

رابطه باورهای دینی و بهداشت روانی

بهداشت روانی یعنی داشتن احساس آرامش و امنیت درون و به دور بودن از اضطراب، افسردگی و تعارض‌های مزمن روانی. از منظر دیگر، بهداشت روانی، یعنی بهره مندی از سلامت ذهن و اندیشه و تفکر، سازش یافتگی انسان با مسائل زندگی، مستلزم پاسخ به خواسته‌های مهمی است که انسان در پی پاسخ گویی به آنهاست. مذهب بستر مناسبی برای پاسخ به خواسته ها و مواضع مبهم او فراهم می‌کند. از جمله این خواسته‌ها و نیازها می‌توان به مشکل انسان در ارتباط با زمان و جاودانگی، اجتماعی شدن و اجتماعی ماندن الگوی دلبستگی و جدایی، تشویق و تنبیه، معنادهی به فعالیت‌ها، عقل، جایگاه فرد در جهان، غلبه و معنادهی به رنج ها و تعارض‌های اساسی زندگی اشاره کرد (لوین، ۱۹۹۶).

یکی از محورهای ارزیابی سلامتی جوامع مختلف، ارزیابی بهداشت روانی آن جامعه است. سلامت روانی نقش مهمی در تضمین پویایی و کارآمدی هر جامعه ایفا می‌کند. سازمان جهانی بهداشت، سلامت روان را قابلیت فرد در برقراری ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران، توانایی در تغییر و اصلاح محیط اجتماعی خود و حل مناسب و منطقی تعارض‌های هیجانی و تمایلات شخصی خود می‌داند. به عبارت دیگر بهداشت روانی حالت خاصی از روان است که سبب بهبود رشد و کمال شخصیت انسان می‌گردد و به فرد کمک می‌کند که با خود و دیگران سازگاری داشته باشد. هدف اصلی سلامت روان کمک به‌همه افراد در رسیدن به زندگی عاقلانه‌تر، شادتر، هاهنگ‌تر، شناخت وسیع و پیشگیری از بروز اختلالات خلقی، عاطفی و رفتاری است (سپهریان آذر، سعادتمند، ۱۳۹۴).

در مورد سلامت روانی دیدگاه های مختلف، نظرات متفاوتی دارند. دیدگاه انسان گرایی معتقد است که سلامت روانی، یعنی ارضای نیازهای اساسی و رسیدن به مرحله خودشکوفایی. هر عاملی که فرد را در سطح ارضای نیازهای سطوح پایین نگه دارد و مانع شکوفایی او شود، به اختلال رفتاری در فرد خواهد انجامید (ونتیس، ۱۹۹۵). مارلو در قالب دیدگاه انسان‌گرایی بر این باور است که نظام ارزش‌های دینی فرد واجد سلامت روان، بر پایهٔ پذیرش فیلسوفانه حیات اجتماعی و طبیعت و واقعیت جسمانی

صفحه ویژه واحد دختران

ماهانة علمی، روان‌شناسی، فرهنگی و اجتماعی ؛ نشریه داخلی مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه ملی مهارت واحد استان اردبیل، سال دوم، شماره ۱۸ خرداد ماه ۱۴۰۴ – صفحه: ۴

حیات استوار است. بر اساس دیدگاه رفتارگرایی رفتار سازش نایافته مانند سایر رفتارها در اثر تقویت آموخته می شود. از طرفی سلامت روانی هم شامل رفتارهای سازش یافته‌ای است که آموخته می‌شود. بنابراین، دیدگاه رفتار گرایی، یادگیری رفتارهای معیوب را عامل اساسی اختلال روانی می‌داند و معتقد است که سلامت روان تحت تأثیر، شکست در یادگیری رفتارهای سازش



رابطه باورهای دینی و بهداشت

روانی

دکتر قربان کیانی

مشاور مرکز مشاوره و سلامت

یافته ضروری یا ناکامی در تسلط یافتن بر موقعیت‌های اجتماعی به طور موفقیت آمیز می باشد.

آلپورت معتقد است که میل و گرایش دینی یک عامل مستقل و خودمختار در شخصیت انسان بوده و تمام اجزاء دیگر شخصیت را در یک سیستم واحد کلی وحدت می‌بخشد. او در بحث شخصیت انسان متوجه شد که کل زندگی انسان وابسته به ایمان اوست. به این معنا که هر چه فرد دینداری درونی داشته باشد، سلامت روان بیشتری دارد، اما هر چه دین را در جهت رفاه و برآورده کردن نیازهای اجتماعی به کار ببرد و به اصل آن توجه نداشته باشد، سلامت روانی پایینی خواهد داشت (آلپورت، ۱۹۶۷).

