

● - می توانند احترام و دوستی دیگران را جلب کنند.

● - می توانند نیازهای خود را برآورده سازند و برای دشواری ها در

زندگیشان راه حلی پیدا کنند و قادرند خود بیندیشند و تصمیم بگیرند.


- قادرند مسئولیت روزمره خود را با برگزیدن اهداف معقول پیش ببرند.

● - تحت تأثیر عواطف، ترس، خشم، عشق یا گناه خود به طوری قرار

نمی گیرند که زندگیشان پریشان شود.

- انعطاف پذیر هستند. ●

- افرادی که از نظر روانی ناسالم هستند ، دارای یکسری ویژگی می باشند
- - احساس نگرانی دائم
- - ناشادمانی دائمی به علل ناموجه
- - از دست دادن آسان تعادل روانی در بیشتر اوقات
- - بی خوابی مکرر
- - افسردگی و سرخوشی متناوب به صورت ناتوان کننده
- - آشفتگی زندگی
- - احساس بی علاقه‌گی و تنفر دائمی نسبت به مردم
- - عدم تحمل دائمی فرزندان
- - همواره خشمگین بودن و بعد دچار پشیمانی شدن
- - ترس دائمی بی جهت
- - دائماً حق را به جانب خود دادن و دیگران را ناحق شمردن.
- - احساس درد و شکایت های بدنی به صورت بیشمار به طوری که علتی برای آن پیدا نمی شود

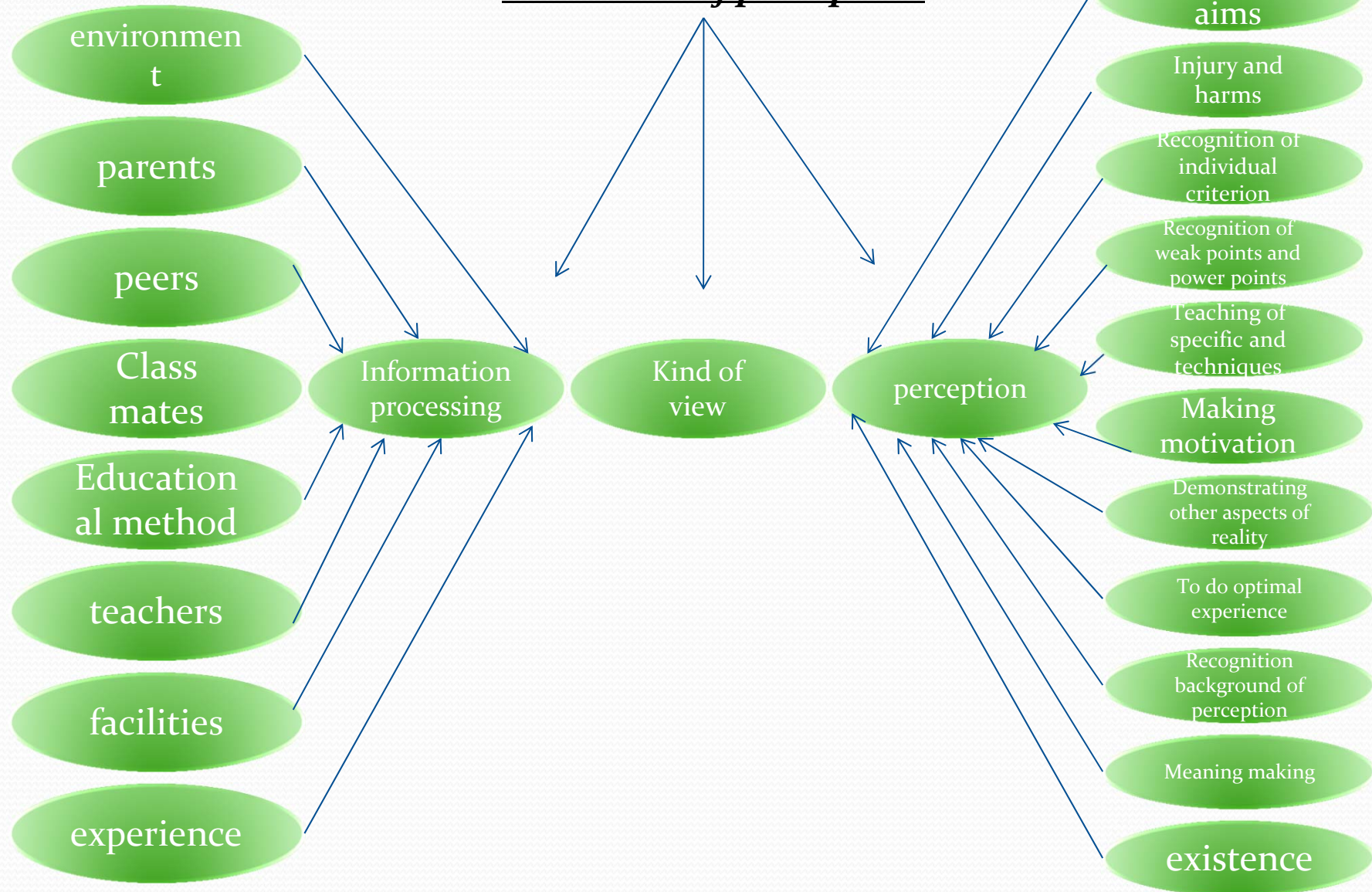


- بهداشت روانی یعنی  
چگونه بودن فرصتی برای  
خودشکوفایی، بکارگیری  
استعدادها و توانایی ها

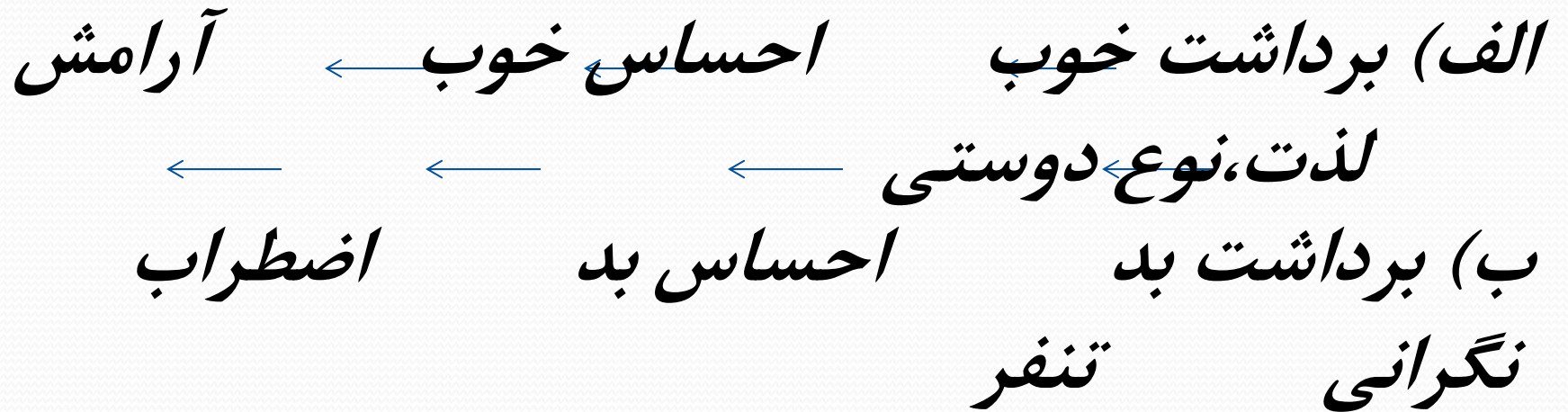
**Social factors**

**Method of phenomenology to change of view**

**Formation of perception**

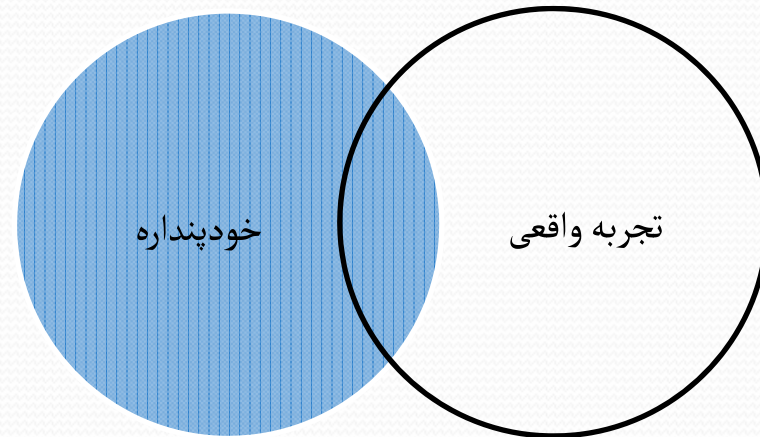
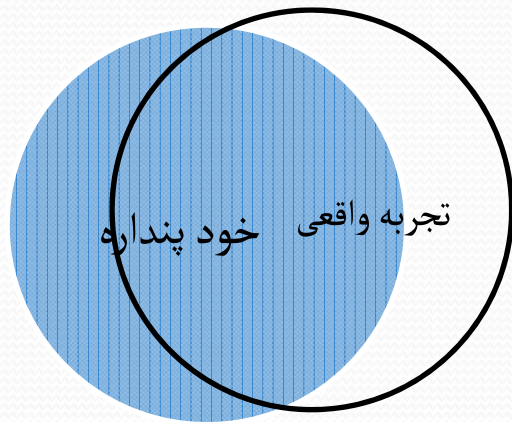


