

بسم الله الرحمن الرحيم

سده امت روان

گرد آورنده: عیسی کاکویی دینکی



سرشناسه: کاکویی دینکی، عیسی، ۱۳۴۰-
 عنوان و نام پدیدآور: سلامت روان / گردآورنده عیسی کاکویی دینکی؛
 ویراستار مهرناز نصریه، [برای] تبیین آفاق پویا.
 مشخصات نشر: تهران: آفاق پویا ۱۴۰۲.
 مشخصات ظاهری: ۱۸ ص.
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۸۲۴۷-۲۶-۷
 وضعیت فهرست نویسی: فیپا
 یادداشت: کتابنامه: ص ۱۸.
 موضوع: مسائل اجتماعی
 موضوع: Social problems
 بهداشت روانی
 Mental health
 رده بندی کنگره: HN ۱۷/۵
 رده بندی دیویی: ۳۶۱/۲
 شماره کتابشناسی ملی: ۹۵۴۰۰۰۶
 وضعیت رکورد: فیپا

شناسنامه

عنوان: سلامت روان

گردآورنده: عیسی کاکویی دینکی

ویراستار: مهرناز نصریه

صفحه آرا: فرشته خوشوقت پاپکیاده طراح جلد: الهام سام خانیانی

ناشر: آفاق پویا

لیتوگرافی و چاپ: ترمه

سال چاپ: ۱۴۰۲ نوبت چاپ: اول

تیراژ: ۲۰۰ جلد قیمت: ۴۶۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۸۲۴۷-۲۶-۷

مرکز پخش: تهران- کوی نصر (گیشا)- خ شهید قدرتی- پ ۱

تلفن: ۰۲۱-۸۸۴۸۵۳۶۰



سخنی با مخاطب

آنچه پیش روی شماست بسته‌ای از مجموعه بسته‌های محتوایی تبیین آفاق می‌باشد. این مجموعه در ۱۳ موضوع اصلی و ۱۴۶۳ عنوان تهیه شده و بتدریج در اختیار مخاطبان قرار خواهد گرفت. هدف از تهیه این سلسله مطالب، ارائه سرفصل‌های مطرح در مسائل مختلف جامعه و اشاره‌ای به راهکارهاست.

تلاش ما بر آن است که این بسته‌ها حاوی مطالبی مختصر و قابل استفاده و دربرگیرنده موضوعات مختلف سیاسی، اجتماعی، اقتصادی و... باشد.

با امید به اینکه توشه‌ای باشد برای اساتید ارجمند و سخنوران گرامی جهت استفاده در سخنرانی‌ها و اجتماعات گروهی و عمومی و همچنین کمکی باشد در راه اطلاع‌رسانی و ارائه راهکارهای مناسب توسط کارشناسان.

فهرست

صفحه	عنوان
۵	مقدمه
۶	تعاریف
۶	مفهوم سلامت روان
۷	اهمیت سلامت روان
۸	کاربرد سلامت روان
۹	فاکتورهای سلامت روان
۹	عوامل تقویت سلامت روان
۱۰	زمان شکل گیری سلامت روان
۱۱	شاخص های سلامت روان
۱۱	راهکارهای حفظ سلامت روان
۱۴	عوامل مؤثر بر سلامت روان
۱۵	اختلالات سلامت روان
۱۵	علائم اختلال سلامت روان
۱۶	باورهای نادرست افراد درباره سلامت روان
۱۷	نتیجه گیری
۱۸	منابع و مآخذ

مقدمه

روان انسان، نقش مهمی در تمام وجوه زندگی از جمله رفتار، افکار و تعامل و ارتباط او با خود و دیگران دارد. روان، به عنوان بخش نادیدنی اما کنترل کننده وجود انسان، می تواند در معرض انواع آسیب و اختلال قرار بگیرد. حفظ آسایش و رفاه روانی، منجر به ایجاد شرایطی می شود که در آن، الگوی فکری، عاطفی و رفتاری افراد، دستخوش تلاطم و اختلال نشود. سلامت روان، برخورداری از سلامت کلی در نحوه تفکر، تنظیم احساسات و کنترل رفتار است. گاهی اوقات افراد دچار اختلال قابل توجهی در این عملکردهای ذهنی می شوند. به عبارت دیگر یک اختلال روانی زمانی خود را نشان می دهد که تغییرات ایجاد شده در تفکر، احساس یا رفتار فرد باعث پریشانی یا اختلال فاحش و محسوس در عملکرد او شوند. البته نمی توان معیار یا شاخص خاصی را برای ارزیابی و تشخیص عادی و طبیعی بودن یا نبودن رفتار و منش افراد در همه جوامع و فرهنگ ها در نظر گرفت. زیرا گاهی برخی رفتارها که در یک جامعه یا فرهنگ، عادی و هنجار محسوب می شوند؛ ممکن است در جامعه ای دیگر، مصداق ناهنجاری و اختلال باشند. با این حال، برخی استانداردهای مشترک و شاخص وجود دارند که می توان با در نظر گرفتن آنها، به تشخیص و تعیین معیارهای سنجش وضعیت سلامت روانی افراد پرداخت.