

هفته سلامت روان گرامی باد

کاری از :

واحد مشاوره دانشکده فنی و حرفه ای پسران رازی اردبیل

مهرماه ۱۴۰۰

بهداشت روان یعنی :

سازگاری فرد با محیط خود و استفاده

مناسب از توانایی ها و قابلیت ها در زندگی



بهداشت روان یعنی :

داشتن احساس آرامش و امنیت درون



بهداشت روان یعنی :

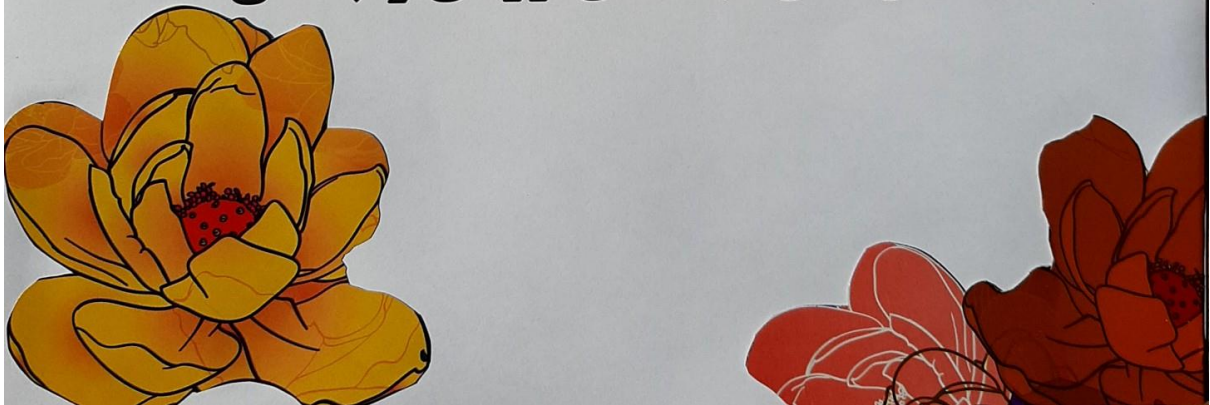
بهره مندی از سلامتی ذهن، اندیشه و فکر



بهداشت روان یعنی :
داشتن سلامت هیجانی و روان شناختی



بهداشت روان یعنی :
توانایی کامل برای ایفای
نقش های اجتماعی، روانی و جسمی



بهداشت روان یعنی :
شناخت و پذیرش واقعیت های زندگی و
قدرت سازگاری با آنها



بهداشت روان یعنی :
تامین نیازهای خویشتن به طور متعادل و
شکوفایی استعدادهای ذاتی خود



بهداشت روان یعنی :
خویشتن شناسی ،مراقبه و محاسبه



بهداشت روان یعنی :
دور بودن از اضطراب ،افسردگی و
تعارض های مزمن روانی

