



# گزارش هفته بهداشت روان

۱۴۰۱/۷/۲۴ الی ۱۴۰۱/۷/۱۸

مجتمع فرزندگان ۴ - متوسطه ۱

سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲

## روزشمار و عناوین هفته بهداشت روان در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲

### با شعار " هر کلاس یک همیار مشاور "

ردیف	روز	تاریخ	عنوان
۱	دوشنبه	۱۴۰۱/۷/۱۸	اجرائی سازی نظام جامع راهنمایی و مشاوره و تحقق سلامت روان در نظام تعلیم و تربیت
۲	سه شنبه	۱۴۰۱/۷/۱۹	نظام مراقبت های بهداشتی اولیه، رویکردی عدالت
۳	چهارشنبه	۱۴۰۱/۷/۲۰	سلامت روان و بهزیستی همگانی در دوران پسا کرونا
۴	پنجشنبه	۱۴۰۱/۷/۲۱	تاثیر روابط سالم والدین و فرزندان در تحکیم خانواده
۵	جمعه	۱۴۰۱/۷/۲۲	سلامت معنوی و پیشگیری از بیماری های روان پزشکی
۶	شنبه	۱۴۰۱/۷/۲۳	نقش سازمان های مردم نهاد و انجمن های علمی در ارتقای سلامت روان و بهزیستی جامعه
۷	یکشنبه	۱۴۰۱/۷/۲۴	خودمراقبتی و نقش آن در ارتقای سلامت روان جامعه



## شرح گزارش هفته بهداشت روان



- اطلاع رسانی و انجام فعالیت ترویجی و تبلیغی گسترده در سطح مدرسه در خصوص بهره گیری از ظرفیت خط ملی نماد ۱۵۷۰
- آغاز رسمی برنامه همیاران مشاور با شعار «هر کلاس یک همیار مشاور»

مجتمع فرزندگان ۴ - متوسطه ۱

سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲



با تقدیم سلام و درود خدمت مافظان سلامت روان: میلاد با سعادت حضرت رسول اکرم (ص) و آغاز هفته وحدت مسلمین و تقارن این هفته با هفته بهداشت روان را خدمت شما مشاوران و روانشناسان فرهیخته که همواره با تفصص و دلسوزی خود برای حفظ و ارتقا سلامت روان و بهزیستی روانشناختی دانش آموزان تلاش می نمایند تبریک عرض می کنیم. برآنیم به کمک شما در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ «سلامت روان و بهزیستی دانش آموزان را در اولویت برنامه های آموزش و پژوهش قرار دهیم».

از عمده ترین عوامل در رشد و توسعه، مسأله بهزیستی روانی (psychological well-being) جامعه است و سلامت روان انسان ها از اهمیت خاصی برخوردار است. از این رو هر ساله هفته ای به این نام اختصاص می یابد تا یادمان باشد حفظ و ارتقا سلامت روان همانند سلامت جسم اهمیت دارد. در تعریف سلامت روان می توان گفت: «سلامت روان حالتی از رفاه است که در آن هر فرد به توانایی خود واقف است و می تواند با فشارهای طبیعی زندگی کنار بیاید، به صورت مفید و ثمربخش کار کند و قادر به مشارکت در جامعه خود باشد». به طور کلی می توان گفت توانایی داشتن ارتباط مؤثر و هماهنگ با دیگران.

تضییع و اصلاح محیط فردی و اجتماعی، حل تضادها و تمایلات شخصی به طور منطقی، توان واکنش در برابر انواع تجربیات زندگی به صورت انصاف پذیر و معنی دار؛ اجزای مهم و به هم پیوسته ای هستند که می توانند کیفیت سلامت روان فرد را تضمین کنند. سلامت روان در فرهنگ لاروس این گونه تعریف شده است: استعداد برای هماهنگی و فوشاندی و مؤثر کارکردن برای موقعیت های دشوار، انصاف پذیر بودن و توانایی برای ایجاد تعادل. سازمان بهداشت جهانی، سلامت روان را یک حالت از سلامتی کامل اجتماعی، روانی و جسمی، نه فقط نداشتن بیماری یا ناتوانی بیان می کند (سازمان بهداشت جهانی، ۲۰۰۱).

