

در آستانه ۱۸ مهر ماه ، دهم اکتبر ، روز شمار هفته سلامت روان اعلام شد.

هفته سلامت روان از ۱۸ الی ۲۴ مهرماه سالجاری با شعار (سلامت روان جوانان و نوجوانان: جهان در حال تغییر) برگزار می‌شود.

بنابر اعلام روابط عمومی معاونت بهداشت وزارت بهداشت، عناوین روزهای هفته سلامت روان عبارتند از:
چهارشنبه - ۱۸ مهر ماه؛ نقش شادی و نشاط در سلامت روان جوانان و نوجوانان
پنجشنبه - ۱۹ مهر ماه؛ تأثیر فضای مجازی بر سلامت روان جوانان و نوجوانان
جمعه - ۲۰ مهر ماه؛ خانواده و سلامت روان جوانان و نوجوانان
شنبه - ۲۱ مهرماه؛ تاب آوری جوانان، نوجوانان و سلامت روان
یکشنبه - ۲۲ مهر ماه؛ نقش محیط‌های آموزشی بر سلامت روان جوانان و نوجوانان
دوشنبه - ۲۳ مهر ماه؛ تأثیر خود مراقبتی بر سلامت روان جوانان و نوجوانان
سه شنبه - ۲۴ مهر ماه؛ سبک زندگی سالم جوانان، نوجوانان و سلامت روان

سلامت دو نوع تعریف دارد:

طبق تعریف منفی، سلامت عبارت از فقدان بیماری و طبق تعریف مثبت ، سلامت با ارتقاء (promotion) بهداشت مرتبط میشود. حتی در افراد سالم سلامت سطوح مختلفی دارد . بهداشت روان چیزی فراتر از فقدان یا نبود بیماری روانی است. بعد مثبت بهداشت روان که سازمان بهداشت جهانی روی آن تاکید دارد: سلامتی را یک حالت رفاه جسمی، روانی، واجتماعی است و نه فقط فقدان بیماری و یا ناتوانی ،وهیچ کدام بر دیگری برتری ندارد.

مفهوم سلامت روان شامل آسایش ذهنی ، احساس خود توانمندی ،کفایت وشناخت توانایی خود در محقق ساختن ظرفیت های عقلی و هیجانی خویش است. یا به عبارتی سلامت روان حالتی از رفاه است که در آن فرد توانایی هایش را باز می شناسد . و قادر است با استرس های معمول زندگی مدارا کند . واز نظر شغلی مفید و سازنده باشد . برای اجتماع خود نقشی ایفا کند و با دیگران مشارکت و همکاری داشته باشد .ودارای سلامت معنوی باشد . وبطور خلاصه حال خوب ،فکر خوب ورفتار خوب

سلامت روان شامل افزایش تواناییهای افراد وجامعه وقادر سازی آنها در دستیابی به اهداف مورد نظر می باشد . که به همه ما مربوط است نه فقط به کسانی که از بیماریهای روانی رنج می برند . هیچ گروهی وطبقه ای از بیماریهای روانی مصون نیست ،ولی افراد بیکار ،فقرا،نوجوانان، زنانی که قربانی خشونت هستند وغیره بیشتر در معرض خطرند ومتاسفانه در تمام دنیا به بهداشت روان وبیماریهای روانی به اندازه سلامت جسمانی و بیماری جسمی اهمیت داده نمیشود ومورد بی توجهی وغفلت قرار گرفته است.

به مناسبت فرا رسیدن این هفته اداره کل تعاون،کار و رفاه اجتماعی استان تهران اقدام به برگزاری کلاسهای سلامت روان با محوریت کودکان و نوجوانان نمود. جناب آقای سرگرد براتی و سرکار خانم سروان غفارپور به عنوان استاد مدعو از نیروی انتظامی تهران بزرگ در دو روز متوالی به بررسی مسائل مرتبط با این هفته پرداختند.

تصاویر کلاسهای سلامت روان برگزار شده در اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان تهران:

