

ویژگیهای افراد دارای سلامت روان

- ۱- به ماهیت وجود خود آگاهند.
- ۲- می توانند هیجانات خود را کنترل کنند.
- ۳- درباره خود احساس خوبی دارند.
- ۴- به خود احترام می گذرانند.
- ۵- احساس می کنند توان مقابله با پیشامدها و وقایع روزانه را دارند.
- ۶- مشکلات زندگی را بدون آنکه پریشان شوند می پذیرند.
- ۷- ضعفهای خود را می پذیرند.
- ۸- تواناییهای خود را دست کم نمی گیرند.
- ۹- درباره دیگران نیک اندیشند.
- ۱۰- می توانند به دیگران مهر بورزند.
- ۱۱- مسوولیتهايشان را می پذیرند.
- ۱۲- به تفاوتهایی که در افراد می بینند احترام می گذارند.
- ۱۳- دیگران را بزور بکار و نمی دارند و به دیگران اجازه نمی دهند که او را به زور به کاری وادار کنند.
- ۱۴- می توانند روابط دوستانه و پایداری با دیگران داشته باشند و احساس کنند که عضوی از گروهند.
- ۱۵- برای مشکلاتشان راه حل پیدا می کنند.
- ۱۶- برای آینده برنامه ریزی دارند ولی از آینده نمی هراسند.
- ۱۷- بیمناک از تجربیات و اندیشه های تازه نیستند.
- ۱۸- از ظرفیتهای خود بهره می گیرند.
- ۱۹- برای خود هدفهای واقع بینانه پدید می آورند.
- ۲۰- می توانند به صورت مستقل بیندیشند و هدفهای واقع بینانه را انتخاب کنند.
- ۲۱- برای پاسخگویی به درخواستهای دیگران توانایی نه گفتن را دارند.
- ۲۲- از دیگران انتظار ندارند زندگی راحت و خوبی برایشان تامین کنند.
- ۲۳- در هر کاری که هستند بهترین تلاش را به کار می گیرند و از انجام دادن آن خشنودند.
- ۲۴- از شغل و کار خود راضی هستند و به آن افتخار می کنند.
- ۲۵- از گفتن نمی دانم نمی ترسند.

هفته بهداشت روان گرامی باد (۳۰-۲۴ مهر ماه)