سلامت روان به عنوان درک ملاز توانایی های خودمان، سازگاری با فشارهای عادی زندگی، بهره‌وری شغلی و سهیم بودن در اجتماع تعریف شده است (هیلی و لینک، ۲۰۱۲). ملاک های مهم سلامت روانی عبارتند از شناخت خود و محیط، استقلال فردی، رفتار بهنجار و منطبق با معیارهای جامعه و یکپارچه شخصیت (دوویچ و فیشرمن به نقل از کنجی، ۱۳۷۶)



ریف (۱۹۸۹) شش سازه ارتباط مثبت با دیگران، تسلط بر محیط، پذیرش خود، خودمختاری، رشد فردی و زندگی هدفمند را به عنوان عملکرد روان شناختی مثبت تعریف کرده است.



این شش سازه بهزیستی روان شناختی را هم از لحاظ نظری و هم عملی تعریف می کند. سافتار بهزیستی روان شناختی نه فقط از سلامت روان حمایت می کند، بلکه یک طرح از بهزیستی ارائه می کند (کارسیا و همکاران به نقل از فلامیان، آقایی و کاظمی، ۱۳۹۳). بهزیستی روان شناختی به ادراک فرد از میزان هماهنگی بین خود از یک سو و پیامدهای عملکردش از سوی دیگر اشاره دارد. این فرایند بهزیستی است که به یک ارزیابی مداوم و نسبتاً پایدار از رضایت درونی در طول عمر یک فرد منجر می شود (بهاردی فسرو شاهی و هاشمی نصرت آبادی، ۱۳۹۰). سبک زندگی سالم عملکرد ذهنی و روانی انسان را بهبود بخشیده و موجب ارتقای سلامت روان و بهبود کیفیت زندگی انسان می شود.

بهداشت روانی، همان سلامت فکر و قدرت سازگاری فرد با محیط و اطرافیان است.

در بهداشت روانی افراد خانواده مهم‌ترین سهم را در شکل‌دهی بهداشت روانی و شخصیت دارند، خانواده‌ای که در آن علاقه و محبت به اندازه کافی مبادله شود، سلامت روانی اعضای آن تا حد زیادی تأمین است. برای حفظ و ارتقای بهداشت روانی نیز باید اصولی را رعایت کرد که برخی از مهم‌ترین آنها عبارتند از:

\* ارزش دادن به نیازهای خود

\* لذت بردن از کار خود

\* مقابله با مشکلات عاطفی

\* ایجاد تعادل بین کار و زندگی

نتایج حاصل از پژوهش‌ها نشان می‌دهد فردی که دارای سلامت روان است قادر به مقابله و تنظیم فشارهای مکرر زندگی روزمره از راه قابل قبول است. برای رسیدن به این مرحله و حل مشکلات و تنظیم فشارهای زندگی لازم است خود و فرزندان مان را مجهز به دانایی کنیم تا در وقت ضرورت بتوانیم از طریق توکل بر خداوند، ارتباط صمیمانه و دوستانه با اعضای خانواده و تکیه بر دانش فردی که از راه مطالعه و بکارگیری سبک زندگی ایرانی-اسلامی با استفاده از آموزه‌های غنی اسلام و کسب مهارت خودآگاهی، حل مسئله و تصمیم‌گیری مؤثر، جرأت‌مندی، برقراری ارتباط مؤثر، مقابله با استرس و کنترل خشم و ..



با حمایت‌های اجتماعی چون استفاده از سامانه‌های مشاوره تلفنی مانند ۱۵۷۰، مراکز و کلینیک‌های مشاوره‌ای آموزش و پرورش و مراکز مشاوره‌ای سازمان‌های دولتی یا مردم‌نهاد بهره‌برده و بر مشکلات فائق آئیم. و همواره در نظر داشته باشیم جوانان و نوجوانان در فرایند رشد و بالندگی خود، مهارت‌های ارتباطی و نحوه مقابله با چالش‌های زندگی را یاد می‌گیرند که پایه‌ریزی شخصیت افراد در بزرگسالی می‌باشد و چون در این سنین بیشتر اوقات خود را در محیط‌های آموزشی می‌گذرانند، نقش ما مربیان که زمان زیادی آن‌ها را در فضاهای آموزشی در اختیار داریم پررنگ‌تر می‌شود.

