



واحد

سلامت روان



اهداف واحد سلامت روان

ارتقا سلامت روان
حفظ بهداشت سلامت روان
ارتقا سطح سواد سلامت
مهارت آموزی
مشاوره فردی و گروهی
آموزش خود مراقبتی

یکی از اهداف اختصاصی واحد سلامت روان مشاوره فردی

به پرسنل مرکز می باشد. جهت هماهنگی برای مشاوره

می توانید با شماره ۸۱۴۹ و یا به درمانگاه واقع در طبقه

اول جنب آسانسور واحد سلامت روان مراجعه نماید .

- ✓ درمورد سلامت روان چه می دانید؟
- ✓ ابعاد سلامت روان چیست ؟
- ✓ آیا شما سلامت روان دارید ؟
- ✓ چگونه می توان سلامت روان خود را حفظ یا ارتقا دهیم ؟
- ✓ چه معیارهای برای سلامت روان بیشتر نیاز است ؟
- ✓ افراد با چالش های زندگی خود چگونه برخورد می کنند؟
- ✓ مشخصات فرد سالم از بعد روانی چیست ؟
- ✓ درمورد واحد سلامت روان چه می دانید؟

سلامت روان چیست و چه اهمیتی در زندگی دارد؟

بهداشت روان یا سلامت روان به معنی سلامت هیجانی و روانشناختی است، به شکلی که فرد بتواند از تفکر و توانایی های خود استفاده کند، در جامعه عملکرد داشته باشد و نیازهای معمول زندگی روزمره را برآورده سازد. در واقع سلامت روان به معنی آرامش فیزیکی و کمبود سر و صدا نیست بلکه معنایی کلی تری دارد و کیفیت زندگی بر آن تاثیر می گذارد. سلامت روان روی طرز فکر، احساس و رفتار روزانه تاثیر دارد و همچنین روی توانایی در مواجهه با استرس، غلبه بر چالش های زندگی، ساخت روابط و ریکواری بعد از سختی ها تاثیر گزار می باشد. سلامت قوی ذهن به این معنا نیست که هیچ مشکلی نداشته باشیم، سلامت روانی و احساسی چیزی فراتر از رهایی از مشکلات افسردگی، اضطراب و یا دیگر مشکلات روانشناسی می باشد.

ابعاد سلامت روان چیست؟

- ✓ داشتن رفاه و آرامش ذهنی
- ✓ احساس خودتوانمندی، خودکارآمدی
- ✓ درک هم بستگی اجتماعی و خانوادگی
- ✓ قدرت شناخت و خودآگاهی
- ✓ توانایی شناخت و حل مشکلات و استرس های زندگی
- ✓ تعامل ، همکاری و مشارکت اجتماعی سازنده و موثر

آیا شما سلامت روان دارید ؟

برای همه ما مواقعی پیش می آید که سلامت روان کمی داریم -هنگامی که احساس غم یا استرس می کنیم و مقابله با آنها را سخت می یابیم. به عنوان مثال، مواقعی بابت «از دست دادن ها» رنج می کشیم: تجربه تنها شدن و یا داشتن مشکل در روابط از آن جمله است. یا در مورد کار و یا پول نگرانیم. گاهی اوقات هم بدون دلیل روشنی از ضعف سلامت روان رنج می بریم. در واقع سلامت روان، حالت روانی ما را توصیف می کند -این که احساسات ما چگونه است و چه قدر می توانیم روز به روز با زندگی مان کنار بیایم . سلامت روان ما می تواند روز به روز، ماه به ماه و یا سال به سال تغییر کند.

چگونه می توان سلامت روان را حفظ یا ارتقا دهیم ؟

ارتقای سلامت روان ، در بر گیرنده سه فاکتور است : آموزش سلامت ، حفاظت از سلامت و پیشگیری از بیماری است که بدون برنامه ریزی هماهنگ ، همزمان و برابر برای هر یک از این سه فاکتور نمی توان به ارتقای سلامت روان امید داشت .



