

## بنام آفریننده روح و جسم



چگونه ذهنی سالم داشته باشیم؟



واحد  
آموزش سلامت  
بیمارستان  
شهید حسین  
پور لنگرود  
گرد آورنده:  
مائده جهاندیده

مهر ۱۴۰۰



- تمرينات آرامش بخش انجام دهيد: مانند تنفس عميق، شل کردن مرتب عضلات تا ذهنتان از فکر منفي و استرس خالي شود.
- غذای سالم بخوريد: غذاهای کم قند و پر از چربی های سالم بخوريد و آب و مایعات فراوان بنوشيد.
- به اندازه بخوابيد: سعى کنيد در محیط آرام استراحت کنيد تا راحت بخوابيد.

- از حواس پنجگانه خود استفاده کنيد : موسيقى آرامبخش گوش دهيد، گل ها را ببويء، مواد غذائي مورد علاقه تان را بخوريد، به تماشاي مناظر و تصاوير زيبا پردازيد و...  
• به اوقات فراغت خود اهميت دهيد: به انجام کارهای مورد علاقه خود همچون رفتن به گردش، وقت گذراندن با خانواده، خواندن يك کتاب خوب، تماشاي يك فيلم کمدی يا صحبت با يك دوست در اوقات فراغت پردازيد و بيشترین لذت و استفاده را از اين زمان ببريد.
- 



# با سلامت ذهنی آشنایی دارید؟



برای داشتن ذهنی سالم اینکارها را انجام  
دهید :



پرسی دوستانه یا صحبتی کوچک ارتباط برقرار  
کنید.

ورزش کنید: وقتی بدنتان سالم باشد، ذهن شما نیز  
سالم خواهد بود.

یاد بگیرید چطور استرس خود را کنترل کنید:  
مدیریت استرس اهمیت بسیاری دارد و به تعادل  
ذهن کمک می کند.

• با دیگران

ارتباط برقرار

کنید: با یک

لبخند، ارتباط

چشمی، احوال

افرادی که از نظر روحی سالم هستند  
چنین ویژگی هایی دارند:



احساس خوشحالی

توانایی خنده دیدن و تفریح

توانایی کنترل استرس

توانایی انتخاب هدف و رسیدن به آنها

توانایی یاد گرفتن چیز های جدید

اعتماد بنفس و عزت نفس بالا

بهداشت روانی همان سلامتی  
ذهن و فکر است.

نگاه انسان ها درباره زندگی و  
محیط اطراف خود و نیز  
روش زندگی افراد، در داشتن  
سلامت روان اثر می گذارد.

