

به نام خداوندی که یادش آرام بخش دلهاست

رهنمود دانش آموزی

دانش آموزان عزیز سلام

با آرزوی سلامتی و نشاط برای شما عزیزان، به مناسبت هفته بهداشت روان مطلب مختصری برای شما عزیزان ارائه می‌گردد که امید است مورد توجه قرار گیرد:

سلامت انسان دارای دو بعد است:

۱. سلامت جسمانی

۲. سلامت روانی و رفتاری

این دو حیطه سلامتی بر روی انسان تأثیر مستقیم دارند، به صورتی که مشکلات و بیماری‌های جسمی بر روی رفتار و روحیه موثر است و بهداشت روان و سلامت فکر نیز تأثیر مستقیمی بر روی جسم انسان دارد. بنابراین لازم است که همه افراد جامعه با جنبه‌های بهداشت روان و نحوه پیشگیری از این مشکلات آشنا شوند.

هر ساله از طرف سازمان جهانی بهداشت و وزارت آموزش و پرورش هفته‌ای به عنوان هفته بهداشت روان معرفی می‌شود که هدف اصلی این برنامه آشنایی و ایجاد حساسیت و تفکر در زمینه بهداشت و سلامت روانی و رفتاری است.

شروع این هفته از ۱۸ مهر هر سال است و تا ۲۴ مهر ماه ادامه دارد.

در هر سال یک شعار جهانی انتخاب می‌شود که در رابطه با بهتر زیستن انسان‌های جامعه است، در سال جاری شعار "سلامت روان و سبک زندگی آگاهانه، متعهدانه و همراه با شادی در نوجوانان" انتخاب شده است.

همان گونه که از شعار مذکور برداشت می‌شود ما باید مراقب زندگی خود و دیگران باشیم، همچنان که ما می‌توانیم بسیاری از مشکلات جسمانی را پیشگیری کنیم و یا در صورت بیماری باید به دنبال رفع و درمان بیماری باشیم، در سلامت روان ما یاد می‌گیریم چگونه مراقب افکار و رفتار خود باشیم، ناامیدی و بی‌حوصلگی خود را چگونه بر طرف کنیم، چگونه از بروز آسیب‌های اجتماعی پیشگیری کنیم، اضطراب و استرس را به چه شکل در زندگی کنترل کنیم، آداب معاشرت و تفکر نقد کننده را یاد بگیریم، بهترین راه حل را در مشکلات زندگی با کمک مشاوران متخصص به کار ببندیم، به چه نحوی درس بخوانیم و برای رسیدن به اهدافمان چه کارهایی باید انجام دهیم و در نهایت باید بیاموزیم فکر و رفتار سالمی داشته باشیم تا در زندگی هم برای خود و هم برای جامعه مفید باشیم.

با آرزوی سلامتی شما عزیزان