افراد چگونه با چالش های زندگی خود برخورد می نمایند؟

همه افراد ممکن است در طول عمر از مشکلات روانی یا عاطفی رنج ببرند. چیزی حدود یک نفر از هر پنج نفر دارای یک اختلال روانی قابل تشخیص است. با این حال یا وجود همه مشکلات شایع سلامت روانی، بسیاری از ما هیچ تلاشی برای بهبود وضعیت مان نداریم. همچنین بیشتر افراد پیام های عاطفی، هیجانی که به ما می گوید چیزی اشتباه است نادیده می گیریم و سعی می کنیم آن را با رفتارهای غیر موثر همچون انزوا طلبی، پرخاشگری، مواد مخدر، رفتارهای خودتخریب گرانه بر طرف کنیم و امیدواریم که این مشکلات و وضعیتمان در نهایت به خودی خود بهبود یابد. یا به سادگی آن مشکل و وضعیت را پذیرفته و خود را محکوم به ادامه دادن وضعیتمان می کنیم. و کمتر کسی به فکر راه چاره ای برای وضعیت مشکل آفرین خود می نماید.



حفظ بهداشت روانی جهت داشتن یک زندگی سالم،

مسئولیت شخصی هر کسی است!

مشخصات فرد سالم از بعد روانی چیست؟

- ✓ می تواند فعالیت روزمره خود را به خوبی انجام دهد
- ✓ تواناییهای خود را در حد واقعی (نه بیشتر و نه کمتر) ارزیابی کرده و به خود احترام می گذارد
- ✓ اعضای خانواده و اجتماع ارتباط و سازگاری خوبی داشته باشد

✓ به حقوق دیگران احترام گذاشته و به آنها علاقمند شده و احترام و دوستی دیگران را جلب می کنند).

✓ از زندگی روزمره لذت می برند

✓ تحت تاثیر عواطف، ترس، خشم، عشق یا گناه خود بطوری قرار نمی گیرند که زندگیشان پریشان شود

✓ می توانند نیازهای زندگی خود را برآورده و برای دشواری های زندگی، راه حلی پیدا کنند.

✓ این افراد به طور معقول احساس امنیت و کفایت دارند.



درمورد واحد سلامت روان چه می دانید؟

رسالت واحد سلامت روان چیست؟

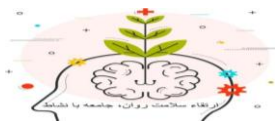
واحد سلامت روان بر اساس رسالت سازمانی و اهداف مربوطه در زمینه پیشگیری و درمان اختلالات روانپزشکی، آموزش عمومی جامعه و ارتقا سطح سلامت روان از طریق ارائه خدمات در مرکز بهداشتی درمانی افضل پور در درمانگاه واقع می باشد.



اهداف واحد سلامت روان چیست؟

اهداف برنامه بهداشت روان در نظام مراقبت های بهداشتی اولیه عبارتند از:

- ✓ پیشگیری همه جانبه با محوریت پیشگیری اولیه
- ✓ افزایش آگاهی جامعه نسبت به اصول و مفاهیم بهداشت روان
- ✓ شناسایی زودرس و فعالیتهای روانی - عصبی
- ✓ کنترل، درمان و پیگیری مناسب و مستمر بیماران
- ✓ کاهش ضرر و زیان ناشی از بیماریهای روانی-عصبی
- ✓ تغییر و اصلاح نگرش افراد جامعه نسبت به بیماریهای روانی-عصبی
- ✓ تسهیل دسترسی پرسنل و بیماران به خدمات سلامت روان (دوره های آموزشی خومراقبتی)
- ✓ تسهیل دسترسی پرسنل و بیماران به خدمات سلامت روان به صورت تخصصی (مشاوره فردی و گروهی)
- ✓ برگزاری کلاس های آموزش جهت آموزش خود مراقبتی افراد
- ✓ برگزاری دوره های خلاقیت و انگیزشی جهت کاهش فرسودگی شغلی پرسنل
- ✓ درج مطالب علمی آموزشی مرتبط با سلامت روانی اجتماعی و اعتماد در رسانه های آموزشی
- ✓ برگزاری دوره شادکامی، کتابخوانی، یوگای خنده، بدنسازی جهت کاهش استرس های شغلی



معرفی کارشناسان واحد سلامت روان

نداسلمانی	دکترای روانشناسی
راحیل حمزه	ارشد مشاوره
مهسا ترابی	ارشد روانشناسی بالینی
هدیه خان بابا	ارشد روانشناسی بالینی
فهیمه زراعت حرفه	ارشد روانشناسی بالینی