## ۱۲. اصلاح دید





# خانواده



# علت

# فعالیت

شناسایی  
ویژگی‌های فردی

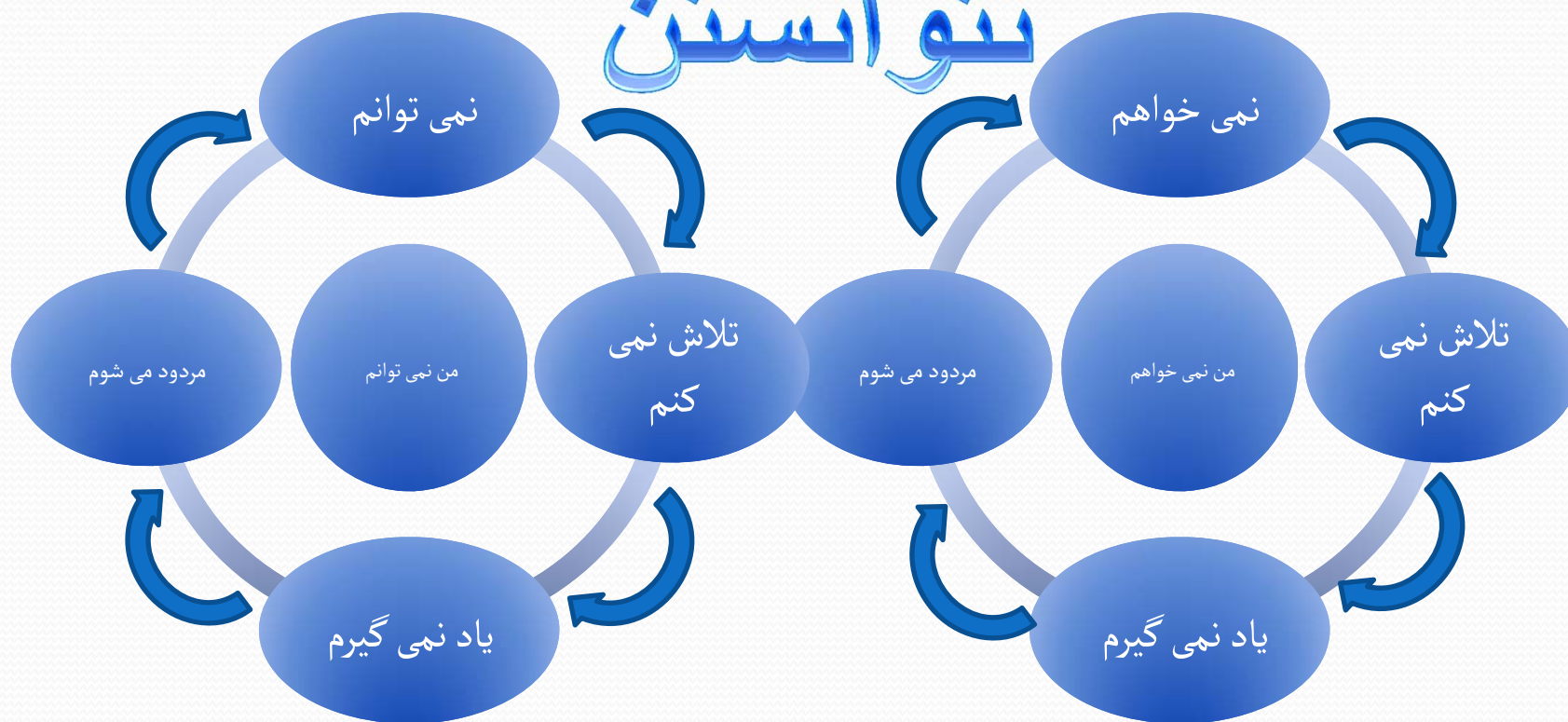
موفقیت یا عدم موفقیت را به عوامل  
بیرونی نسبت می‌دهند: عدم کوشش

موفقیت یا عدم موفقیت را به  
خود نسبت می‌دهند: کوشش


# دو دایره

## نخواستن

## نتوانستن



هر دو دایره منتهی به یک نتیجه



با آرزوي موفقيت  
رضا ناظري

**<http://rezanazeri.ir>**  
**[rezanazeri273@gmail.com](mailto:rezanazeri273@gmail.com)**