توصیه‌هایی جهت ارتقا بهداشت روانی

دانش آموزان:

۱- آگاه‌سازی معلمان و مربیان و مسئولین مدارس در بکارگیری شیوه‌های ارتباطی و تربیتی مناسب

۲- رفع عوامل تفریب‌کننده بهداشت روانی معلمان، مربیان و دانش‌آموزان

۳- به‌روز رسانی اطلاعات و آگاهی‌های مشاوران، مربیان، معلمان و مراقبین سلامت و ارتقای

توانمندی‌ها و مهارت‌ها در ایشان

۴- بهبود شرایط فیزیکی محیط‌های آموزشی

۵- شناسایی زمینه‌های آسیب در آنها از طریق مطالعه و بررسی نتایج آزمون‌های مشاوره‌ای

۶- ایجاد زمینه‌های مناسب برای شکوفایی استعدادهای درسی، هنری، ورزشی و ...

۷- ایجاد زمینه‌های مناسب برای هویت‌یابی، استقلال فردی، عزت‌نفس و تثبیت شخصیت سالم

۸- فراهم نمودن شرایط مشارکت دانش‌آموزان در امور مرتبط با محیط‌های ورزشی

۹- تقویت باورها و ارزش‌های ملی-مذهبی که منجر به حفظ سلامت روان می‌گردد.

۱۰- برگزاری جلسات آگاه‌سازی برای دانش‌آموزان و والدین در جهت آموزش مهارت‌های زندگی، کنترل استرس و تأمین بهداشت روانی

منابع:

بهداری مسروشمی، ه.، هاشمی نصرت آباد، ت(۱۳۹۰). رابطه

امیدواری و تاب‌آوری با بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان

دانشگاه تبریز، اندیشه و رفتار، ۶(۶۷)، ۵۰-۴۱.

هلمیان، ر.، آقایی، ا.، کلانمیر، آذر(۱۳۹۳). تأثیر آموزش بهزیستی

روان‌شناختی بر سلامت روان دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی

وامد فوراستان، دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی،

۶(۵۵)، ۴۶-۱۴.

کیمی، ع. (۱۳۷۶). بهداشت روانی، چاپ اول، تهران: اسراران.

Healy, L.M., Link, R.J. (2012). Hand book of international

social work, Human Rights, Development and The Global

Profession, Oxford University Press, Inc.

World Health Organization. (2001). The World Health

Report, Mental Health, New Understanding, New

Hope, Geneva, WHO

تجیه و تنظیم:

اداره مشاوره تربیتی - تحصیلی شهر تهران

# نصب تراکت روزشمار هفته بهداشت روان



# نصب تراکت روزشمار هفته بهداشت روان



# محور جلسات و سخنرانی ها در هفته بهداشت روان در واحد آموزشی فرزنانگان ۴ دوره اول





## اهداف هفته بهداشت روان در واحد آموزشی فرزندگان ۴ دوره اول



- این شش سازه بهزیستی، روان شناختی را هم از لحاظ نظری و هم عملی تعریف می کند و نه فقط از سلامت روان، بلکه از ایجاد یک طرح بهزیستی در حیطه روانشناسی حمایت می کند.
- از یک سو به ادراک فرد از میزان هماهنگی بین خود و از یک سو به پیامدهای عملکردش اشاره دارد و در نهایت به یک ارزیابی مداوم و نسبتاً پایدار از رضایت درونی از طول عمر یک فرد منجر می شود.

# سخنرانی سرکار خانم امانی مشاور پایه نهم برای دانش آموزان



# رها کردن بادکنک های احساسات به مناسبت هفته بهداشت روان



# سخنرانی سرکار خانم امانی مشاور پایه نهم برای دانش آموزان



# سخنرانی سرکار خانم رهبری، مشاور مدرسه برای دانش آموزان به مناسبت هفته بهداشت روان

