



۱۸ الی ۲۴ مهر ماه
هفته
بهداشت روان

گزارش هفته بهداشت روان

فرزانگان ۴

سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰



بهداشت روان

چهارشنبه ۱۸ مهرماه

نقش زیرساخت های سلامت روان در شرایط بحران (همه گیری کووید ۱۹)

شنبه ۱۹ مهرماه

متخصصین متعهد، مدافعین سلامت

یکشنبه ۲۰ مهرماه

سیاستگذاران آگاه، سرمایه گذاری بیشتر در حوزه سلامت روان

دوشنبه ۲۱ مهرماه

نقش نظام مراقبت های بهداشت اولیه در دسترسی به خدمات سلامت روان

چهارشنبه ۲۲ مهرماه

نقش رسانه در تبیین وضعیت سلامت روان و انگ زدایی

سه شنبه ۲۲ مهرماه

مشارکت سازمانهای مردم نهاد، در ارتقاء سلامت روان جامعه

پنجشنبه ۲۴ مهرماه

بیمه مؤثر، دسترسی بیشتر به خدمات سلامت روان



سلامت روان برای همه:

سرمایه گذاری بیشتر و دسترسی بیشتر

برای همه، همه جا



سلامت روان برای همه:

سرمایه گذاری بیشتر و دسترسی بیشتر

برای همه، همه جا



جمعه
۱۸ مهر ماه

نقش زیرساخت های سلامت روان در شرایط بحران (همه گیری کووید ۱۹)



شنبه
۱۹ مهر ماه

متخصصین متعهد، مدافعین سلامت



یکشنبه
۲۰ مهر ماه

**سیاستگذاران آگاه،
سرمایه گذاری بیشتر
در حوزه سلامت روان**



دوشنبه
۲۱ مهر ماه

نقش نظام مراقبت های بهداشت اولیه در دسترسی به خدمات سلامت روان



سه شنبه
۲۲ مهر ماه

مشارکت سازمانهای مردم نهاد، در ارتقاء سلامت روان جامعه



چهارشنبه
۲۳ مهر ماه

نقش رسانه در تبیین وضعیت سلامت روان و انگ زدایی



بیمه مؤثر، دسترسی بیشتر به خدمات سلامت روان

سه اصل سلامت روان



شناخت

آرامش

مدیریت هیجان

گهداشت روان یعنی

گهداشت روان یعنی



خوب گوش دادن به حرف های هم

گهداشت روان یعنی



کنترل عصبانیت



با هم دوست و مهربان بودن

سلامت روان چیست و چه اهمیتی در زندگی دارد؟

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.



ہفتہ بیداشت روانے

گرامے باد.

۱۸ الی ۲۴ مہر ماہ