آموزش مقابله دینی و تغییر باورها و نگرش‌های نادرست دینی مردم که آنها را از پلایا و مصیبت‌ها حفظ می‌کند و حمایت دینی از آنها کاری تخصصی است. راهنمایان دینی مانند روانشناسان و پزشکان و پرستاران برای ارایه خدمات خود نیاز به آمادگی ذهنی برای مقابله با اتفاقی بزرگ دارند تا بتوانند مداخله‌ای مفید و مؤثر داشته باشند. نگرش افراد که غالباً با خصایص شخصیتی آمیخته است در جهت‌دهی باورهای دینی نقش زیادی دارد. نوع نگاه و شناخت دینی افراد برای مقابله با بحران ها و حوادث غیر مترقبه در کاهش و افزایش مشکلات روانشناختی افراد بسیار مؤثر است. دین می تواند موجب ایجاد معنی شود. بنابراین، دین به زیستن و مردن انسان معنی می‌بخشد، پس از مطالعات و تحقیقات بسیار در خصوص مرگ و درگیری دینی نتیجه گرفتند که ایمان قوی تر یا معتقد بودن به زندگی پس از مرگ با ترس کمتر از مرگ

برگزاری کارگاه مهارت‌های حل مسئله و مدیریت تعارض بین‌فردی ویژه کارکنان آموزش‌شکده، با تدریس خانم دکتر ایمان پرور، در دفتر ریاست آموزش‌شکده دختران اردبیل
درهم اکتبر مصادف با ۱۸ مهر ماه مصادف است با روز جهانی سلامت روان. ضمن گرامیداشت این ایام یاد آوری میشود که همه ساله در این هفته جهت افزایش سطح سلامت بهداشتی جامعه، برنامه‌ها و فعالیت‌هایی در سازمان های مختلف و در سطح ملی و بین المللی اجرا می گردد. در این راستا فعالیت هایی در دانشگاه برگزار گردید. تهیه و توزیع بروشورهایی در زمینه سلامت روان، حضور در خوابگاههای دانشجویی و راهنمایی دانشجویان در این زمینه، تهیه تراکت و بنر به مناسبت سلامت روان، از جمله فعالیت های واحد مشاوره در این ایام بود. در این هفته کارگاه مهارت‌های حل مساله و مدیریت تعارض بین فردی نیز با جامعه هدف کارمندان و کارکنان آموزشکده با تدریس استاد بزرگوار سرکارخانم ایمان پرور نیز اجرائی گردید. علاوه بر این تنظیم محوطه آموزشگاه با همکاری همیاران سلامت‌روان نیز اجرائی شد. در این هفته که با شعار دسترسی به خدمات سلامت روان در ایام بحران نامگذاری شده بود شماره تلفن های مراکز امدادی و مشاوره با استفاده از پوستر هایی معرفی شد.

دسترسی به خدمات سلامت روان در بحران، یک اولویت همگانی



اجرای برنامه خوش‌آمدگویی

با شروع ثبت نام از دانشجویان جدیدالورود که با هفته بهداشت روان همزمان بود مجموعه مشاوره و سلامت فعالیت‌های متنوعی را اجرا نمودند. حضور در بین دانشجویان و خانواده‌های آنان، همکاری با مسئولین آموزش و راهنمایی مراجعین، ثبت کدپیگیری کارنامه جسم و روان، حضور در خوابگاه دانشجویی و نصب پوستر و بنر خوش‌آمد گویی و ... از برنامه های مهم واحد مشاوره آموزش‌شکده دختران بود.



