

اهمیت سلامت روان

روز جهانی سلامت روان به اهمیت پیشگیری، شناسایی به موقع و درمان اختلالات روانی تأکید می‌کند و از دولت‌ها و جوامع می‌خواهد تا توجه بیشتری به این حوزه داشته باشند.

شعار روز جهانی سلامت روان ۲۰۲۴

هر ساله، سازمان جهانی بهداشت (WHO) و سایر نهادهای مرتبط، شعار خاصی برای این روز انتخاب می‌کنند. در سال ۲۰۲۴، شعار این روز "همه‌جانبه‌سازی سلامت روان" است. این شعار بر لزوم دسترسی به خدمات روانی برای همه افراد، بدون توجه به موقعیت اقتصادی، اجتماعی و جغرافیایی تأکید دارد.

نقش افراد در بهبود سلامت روان شخصی و اجتماعی

در کنار دولت‌ها و سازمان‌های بزرگ، هر فرد می‌تواند نقش مهمی در ارتقای سلامت روان خود و جامعه ایفا کند. آگاهی از علائم اولیه اختلالات روانی، مانند افسردگی، اضطراب یا اختلالات خواب و جست‌وجوی کمک حرفه‌ای به موقع، می‌تواند از بروز مشکلات جدی‌تر جلوگیری کند. همچنین، مراقبت‌های روزمره مانند ورزش منظم، تغذیه سالم، داشتن خواب کافی و حفظ روابط اجتماعی مثبت نقش بسیار مهمی در حفظ سلامت روان دارد.



سلامت روان به عنوان یکی از ارکان اصلی سلامت کلی انسان شناخته می‌شود.

تأثیر مستقیم مشکلات روانی بر کیفیت زندگی فرد، توانایی کار کردن در جامعه و تعاملات اجتماعی غیرقابل انکار است. اختلالات روانی مانند افسردگی، اضطراب و استرس‌های مزمن می‌توانند منجر به مشکلات جدی جسمانی هم شوند.

پمفلت آموزشی در خصوص هفته ملی

سلامت روان در سال ۱۴۰۳

هفته ملی سلامت روان ۱۴۰۳ (هجدهم تا بیست و چهارم مهرماه) تعیین شده و روزشمار این هفته نیز به شرح زیر می‌باشد؛

چهارشنبه ۱۸ مهرماه: انگیزش و امید و بهره‌وری در محیط‌های کاری
پنجشنبه ۱۹ مهرماه: تنظیم هیجان و نقش آن در تعاملات سالم در محیط کار
جمعه ۲۰ مهرماه: سلامت روان در محیط کار زمینه ساز سلامت روان اعضای خانواده

شنبه ۲۱ مهرماه: زمینه سازی مداخلات اجتماع محور سلامت روان در محیط کار

یکشنبه ۲۲ مهرماه: تشخیص و مداخله زودهنگام اختلالات روان در محیط کار و افزایش بهره‌وری
دوشنبه ۲۳ مهرماه: تحقق مسئولیت اجتماعی کلان پروژه‌های صنعتی با پیوست سلامت روان

سه شنبه ۲۴ مهرماه: سازگاری با بازنشستگی و سلامت روان

همه ما عمل می‌کنند که سلامت روان باید به اندازه سلامت جسمانی مهم تلقی شود.

همکاری دولت‌ها، سازمان‌ها و هر فرد در جامعه، می‌توان آینده‌ای را ساخت که در آن افراد بدون ترس از برچسب‌گذاری، به سلامت روان خود توجه کنند و از خدمات روان‌درمانی مناسب بهره‌مند شوند.

تهیه و تنظیم: واحد HSE مرکز تصویربرداری بابک
به مناسبت روز جهانی سلامت روان: " ۱۴۰۳/۰۷/۱۹ "
"10 October"



در سطح اجتماعی هم، افراد می‌توانند با حمایت از دوستان و نزدیکانی که دچار مشکلات روانی هستند، به کاهش استیگما و تقویت فرهنگ پذیرش و همدلی کمک کنند. ایجاد فضایی امن برای صحبت کردن در مورد مسائل روانی و تشویق به استفاده از مشاوره و خدمات روان‌درمانی از اقدامات مثبتی است که می‌توانند توسط هر فرد در محیط پیرامونی انجام شود.

نتیجه‌گیری نهایی

روز جهانی سلامت روان نه تنها یک فرصت برای آگاهی‌بخشی است، بلکه به عنوان یک یادآوری برای