



بیمارستان گل‌دیس شاهین شهر

واحد آموزش سلامت

دانایی توانایی است بنابراین بیشتر بیاموزید و بهتر زندگی کنید.

بهداشت روان

- ❖ اهمیت سلامت روان خود را دریابید. برای اندیشیدن و پرداختن به سلامت روان خود، هیچوقت دیر نیست.
- ❖ استعدادهای کودکان را بشناسید و آنها را برای پرورش این استعدادها یاری کنید
- ❖ به کودکان احترام بگذارید، در امور زندگی از آنها نظر بخواهید، در تصمیم‌گیری‌ها آنها را مشارکت دهید و هرگز آنها و توانایی‌هایشان را دست کم نگیرید.
- ❖ با خشم و عصبانیت هیچ کاری از پیش نمی‌رود بلکه با این روش شما از اهداف مورد نظر دورتر می‌شوید. قاطعیت را جایگزین خشم کنید
- ❖ برای گذشته غمگین و برای آینده نگران نباشید، در زمان حال زندگی کنید.
- ❖ اگر نمی‌توانید چیزی را تغییر دهید، با آرامش آن را بپذیرید
- ❖ اهداف دست‌یافتنی را که با توانایی‌هایتان متناسب باشد برای خود انتخاب کنید. اهداف خیلی بزرگ، دور از دسترس و غیرممکن، شما را به ورطه ناامیدی می‌کشاند
- ❖ از شکست و اشتباه نهراسید، زندگی سراسر تجربه است. سعی کنید از اشتباهات خود هرچه بیشتر بیاموزید اما آنها را دوباره تکرار نکنید
- ❖ کرامت انسانی به ثروت و زیبایی و مقام نیست. عزت نفس خود را در گرو دارا بودن هیچیک از این خصوصیات قرار ندهید. والاترین عزت و شایستگی انسان رسیدن به مراحل بالای رشد، کمال و تعالی انسانی است



❖ مشکلات روانی خود و اعضای خانواده‌تان را جدی بگیرید و برای درمان آنها اقدام کنید

❖ اهمیت مشکلات روانی کمتر از بیماری‌های جسمی نیست. برای مداوای معضلات روحی روانی خود از مراجعه به پزشک غافل نشوید

❖ در زمان شکست خود را نالایق و بی‌ارزش ندانید و خود را سرزنش نکنید. گناه عدم موفقیت خود را به گردن دیگران نیندازید بلکه مسئولیت آن را بپذیرید. هر شکستی پیش درآمد موفقیت‌های بعدی است. با هر بار شکست یک قدم به موفقیت نزدیکتر می‌شوید

❖ افسردگی یک بیماری روانپزشکی است که با درمان بهبود می‌یابد

❖ افسردگی یک بیماری است. بیماری افسردگی قابل درمان است

❖ به خاطر داشته باشید که افسردگی تنبلی نیست، افسردگی یک بیماری است که قابل درمان است.

❖ افسردگی با مصرف داروی مناسب، مشاوره و روان‌درمانی قابل کنترل است

❖ عصبانیت و پرخاشگری با مشاوره و نیز مصرف داروی مناسب قابل کنترل است

❖ افسردگی یک بیماری است، خود و یا دیگران را به خاطر افسردگی سرزنش نکنید و در پی درمان باشید

❖ با درمان به موقع می‌توان افسردگی و خشونت را کنترل نمود

❖ بیماری افسردگی را بشناسیم: ناامیدی، احساس تنهایی، احساس بی‌ارزشی و خستگی می‌تواند از علائم بیماری افسردگی باشد

❖ بیماری افسردگی می‌تواند با علائم جسمی از قبیل سر درد، دردهای عضلانی و استخوانی، درد قفسه سینه و طپش قلب بروز نماید