ماهانة علمی، روان‌شناسی، فرهنگی و اجتماعی ؛ نشریه داخلی مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه ملی مهارت واحد استان اردبیل، سال سوم، شماره ۱۹ مهر ماه ۱۴۰۴ – چهار صفحه

دسترسی به خدمات سلامت روان در بحران، یک اولویت همگانی / مهر ماه ۱۴۰۴

ویژه نامه سلامت روان

سخن سردبیر

سال جدید تحصیلی و شروع زندگی در میان کلمات و دانش و نیز اشتیاق یادگیری، حال و هوای افسونگری را همراه پانیز هزاررنگ به دانشجویان، اساتید و هر کسی که با مجموعه‌ای به نام فرهنگ و دانشگاه مرتبط است به همراه دارد. ما هم در مجموعه دانشگاه ملی مهارت واحد استانی اردبیل ضمن گرامیداشت و احترام به این ایام، سالی پربار، توام با سرور و شادکامی آرزو می‌کنیم. رجا واثق داریم که هر کسی از این مجموعه دانشگاه توشه‌ای را برچیده باشد آینده‌ای درخشان را هم برای خود و خانواده‌اش و هم برای جامعه و کشور فراهم کرده است. توصیه می‌کنیم ضمن احترام با جایگاه پرشان و ابهت دانشگاه، همیشه سفارش و توصیه‌ی بنیانگذار انقلاب اسلامی را در یاد زنده نگهداریم که تاکید داشت : دانشگاه مبدا همه تحولات است و لازم است با تاسی به این چنین اندیشه‌های گهربار در توسعه‌ی خود در تمام ساحت‌های تربیتی از قبیل ساحت اعتقادی، اقتصادی، علمی و فن آوری، تربیت سیاسی و اجتماعی، ساخت زیستی و بدنی، و بالاخره ساحت زیبایی شناختی و هنری، خود را در مسیر رشد و ارتقای انسان امروزی و تمدن اسلامی قرار بدهیم.

مجموعه دانشگاه ملی مهارت از طریق پذیرش دانشجویانی که شوق زیستن و خلاقیت دارند در تلاش است با تأمین امکانات و تجهیزات کارگاهی و بهره مندی از اساتید با تجربه و کاردان، مسیر توسعه و فن‌آوری‌های نوین را هموار و نیازمندی‌های روزافزون نیروی انسانی بازار مشاغل را تأمین و در توسعه‌ی کشور تأثیرگذار باشد. ضمن تبریک این ایام پر مهر و مشحون از اشتیاق، امیدواریم تمامی دانشجویان، بویژه عزیزانی که در سال تحصیلی جدید وارد این محیط فرهنگی شده‌اند با بهره‌گیری از امکانات موجود و تحصیل در این دانشگاه مایه مباهات شده ، برای پیشرفت شاکله‌ی انسانیت تلاش وافر داشته باشند.

دانشگاه در حد توان خود در تأمین امکانات از جمله تغذیه دانشجویان با امکانات نوین و پخت غذا با رعایت استانداردها سطح بالا، محل مناسب و سلف سرویس بهداشتی، خوابگاه‌هایی با شرایط و امکانات خوب در خدمت دانشجویان عزیز بوده و تلاش داریم تا این خدمات روز بروز بهتر و عالی‌تر شود.

حضور مشاوران و روان شناسان متخصص در حوزه‌های مختلف روان شناسی در خوابگاه‌ها و محیط آموزشی از دیگر خدماتی است که به دانشجویان ارائه می‌شود و تمام روزهای غیرتعطیل خدمات تخصصی مشاوره‌ای ارائه می‌گردد. امید است دانشجویان دانشگاه از این واحدها هم بهره‌برداری لازم داشته باشند. توسعه دانشگاه از لحاظ فیزیکی و پروژه ساختمان اداری و افزایش تعداد اتاق‌های خوابگاه جهت تخصیص به دانشجویان در برنامه فعلی بوده و انشاء.. در اسرع وقت این پروژه‌ها به نتیجه رسیده و در خدمت دانشجویان شریف و عزیز مجموعه ملی مهارت از نقاط مختلف استان و اقصی نقاط کشور قرار بگیرند. در پایان امیدواریم همیشه سرفراز و با پشتکار در مسیر مأموریت‌های دانشگاهی قرار گرفته، عزت آفرین باشید.

