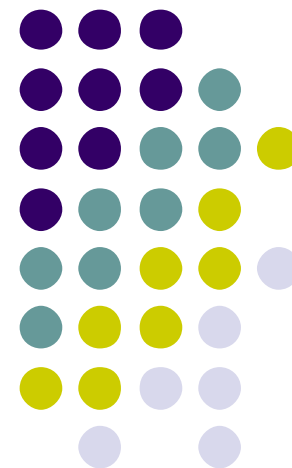




بهداشت روانی در محیط کار

پایک سپاس مقدم

SEPASMOQADAM@IOP.IR





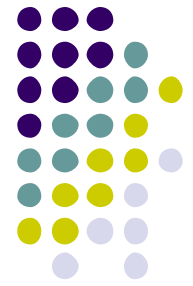
فرهنگ بزرگ روانشناسي لاروس

**استعداد روان براي هماهنگ، خوشايند و مؤثر
کار کردن، براي موقعيتهاي دشوار انعطاف پذير
بودن و براي بازيابي تعادل خود توانايي داشتن**

شخصي که بتواند با محيط خود

(اعضاي خانواده، همکاران، همسايگان و به طور کلي، اجتماع)

خوب سازگار شود، از نظر بهداشت رواني بهنجار خواهد بود .



بهداشت رواني و بيماري رواني

وقتي مي گوييم که از نظر جسمي کاملاً سالم هستيم، منظور اين است که ناراحتي احساس نمي کنيم .

بهداشت رواني يعني **نداشتن بيماري رواني** .

به عبارت ديگر، کسي که از نظر رواني هيچ نوع ناراحتي احساس نکند،

در حالت بهداشت رواني کامل خواهد بود



بهداشت رواني و بيماري رواني

ديدگاه زيستي يا ديدگاه پزشكي مي خواهد بداند كه چگونه بافتها يا

اعضاي بدن بيمار مي شود و چگونه بايد آن را درمان كرد

اگر بيمار رواني نباشيم، واقعاً بهداشت رواني يا سلامت رواني خواهيم داشت؟

احتمالاً سلامت جسمي خود و نبود ناراحتي
را در نظر گرفته، پاسخ مثبت داده ايد



بهداشت رواني و بيماري رواني

اگر بیمار رواني نباشيم، واقعاً بهداشت رواني يا سلامت رواني خواهيم داشت؟

زيرا زندگي، بدون تعارضهاي روزانه،
بدون رنجها و ناكاميها،
چه مفهومي خواهد داشت ؟
مفهوم بيماري رواني به ارزشهاي وابسته است
که زندگي اجتماعي در اختيار ما مي گذارد.
بنابرين، معلوم نيست که بهداشت رواني
واقعاً نبود بيماري رواني باشد



بهداشت رواني و بهنجاري

کسي که بهداشت رواني خوبي دارد، معمولاً بهنجار در نظر گرفته مي شود

. کلمه بهنجار مي تواند معاني زيادي داشته باشد

مطابقت با هنجار يعني قبول رفتارهاي استاندارد

مفهوم ميانگين را در بر مي گيرد. ميانگين، يك شاخص آماري است
که تمايل به مرکز يا حد وسط را نشان مي دهد.

هنجار يعني قاعده اي که رفتار مورد قبول در يك گروه را تعيين مي کند

بهداشت رواني و بهنجاري



اجتماع ما ، به تدریج که رشد می‌کند،
هنجارهای سیاسی، اجتماعی، فرهنگی
و تربیتی زیادی ارائه می‌دهد ؛ مثلاً، در دوره
ای ارتباط سیاسی با برخی کشورهای
خارجی کاملاً هنجار به حساب می‌آید و در
دوره دیگری جرم محسوب می‌شود

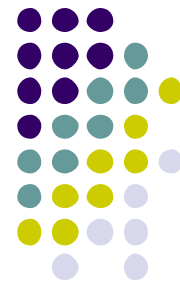


تعريف سازمان جهاني بهداشت:



توانايي كامل براي ايفاي نقش هاي

اجتماعي، رواني و جسمي.



تعریف انجمن بهداشت روانی کانادا:

نگرش های مربوط به خود

تسلط بر هیجان های خود

آگاهی از ضعف های خود

رضایت از خوشی های خود



نگرش های مربوط به دیگران

علاقه به دوستی های طولانی و صمیمی
احساس تعلق به یک گروه احساس مسئولیت
در مقابل محیط انسانی و مادی



نگرش های مربوط به زندگی

پذیرش مسؤولیت ها
ذوق توسعه امکانات و علایق خود
توانایی اخذ تصمیمات شخصی
ذوق خوب کار کردن