

شعار جهانی هفته بهداشت روان در سال ۱۳۸۹

- ۱-بیماران مزمن باید این مهارت سازگار شدن با بیماری خود را بیاموزند.
- ۲-هرگز فکر نکنید که بیماران مزمن ناتوان و ناکارآمد هستند.
- ۳-بیماران را تنها نگذارید و آنها را طرد نکنید ، در کنارشان باشید و از آنها حمایت کنید.
- ۴-بیماران مزمن نیازمند حمایت و مراقبت از سوی خانواده هستند .
- ۵-بیماریهای مزمن زمینه ساز و منشأ اختلالات روانی هستند.
- ۶-با حمایت و مراقبت از بیماران مزمن آنها را در سازگاری با شرایط بیماریشان یاری دهیم و آنها را در برابر ابتلاء به اختلالات روانی مقاوم سازیم .
- ۷-مهمترین عامل ناتوانی روانی بیماران جسمی مزمن در مقابله با بیماریشان ، استرس است .
- ۸-وضعیت جسم و روان انسان آنچنان درهم تنیده است و آنقدر بر یکدیگر تأثیر متقابل دارند که سلامتی جسم بدون سلامتی روان میسر نیست.
- ۹-برای بیماران مزمن جسمی ، امید حتی از تأثیر دارو شفابخش تر است .
- ۱۰-بیمار مزمن جسمی تنها در صورتی می تواند درمان پذیر باشد که برای بهداشت روانی آرامش و نشاط خود اهمیت قائل باشد .
- ۱۱-برای بیمار مبتلا به بیماری مزمن جسمی ناتوانی و رکود واقعی در بیماری زمانی اتفاق می افتد که بهداشت روانی خود را از دست بدهد .
- ۱۲-با بهداشت روان حصارهای ناتوان کننده را در بیماری مزمن جسمی خود در هم بشکنید .
- ۱۳-تسلیم شدن در برابر بیماری مزمن جسمی به معنی شک کردن به تمام تواناییهای روانی انسان در سازگاری و مقابله با بیماری است.
- ۱۴-قدرتهای روانی انسان آنقدر عظیم و بی نهایت است که می تواند جسم انسان را از تمام بیماریهای مزمن و صعب العلاج برهاند.

۱۵- شگفت انگیز ترین نیروی وجود انسان ، توانائی های روانی ، روحی و ذهنی اوست که می تواند هر بیماری مزمن جسمی پیروز شود .

۱۶- خودباوری ، اعتماد به نفس و امید سه کلید درمان بیماریهای جسمی مزمن هستند.

۱۷- بیمار جسمی مزمن که به نیروهای روانی خود برای از بردن بیماریش اعتقاد ندارد نباید به تأثیر داروها و درمانهای جسمی در بهبود بیماری خود امیدوار باشد .

۱۸- بدون برخورداری از بهداشت روانی در بیمار جسمی مزمن ، حاذق ترین پزشکان و بهترین روشهای درمانی ، در درمان بیماری او ناتوان خواهند بود .

۱۹- خداوند هرگز درهای شفا و بهبودی را بر بیمار جسمی مزمن که از قدرت خداوند و توانائیهای روانی خودش ناامید است باز نمی کند .

۲۰- برخورداری بیمار مزمن جسمی از حمایت ، محبت و مراقبت افراد خانواده و دوستان ، او را در برابر بیماریش مقاوم می سازد و او را گام به گام به بهبود نزدیک تر می گرداند.

شعارهای مطرح شده در مورد بهداشت روان و سالمندان به شرح زیر می باشد:

۱- توجه به سلامت جسم و روان سالمندان کیفیت زندگی آنان را ارتقا می بخشد.

۲- پویایی و نشاط سالمندان نشان توانمندی آنان است.

۳- سلامت جسم و روان در یک جامعه برای همه و در تمامی سنین .

۴ - ارتقاء بهداشت روان- سالمندان نیازمند آگاهی و حمایت های اجتماعی بیشتر.

۵- افزایش کیفیت زندگی سالمندان مستلزم بهبود سلامت جسم و روان در آنها می باشد.

شعار :

- پدر و مادر عزیز شما اولین معلم کودکان هستید. به کودکان بگویید دوستش دارید. با این کار شما به کودکان احساس ارزشمند بودن را هدیه می دهید.

- احساس امنیت به بچه ها کمک می کند تا آنها از شکست خوردن کمتر بترسند و حتی در صورت شکست دوباره تلاش کنند. به آنها بگویید که همواره همراهشان هستید .

- با قبول اینکه کودکان حق دارد، احساسهای مختلفی تجربه کند شما به او کمک می کنید که یاد بگیرد به احساسات دیگران احترام بگذارد.

- به افکار، احساسات و باورهای کودکان احترام بگذارید.

- گفتگو با کودکان یکی از راههای مهم کاهش استرس در آنها است. درمورد اتفاقات پیش آمده با آنها گفتگو کنید. آنها را تشویق کنید که نگرانی ها، ترسها و دغدغه هایشان را بیان کنند. بدون اینکه آنها را سرزنش کنید به حرفهایشان گوش کنید.

قوانین و محدودیتهای کاملاً مشخص و شفافی برای کودک تعریف کنید.

شعار جهانی هفته بهداشت روان در سال ۱۳۸۸

بهداشت روان و بیماریهای مزمن نیاز به مراقبتهای ادغام یافته و مستمر دارند .