ایام عزت مستدام

ماه مهر

تنفس در شکوه تحصیل

پیام تبریک رئیس آموزش‌شکده پسران اردبیل (رازی) و واحد استانی اردبیل به

مناسبت آغاز سال تحصیلی جدید و هفته دفاع مقدس

دانشجویان، استادان ارجمند و کارکنان محترم دانشگاه

آغاز سال تحصیلی جدید را به تمامی اعضای خانواده بزرگ دانشگاه ملی مهارت واحد استانی اردبیل تبریک عرض می‌کنم و برای تک‌تک شما عزیزان آرزوی توفیق روزافزون در عرصه علم و دانش را دارم. بی‌شک سال تحصیلی پیش‌رو، با همت و تلاش شما عزیزان، فصل جدیدی از پیشرفت علمی و پژوهشی در دانشگاه خواهد بود که همگی در آن سهمی بزرگ داریم. همچنین به مناسبت هفته دفاع مقدس، یاد و خاطره شهدای گران‌قدر این دوران پرافتخار را گرامی می‌داریم. دوران دفاع مقدس که با ایثار، فداکاری و مقاومت مردان و زنان این مرز و بوم همراه بود، همواره برای نسل‌های آینده الهام‌بخش خواهد بود. ما به عنوان جامعه دانشگاهی، وظیفه داریم تا با بهره‌گیری از آموزه‌های آن دوران، مسیر پیشرفت کشور را هموار سازیم. امید است که با تلاش‌های مستمر و همت بلند، دانشگاه ملی مهارت واحد استانی اردبیل در سال تحصیلی جدید در عرصه‌های علمی، پژوهشی، فرهنگی و اجتماعی گام‌های مؤثری بردارد و همگان در این راه به موفقیت‌های بزرگ دست یابیم. آینده روشن در دستان شماست. با آرزوی سالی پر از موفقیت و سربلندی برای همه شما!

کریم نصیریان رئیس دانشگاه ملی مهارت واحد استانی اردبیل

ثبت نام دانشجویان ورودی جدید سال ۱۴۰۴ در دانشگاه ملی مهارت استان اردبیل

ثبت نام حضوری دانشجویان ورودی جدید سال ۱۴۰۴ در آموزش‌شکده‌های مختلف دانشگاه ملی مهارت استان، واحد پسران، دختران و خلخال از روز شنبه ۱۹ مهرماه ۱۴۰۴ با استقبال دانشجویان و خانواده‌های گرامی شروع شد. در روزهای ثبت نام، واحدهای اداری ، آموزشی، فرهنگی و تربیتی و همچنین گروه‌های همیاران سلامت روان و بسیج دانشجویی با حضور در محل ثبت نام با همیاری و همدلی، دانشجویان و والدین همراه آنان را با خورشویی و احترام پذیرش و ثبت نام نمودند. دانشجویان بسیج به کمک به دانشجویان جدید الورود و ارائه راهنمایی به آنان به ثبت نام اعضای داوطلب فعالیت در بسیج دانشجویی اقدام کرده، همیاران سلامت روان هم در کنار مشاوران و مجموعه مشاوره و سلامت به ثبت کد رهگیری مربوط به کارنامه سلامت روان و جسم پرداخته، همزمان بسته فرهنگی و برشورهای آموزشی و بهداشتی تهیه شده توسط مشاوره و واحد فرهنگی را به آنان توزیع نمودند. امیدواریم دانشجویان در مأموریت های کلان آموزشی خود و تربیت تکنسین و متخصصین فنی و مهندسی موفق بوده، دانشجویان در این زمینه به موفقیت‌های سطح بالا برسند. انشاا... دانشگاه با تلاش‌ها و آینده نگری خوبی که در نظر گرفته شده است و در سایه ریاست محترم جناب آقای دکتر کریم نصیریان برای استان و کشور منشا خیر و برکت خواهد بود./



حضور دو تن از مشاوران جدید، جناب آقای دکتر کیانی و سرکار خانم اسماعیل زاده را در مجموعه مشاوران این واحد استانی گرامی می‌داریم./.



بهداشت روان

دیباجه: کلمه بهداشت بیش از آنکه به موضوع درمان مرتبط باشد به موضوع پیشگیری از بیماریها و اختلالات ربط پیدا می کند که می توان در دو موضوع بهداشت جسم و بهداشت روان بررسی و پیگیری کرد. پس می توان گفت: بهداشت روان به سلامت عاطفی، رفتاری و شناختی اطلاق می شود. این واژه گاهی به معنی عدم ابتلا به بیماری روانی هم استفاده می شود. بهداشت یا سلامت روان می تواند بر زندگی روزمره، روابط و حتی سلامت جسمی ما تاثیر بگذارد و بر توانایی فرد در لذت بردن از زندگی اثر مستقیم داشته باشد.

