

پیام های سلامتی

## توصیه هایی برای داشتن سلامت روان

کارشناسان بهداشت روانی، برای داشتن سلامت روان، اصول

زیر را توصیه می کنند:

۱- **خودشناسی:** سعی کنید استعدادها و نقاط قوت و ضعف



خود را بشناسید.

۲- **مراقبت:** استعدادها و نقاط قوت خود را توسعه دهید. در مقابل رفتارها و خواسته های نامطلوب، خود را کنترل

کنید.

۳- **روابط اجتماعی سالم:** به شخصیت دیگران احترام بگذارید و در عین حال، آنچه را صحیح نمی دانید،

پذیرید و استقلال رأی داشته باشید.

۴- **تنوع در فعالیت:** ضمن اینکه یک فعالیت اصلی دارید، سایر جنبه های شخصیت خود را با فعالیتهای دیگر

پرورش دهید.

۵- **تغییر نگرش:** اگر با مراجعه به ذهن خود، افکار مثبت را جانشین افکار منفی کنید، تنفر و بدبینی شما کمتر می

شود و احساس بهتری پیدا می کنید.

۶- **توجه به به توانایی ها و رشد آن:** در هر شرایطی از ضعف و نقص که باشید دارای نقاط قوتی هستید که

می توانید با شناخت و پرورش آنها به پیشرفت و موفقیت دست یابید.

۷- **تشویق نمودن خود:** به صفات و عملکردها و تلاش های مثبت خود توجه داشته باشید و به خاطر آنها به

خودتان احسن بگوئید.

۸- **داشتن هدف:** برای خودتان اهداف کوتاه مدت و بلند مدت تعیین کنید و برای رسیدن به آنها تلاش کنید.

۹- **مأیوس نشدن:** با چند بار شکست مأیوس نشوید. در اغلب موارد راهی برای حل مشکل وجود دارد که لازم

است آن را بیابید. در بعضی از موارد لازم است هدف را تغییر دهید

۱۰- **ورزش مایه شادابی:** به طور مستمر و متعادل ورزش کنید که مایه شادابی و سلامتی جسم و روان است.