

گزارش هفته بهداشت روانی مرکز شهید باهنر پاییز ۹۶

در راستای اجرای بخشنامه ۵۰۸۰۰/۲۸۱۰/۱۰۰/د مورخ ۹۶/۷/۱۶ موضوع هفته بهداشت روان برنامه ها و فعالیت هایی که در این خصوص با توجه به اهداف اعلام شده همراه با شعار سال با عنوان "بهداشت روان ودانشجو معلم خود کار آمد" از تاریخ دوشنبه ۹۶/۷/۲۴ لغایت ۹۶/۷/۳۰ با همراهی دانشجویان وهمکاران اداری - آموزشی در ساختمان آموزشی وکلاس های درسی وساختمان خوابگاه موارد ذیل انجام گردید .

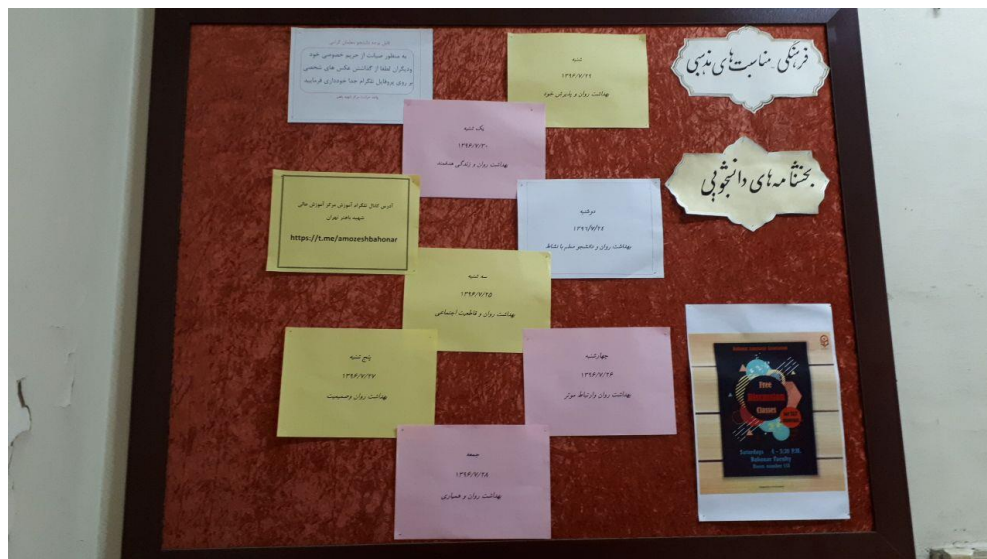
- استفاده از روز شمار هفته به صورت کلی وروزانه در فضای مختلف مرکز جهت ایجاد روحیه نشاط وبالندگی وپویایی دانشجویان

- تهیه بروشور تحت عنوان دانستنی های بهداشت روانی وارائه به دانشجویان

- نشست صمیمی مشاور مرکز با دانشجویان

- برگزاری مسابقات ورزشی در حیاط مرکز با حضور علاقه مندان

تصاویری از فعالیت های فوق ارائه می گردد:



نصب روز شمار هفته بهداشت روانی

دانشتیهای بهداشت روانی

هفته بهداشت روانی گرمی باد

مرکز آموزش عالی شهید باها

مهر ۹۶

راهکارهای غلبه بر مشاجرات لفظی

- ۱- به شخص عصبانی یادآور نمایند که حق با شماست
- ۲- هرگز نگذارید احساسات بر شما تاثیر گذارد.
- ۳- به او اجازه دهید فکر کند عقیده او جدر است.
- ۴- به او نزدیک شوید و به چشمان او خیره شوید
- ۵- همه سوالات را با سوالات متعدد و دیگر پاسخ دهید.
- ۶- حس همکاری داشته باشید.
- ۷- همیشه به چیزهای مثبت بیاورید.
- ۸- هرگز آتش را به سمت آتش افروزان هدایت نکنید.

عوامل استرس زا از قبیل:

- ۱- دگرگونیهای مهم زندگی (ازدواج، طلاق، مرگ و...)
- ۲- گرفتاریهای روزانه (رفت و آمد از سرکار، صفهای طولانی، مسائل کاری و...)

راههای مقابله استرس:

- ۱- تقویت سلامت جسمانی
- ۲- افکار مثبت
- ۳- آرامیگی ورزش
- ۴- اعتماد به دیگران
- ۵- ارزشیابی موفقیت
- ۶- تغذیه سالم
- ۷- استراحت و فرصت زندگی به خوددادن
- ۸- اجتماعی شدن و حمایت اطرافیان

بروشور هفته بهداشت روانی

مقدمه:

بهداشت روانی یک زمینه تخصصی در محدوده روانپزشکی است هدف آن ایجاد سلامت روان به وسیله پیشگیری از ابتلا به بیماریهای روانی، کنترل عوامل موثر در بروز بیماریهای روانی، تشخیص زود رس و پیشگیری از عوارض ناشی از برگشت بیماریهای روانی ایجاد محیط سالم برای برقراری روابط صحیح انسانی است.

بهداشت روانی یعنی چه؟

بهداشت روانی عبارت است مجموعه عواملی که در پیشگیری از ایجاد یا پیشرفت روند اختلالات شناختی و احساسی و رفتاری در انسان نقش موثر را دارد.

اهداف و اصول بهداشت روانی:

هدف اصلی بهداشت روانی پیشگیری است این منظور به وسیله ایجاد محیط فردی و اجتماعی مناسب حاصل می شود.

اصول اساسی آن عبارت است:

- ۱- احترام فرد به شخصیت خود و دیگران.
- ۲- شناختن محدودیتها در خود افراد دیگر
- ۳- دانستن این حقیقت که رفتار انسان معلول عواملی است.
- ۴- آشنایی به اینکه رفتار هر فرد تابع تمامیت وجود اوست.
- ۵- شناسایی نیازها و محرکها یی که سبب ایجاد رفتار و عوامل انسان می شود.

راهبردهای پیشگیری جهت رسیدن به تندرستی

- ۱- راهبردهای فردی که هر کس با اقدام به آنها از بروز بیماریها پیشگیری می کند.
- ۲- راهبردهای اجتماعی که معطوف به اقدامات سراسری و همه جانبه است که جامعه بدان وسیله خود و افراد را از ابتلا به بیماریها مصون نگاه می دارد.

استرس و بهداشت روانی

استرس یک واکنش جسمی که به دنبال یک تحرک درونی (شناختی) یا بیرونی (محیطی) به وجود می آید محرکی که استرس به وجود می آورد عوامل استرس زا نامیده می شود.



برگزاری فعالیت های ورزشی با حضور دانشجویان علاقه مند