تعریف بهداشت روان:

بر اساس تعریف سازمان جهانی بهداشت، بهداشت روان به وضعیتی گفته می شود که در آن فرد توانایی های خود را تشخیص می دهد، می تواند با استرس های طبیعی زندگی تطابق یابد، به صورت مولد و مثبت کار کند و قادر است در جامعه مشارکت کند. پس بهداشت روان فرار از صحنه های زندگی نیست بلکه مواجه شدن با آنهاست. سازمان جهانی بهداشت در این راستا تاکید می کند که سلامت روان تنها عدم ابتلا به بیماری های روانی نیست. زیرا مابین ابتلا به بیماری روانی و سلامت کامل روان سطحی نیز وجود دارد که فرد نه بیماری روانی دارد و نه در سلامت کامل روان است؛ در این سطح فرد اگرچه بیمار روانی نیست اما سطح مطلوبی از شادکامی و هدفمندی برای زندگی نیز برخوردار نیست. بنابراین بهداشت روان در پی انتقال فرد به سطح سلامت کامل روان می باشد.

روز سلامت روان:

۱۰ اکتبر روز سلامت روان نام گرفته است. اولین بار فدراسیون جهانی سلامت روان در سال ۱۹۹۲ این روز را نامگذاری کرد. ایده گرامیداشت چنین روزی افزایش آگاهی عمومی

درباره بیماری های روانی مختلف، ایجاد درک بهتر از آنها در جامعه و کمک به افراد برای یافتن کمک های تخصصی است. در این روز انجمن ها و گروه های مختلفی با ارائه خدمات تلاش می کنند به افراد در شناخت بهتر بیماری های روانی کمک کنند. هر ساله در این روز به موضوع خاصی در رابطه با سلامت روان پرداخته می شود؛ برای مثال سلامت روان در افراد مسن، سلامت روان در محل کار یا افسردگی که موضوع سال ۲۰۱۲ بود.

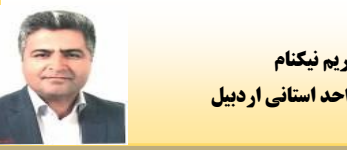
ایده گرامیداشت روز بهداشت روان افزایش آگاهی عمومی درباره بیماری های روانی مختلف، ایجاد درک بهتر از آنها در جامعه و کمک به افراد برای یافتن کمک های تخصصی است.

در کشور ما نیز یک هفته (۱۸ تا ۲۴ مهرماه) همه ساله به عنوان هفته بهداشت روانی گرامی داشته می شود. این مراسم در سازمانها و موسسات متعددی از جمله در مجموعه های

آموزشی پرورشی و دانشگاه ها برگزار می گردد.

ریسک فاکتورها:

اگرچه با بالا رفتن سن، خطر ابتلا به بیماری های جسم و روان افزایش می یابد همچنین در برخی



بهداشت روان

بازنویسی و ویرایش: دکتر کریم نیکنام

رابط مشاوران دانشگاه ملی مهارت واحد استانی اردبیل

شرایط و موقعیت ها این خطر بیشتر است اما متخصصان روانشناسی تاکید دارند که همه به صورت بالقوه در معرض ابتلا به مشکلات سلامت روان قرار دارند، فرقی نمی کند که چند سال داشته باشند، زن باشند یا مرد، فقیر باشند یا ثروتمند، و به چه گروه نژادی تعلق داشته باشند. در جهان، افراد زیادی دچار شکلی از بیماری روانی هستند و جمعیت زیادی از این افراد به بیش از یک اختلال روانی مبتلا هستند.

اختلالات رایج

رایج ترین اختلالات روانی عبارتند از اختلالات اضطرابی، اختلالات خلقی و اختلالات اسکیزوفرنی.

اختلالات اضطرابی شایع ترین شکل بیماری روانی هستند که شامل بیماری های زیر می شوند: *اختلال پانیک، فوبیا، اختلال وسواس جبری و اختلال استرس پس از سانحه.*

اختلالات خلقی دسته شایع دیگری در بیماری های روانی هستند که به اختلالات افسردگی نیز شناخته شده اند. برخی از شناخته شده ترین این بیماری ها عبارتند از: *افسردگی اساسی، اختلال دوقطبی، اختلال افسردگی*

مداوم (دیپتیمیا) و اختلال خلقی.

