

عنوان مقاله:

بهداشت روانی

محل انتشار:

دومین کنفرانس ملی روانشناسی علوم تربیتی و اجتماعی (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

علی محمودیان ساروکلاهی - دانشجو کارشناسی پیوسته رشته دبیری جغرافیا دانشگاه فرهنگیان پردیس دکتر شریعتی ساری

علی محمود - دانشجو کارشناسی پیوسته رشته دبیری جغرافیا دانشگاه فرهنگیان پردیس دکتر شریعتی ساری

بهنام برادران - دانشجو کارشناسی پیوسته رشته دبیری جغرافیا دانشگاه فرهنگیان پردیس دکتر شریعتی ساری

حمید حیدری فیروزجایی - دانشجو کارشناسی پیوسته رشته دبیری جغرافیا دانشگاه فرهنگیان پردیس دکتر شریعتی ساری

خلاصه مقاله:

هدف اصلی بهداشت روانی، پیش گیری از وقوع ناراحتی ها و اختلال های جزئی رفتار است و ارتقای سلامت، بهترین شکل بهداشت روانی است. در این زمینه لازم است جامعه از طریق آموزشهای رسمی و غیر رسمی از ابتلای جمعیت سالم به بیماری های روانی جلوگیری کند و افراد را علیه بیماریها واکسینه کند، زیرا علاج واقع، قبل از وقوع بایدگردد. والدین به عنوان اولین معلم کودکان وظیفه خطیری نسبت به انسان سازی و حفاظت از بهداشت روانی و شخصیت فرزندان دارند. والدین ابتدا باید نیازهای اساسی فرزندان از جمله بازی، احترام، مسئولیت و پذیرش در گروهها مورد توجه قرار دهند و زمینه را برای تأمین هر یک از آنها فراهم سازند. پدر و مادر باید جو خانه خود را اصلاح و بهبود بخشند، یعنی حالت گرم - پذیرا بر خانه خود حاکم کنند، زیرا ایجاد جوی از ترس، تهدید، اضطراب و فشار روانی بر سلامت روانی کودکان آسیب وارد می کند. والدین باید سعی کنند در خانواده محیطی حاکی از صلح، صفا و صمیمیت را بوجود آورند، زیرا اگر فرزندان قبول داشته باشند که خانواده آنها را می پذیرد، احساس ارزش و احترام می کنند. در یک کلام، والدین باید الگوی نمونه عملی در مسائل عقیدتی، اجتماعی، دینی و مذهبی باشند. برابری به بهترین شکل بهداشت روانی، افراد باید شکست های خود را بپذیرند، انعطاف پذیر باشند، در زندگی هدفداشته باشند، خود کار آمدی و خود گردانی لازم را برای افزایش اعتماد به نفس و احساس کفایت و پختگی داشته باشند. به همین منظور و برای کمک به بهداشت روانی باید زمینه های آسیب پذیری خود را دریابیم، زمان (استفاده بهینه از اوقات) خود را مدیریت کنیم، نه خود کم بین باشیم و نه خود بزرگ بین، با انجام به موقع کارها از احساس درماندگی جلوگیری کنیم و با دیگران روابط صمیمانه برقرار کنیم.

کلمات کلیدی:

بهداشت روانی، اختلال های جزئی رفتار، خود کار آمدی، خودگردانی، زمینه های آسیب پذیری

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/557880>

