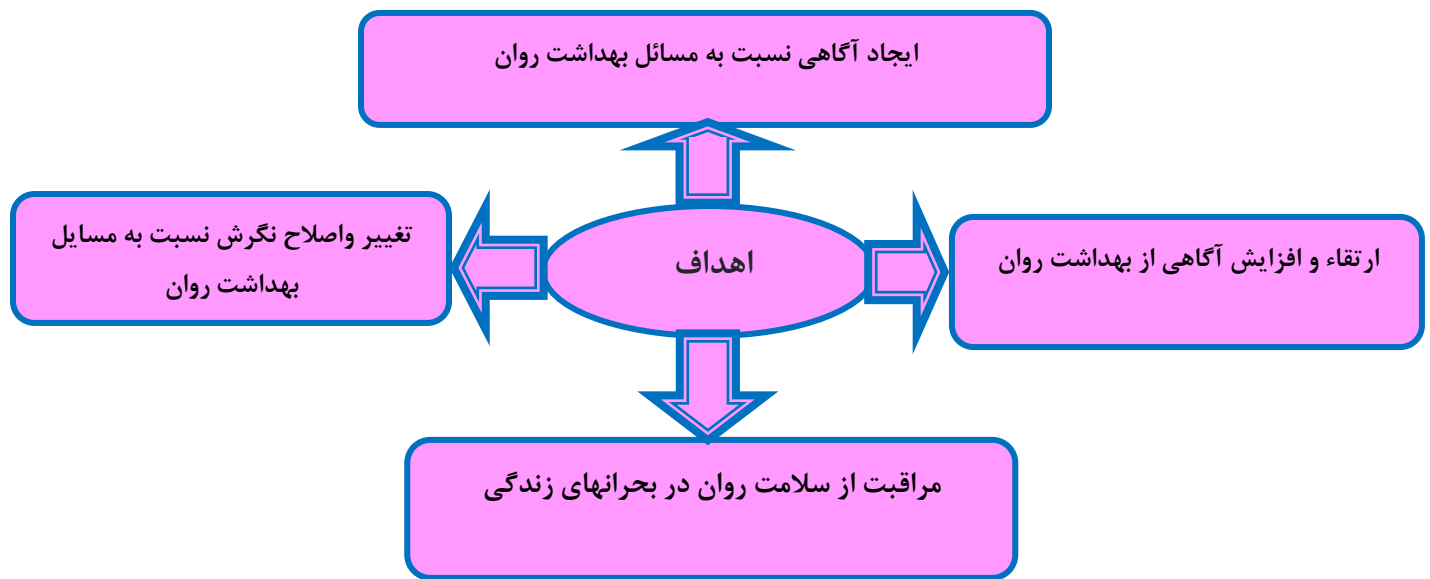


شعار روز جهانی بهداشت روان سال ۲۰۲۱ «سلامت روان در جهانی نابرابر» ۱۸ مهر ۱۴۰۱ اکتبر



بهداشت روان چیست :

بهداشت روان موضوعی فراتر از فقدان یا نبود بیماری روانی است. بعد مثبت بهداشت روان که سازمان بهداشت جهانی بهداشت نیز روی آن تکیه دارد، در تعریف سلامتی لحاظ شده است « سلامتی یک حالت رفاه جسمی، روانی و اجتماعی است نه فقط نبود بیماری و یا ناتوانی» بنابراین، بهداشت روان حالتی از رفاه است که در آن فرد توانایی هایش را باز می شناسد و قادر است با استرس های عادی و معمول زندگی، سازگاری داشته و از نظر شغلی مفید و سازنده باشد.

بهداشت روان یا سلامت روان به معنی سلامت هیجانی و روانشناختی است، به شکلی که فرد بتواند از تفکر و توانایی های خود استفاده کند، در جامعه عملکرد داشته باشد و نیازهای معمول زندگی روزمره را برآورده سازد.

پیشگیری از پیدایش بیماری های روانی و سالم کردن محیط روانی از نیازهای اولیه تامین بهداشت روانی محسوب می شود.



روز و هفته جهانی بهداشت :

دهم اکتبر از طرف فدراسیون جهانی بهداشت روان (WFMH) به عنوان "روز جهانی بهداشت روان" نامگذاری شده است. این فدراسیون برای این روز در هر سال، یک شعار خاص را انتخاب می کند. در ایران (۱۸ لغایت ۲۴ مهر) به نام هفته بهداشت روان نام گذاری شده است.

یکشنبه ۱۸ مهر: نقش سیاستگذاران در دسترسی عادلانه به خدمات سلامت روان

دوشنبه ۱۹ مهر: نقش تحریم‌ها بر نابرابری سلامت روان در پاندمی کرونا

سه‌شنبه ۲۰ مهر: رابطه منصفانه ارائه‌دهندگان خدمات سلامت روانی - اجتماعی با خدمت‌گیرندگان

چهارشنبه ۲۱ مهر: تأثیر انگ بر نابرابری خدمات سلامت روان در جامعه

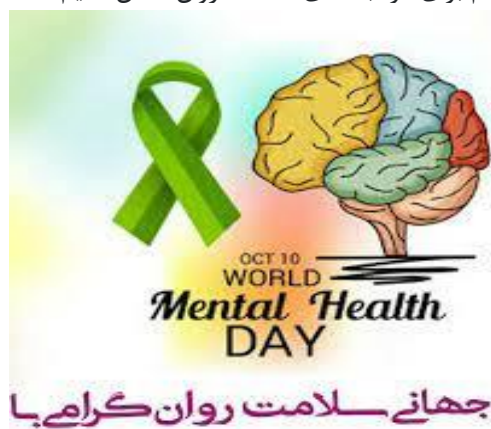
پنجشنبه ۲۲ مهر: ضرورت توسعه عدالت اقتصادی و اجتماعی در بهبود سلامت روان جامعه

جمعه ۲۳ مهر: سواد سلامت روان و بهره‌مندی از خدمات

شنبه ۲۴ مهر: نقش حاکمیت در توانمندسازی افراد دارای معلولیت (جسمی و ذهنی)

سلامت روان یکی از چالش‌هایی است که نسل امروز بیش از نسل‌های پیشین با کاستی و کمبود آن دست به گریبان است. ما در جهانی زندگی می‌کنیم که میلیون‌ها انسان به افسردگی، استرس، کمبود اعتماد به نفس، اضطراب و دیگر اختلال‌های روانی دچار هستند. همان‌گونه که انسان به سلامت و بهداشت جسم اهمیت می‌دهد نباید بهداشت و سلامت روان را فراموش کند. بهترین کار این است که به افزایش آگاهی خود در این زمینه بپردازید تا بتوانید به خود و دیگران کمک کنید.

جهان کماکان درگیر کروناست. این بیماری نه تنها جسم انسان‌ها را تهدید می‌کند بلکه زمینه‌ساز بروز یا تشدید اختلالات روانی در افراد جوامع گوناگون نیز شده است. کادر درمان، دانشجویان، روان‌شناسان، فروشندگان و هر کسی در هر جایگاه و شغلی تحت تأثیر آسیب‌های روان‌شناختی کرونا قرار گرفته است. اکنون زمان آن رسیده است که با هم برای مراقبت‌های سلامت روان تلاش کنیم.



منبع: روانپزشکی کاپلان - سادوک

سوپروایزر آموزش سلامت بیمارستان دکتر ساجدی هادیشهر الهام حامدی فر