نشانه های اولیه:

نمی توان به طور قطع گفت که فردی در حال ابتلا به مشکلات سلامت روان است، با این حال وجود نشانه های زیر می تواند به تشخیص بهتر کمک کند:

- *دوری از افراد و عدم انجام فعالیت هایی که زمانی لذت بخش بودند.*

- *بیش از حد یا کمتر از قبل خوابیدن.*

- *اهمیت ندادن به هیچ چیز.*

- *احساس مداوم انرژی کم.*

- *استفاده از داروهای مخدر (الکل و نیکوتین).*

- *نشان دادن احساسات عجیب.*

- *سردرگمی.*

- *ناتوانی در تکمیل یک وظیفه همیشگی (مانند*

ناهار درست کردن یا کار کردن بر روی پروژه).

- *فکر کردن مداوم به یک خاطره.*

- *فکر کردن به آسیب رساندن به خود یا دیگری*

شنیدن صدا، داشتن توهم و هذیان.

اگرچه بهداشت روان به کار درمان پرداخت نمی کند بلکه متمرکز بر پیشگیری است اما در این قسمت لازم می دانیم موارد مهمی را در خصوص درمان برای خوانندگان عزیز یادآوری نماییم:

درمان:

افرادی که دچار مشکلات سلامت روان گشته اند به طرق مختلف درمان می شوند. لازم به ذکر است که یک روش درمانی ممکن است برای همه جواب ندهد. این ذات بیماری های روانی است. مهم ترین روش های درمانی عبارتند از: روان درمانی، دارو درمانی و کمک به خویشتن برای مثال تغییر سبک زندگی.

منبع: <https://simiaroom.com/>



ارتقای سلامت روان

زندگی در محیط روزبروز متغیر جهان کنونی و مواجهه به تغییرات فزاینده آن باعث می شود که انسان ها با چالش های بسیار زیادی روبرو شده و توان کار، تحصیل، شغل و قابلیت های روحی و روانی خود را از دست بدهند. بدیهی است که انسان ها توانمندی برابری در مواجهه با مشکلات و چالش های نوپدید را ندارند و از این جهت ممکن است دچار ناملایماتی در زندگی خود بشوند. در نظر گرفتن مولفه های سلامت روان و رعایت شرایطی که به بهزیستی عاطفی، روانی، اجتماعی و مربوط می شود می تواند تا حدودی از بار مشکلات و نارسائی های رفتاری آدمی بکاهد، اما مداوم روز افزون فشار محیطی و اجتماعی می تواند آزرانده بوده، روح و روان را به شکل جدی به مخاطره بیندازد.

در زندگی، انسان و محیطی که در آن قرار دارد تقریباً هر چیزی که وجود دارد بر روی انسان

و ... از نشانه های خوب سلامت اجتماعی است. داشتن شغل در کنار تحصیل و تشکیل زندگی یکی از سه محور مهم و اساسی در زندگی انسانی است و لذا انسان قسمت مهمی از زندگی خود را در شغل و موقعیت های شغلی سپری می کند. بدیهی است که هر چقدر انسان در محیط شغلی خود از سلامت و آرامش خوبی برخوردار باشد روح و روان سالمتری خواهد داشت. شغلی که تامین کننده نیاز مالی افراد بوده و با استعداد و علاقه فرد همراه باشد، می تواند در بهزیستی روانی او تاثیرگذار باشد. توصیه می شود افراد در انتخاب شغل خود دقت کرده و آن را طوری انتخاب کنند که با نیازهای فردی، شکل جدی به مخاطره بیندازد.

در زندگی، انسان و محیطی که در آن قرار دارد تقریباً هر چیزی که وجود دارد بر روی انسان

سلامت روان نیرومندی هایی را شامل می شود که هرکسی آنها را داشته باشد یا در خود تقویت کند، بهتر و راحت تر می تواند با مشکلات زندگی مقابله کند.

تاثیر می گذارد به طوری که نمی توانیم محرک های متعدد و بی شمار محیط را نادیده بگیریم. حواس پنجگانه آدمی به گونه ای طراحی شده است که محرکات محیط را دریافت کرده، تعدادی را مورد بی توجهی قرار داده و خیلی را هم نمی تواند نادیده بگیرد، بنابراین مدیریت این همه اطلاعاتی که به ما فشار می آورد شایسته است جدی نگریسته شود.

وقتی که از سلامت روان حرف به میان می آید سلامت اجتماعی هم مورد توجه می باشد. یعنی اینکه انسان ها با دیگران، با محیط و تمامی عناصر اجتماعی جامعه لازم هست که ارتباط متقابل داشته و توانائی تعامل در او وجود داشته باشد. افرادی که از این منظر ضعیف باشند نمی توانند بهزیستی مناسبی داشته باشند. داشتن روحیه صداقت، احترام به دیگران، رعایت سبک رفتاری سالم، ارزشگذاری به عناصر محیط اطراف

قابل توجه دانشجویان محترم شاهد و ایثار گر



به اطلاع دانشجویان شاهد و ایثارگر(فرزند شهید، جانباز، فرزند جانباز زیر ۲۵ درصد، فرزند جانباز ۲۵درصد و بالاتر، آزادگان، ایثارگران و فرزندان آنان) می رساند در اسرع وقت مدارک خود را (معرفی نامه از بنیاد شهید

و امور ایثارگران در این خصوص) به دفتر امور دانشجویی آموزشکده ی پسران اردبیل (**جناب آقای وحید ناظمی**) تحویل دهند.

دانشجویان در صورت داشتن هرگونه سؤال در این خصوص می توانند با دفتر امور دانشجویی ۰۴۵۳۳۶۶۸۱۹۳ داخلی ۲۴ تماس حاصل نمایند.

شکوفه های باغ زندگی بسیار لطیف تر از آن هستند که

طوفان اعتیاد را تاب بیاورند.

را شامل می شود که هرکسی آنها را داشته باشد

یا در خود تقویت کند بهتر و راحت تر می تواند با مشکلات زندگی مقابله کند.

برخی از نشانه های سلامت روان

ثبات عاطفی: توانایی مدیریت موثر احساسات خود، حتی در زمان های دشوار. توانائی کنترل

ارتقای سلامت روان دکتر سیامک خدائی خیایو مشاور آموزشکده پسران اردبیل

رفتار و هیجانات به طوری که در بیان و ابراز آنها راحت باشیم و به اصطلاح عامیانه تر از کوره در نرویم.

تاب آوری: بازگشت از ناملایمات و چالش ها. حفظ توانمندی و سلامت روان در مواجهه با سختی ها، همانطور که پیشتر اشاره شد مشکلات و موانع نوپدید بیشتری در زندگی انسان ظهور پیدا می کند و لذا لازم هست تا صبر و آستانه تحمل فرد تقویت شود تا در شرایط دشوار به کمک انسان بیاید.

عزت نفس مثبت: داشتن حس سالم از ارزش خود و اعتماد به نفس. یعنی فرد بتواند در امور مثبت زندگی، از توان خود استفاده کرده و احساس عجز و ناتوانی نکند.

روابط سالم: حفظ روابط مثبت و حمایتی با دیگران از جمله فاکتورهای اصلی در حفظ سلامت روان می باشد. توصیه می شود که تقویت

مطالعه، روابط مناسب اجتماعی با دوستان، اساتید و افراد با تجربه، کسب مهارت های مختلف علمی، فرهنگی، فنی، هنری، موسیقی و در بهبود سلامت روان موثر است

این عنصر سالم اجتماعی بیش از پیش مورد توجه باشد تا در نقش مانعی در موفقیت های فرد عمل نکند.

انعطاف پذیری: توانایی سازگاری با تغییرات و موقعیت های جدید. یعنی اینکه فرد در مقابل مشکلات زندگی زود نشکند و ناتوانی او را از پای



کسب مقام اول کشوری طراحی پوستر توسط مرکز مشاوره و سلامت واحد استانی اردبیل

در «گردهمایی تخصصی پیشگیری از مصرف مواد مخدر، الکل و قرص های روان گردان» که به میزبانی دانشگاه ملی مهارت واحد استانی مازندران در شهر رامسر، در تاریخ اول تا چهارم مهرماه ۱۴۰۴ برگزار گردید؛ استان اردبیل نیز با یک تیم تخصصی و کامل در این گردهمایی شرکت نمود همچنین در این گردهمایی پوستر طراحی شده مرکز مشاوره و سلامت دانشگاه ملی مهارت واحد استانی اردبیل مقام اول کشوری را کسب نمود و جوایز و تقدیر نامه هایی به جناب آقای سیروس تقی زاده مسئول مشاوره، دکتر کریم نیکنام رابط مشاوران استان، سعید اکبر زاده مشاور آموزشکده خلخال تقدیم شد.

این موفقیت را به مجموعه دانشگاهی (واحد استانی اردبیل) تبریک می گویم.