۱. بیماری های روانی مشابه سایر بیماریهاست آیا زمان آن نرسیده که فاصله ها را کم کنیم ؟

۲. بهداشت روان یعنی هماهنگی ،خوشایند و موثر زندگی کردن

۳. خانواده سالم یعنی هماهنگی بین والدین ودرک متقابل بین اعضا

۴. خانه امن شما کجاست ؟ خانواده یا جای دیگر ؟

۵. زندگی وروان سالم در گرو ارتباط موثر اعضای خانواده

۶. بیماری روانی ننک نیست مانند بیماری جسمی قابل پیشگیری ودرمان است

۷. فرزند سالم در گرو خانواده سالم

۸. کودک سالم تجلی خانواده سالم

۹. زندگی یعنی تغییر دائمی ومثبت چون چشمه چون رود

۱۰. خانواده سالم و جامعه سالم، خود را بی نیاز از مشاوره نمی داند.
۱۱. با مشاوره قبل از ازدواج به استحکام زندگی خود کمک کنید.
۱۲. برای تغذیه روح و روانتان چقدر هزینه می کنید؟
۱۳. خانواده سالم به همه نیازهای اساسی اعضایش توجه دارد.
۱۴. همواره تلاش کنید تا خرافات و باورهای غلط درباره بیماریهای روانی را از خود دور کنید.
۱۵. کودکان را برای کسب توانایی های متناسب با سن خود تشویق کنید.
۱۶. بیماران روانی را حمایت کنید. آنها را در زندگی خانوادگی و اجتماعی دلگرم کنید.
۱۷. علائم بیماریهای روانی را کوچک و بی اهمیت نشمارید.
۱۸. به حالات عاطفی خود همانند حالات جسمانی توجه کنید.
۱۹. از بهداشت روان غافل نباشیم و به آن توجه کنیم.
۲۰. وجود افراد با جسم و روان سالم از شرایط مهم و اساسی جامعه است.
۲۱. جا برای همه هست هیچ دلیلی وجود ندارد که بیماران روانی را از اجتماع طرد کنیم.
۲۲. برقراری تعادل بین بهداشت جسمی و بهداشت روانی یک امر حیاتی است.
۲۳. جسم و روان به هم وابسته اند. اگر یکی بیمار شود دیگری نیز از آن متأثر می شود.
۲۴. اساس زندگی موفق خانوادگی: محبت، همکاری، گذشت.
۲۵. حفظ آرامش و صمیمیت را در فضای خانه، محیط کار و اجتماع تقویت کنید.
۲۶. به سکوت و گوشه گیری غیر معمول کودکان بی توجه نباشیم.
۲۷. در حضور دیگران از کودک انتقاد نکنیم.
۲۸. مشورت با کودکان در بعضی از کارها باعث اعتلای شخصیت آن ها می شود.

۲۹. فکر درست و روحیه با نشاط از علائم بهداشت روان است.
۳۰. علم و عبادت در سلامت و بهداشت روح و روان مؤثر است.
۳۱. خوشرویی سبب جلب محبت دیگران است. (امام محمد باقر (ع))
۳۲. والدین و مربیان عزیز، به تفاوتهای بچه ها در زمینه هوش و فعالیت های بدنی توجه داشته باشید.
۳۳. کسی که روان سالم دارد نا امید نمی شود.
۳۴. تشویق رفتار خوب بهتر از تنبیه رفتار بد است.
۳۵. بیمار روانی را تحقیر نکنیم او را در جامعه بپذیریم.
۳۶. کودک غنچه ای است که محبت او را شکوفا می کند.
۳۷. سالم زیستن، سالم بودن، سالم ماندن، حق طبیعی افراد جامعه است.
۳۸. مادر و پدر: آرامش زندگی را از شما می خواهیم.
۳۹. گاهی یک لبخند بی بهای ما گرانبهاترین هدیه برای دیگران است
۴۰. نگرانی هرگز از غصه فردا، چیزی نمی کاهد، بلکه فقط شادی امروز را از بین می برد.
۴۱. خرافات و باورهای غلط درباره بیماریهای روانی عامل اصلی شرمساری و دنبال نکردن درمان است.
۴۲. به یگدیگر در مشکلات کمک کنیم تا حلقه اندوه بشکند.
۴۳. انتظار ما از کودکان اگر بیشتر از توانایی و استعداد او باشد زمینه های اضطراب و نگرانی را در کودک ایجاد می کند.
۴۴. دیگران را دوست بدارید و از محبت کردن به آنها لذت ببرید.
۴۵. آنچه که پیش از مرگ آدمی را می کشد نومیدی است.
۴۶. خوردن صبحانه را فراموش نکنید مصرف سالم و کافی علاقه شما را به درس بیشتر می کند.
۴۷. ورزش را فراموش نکنید سعی کنید فعالیت بدنی جزئی از زندگی روزانه شما باشد

۴۸. ما به بهداشت روان به اندازه سلامت جسم اهمیت می دهیم
۴۹. از دیروز بیاموز، برای امروز زندگی کن و امید به فردا داشته باش
۵۰. مهارت زندگی یعنی توانایی سازگاری با خویش، دیگران و جهان هستی
۵۱. از زندگی خود لذت ببرید بدون اینکه آن را با زندگی دیگران مقایسه کنید
۵۲. به افکار بزرگ فکر کن اما از شادیهای کوچک لذت ببر
۵۳. فرزندان را بخاطر آنچه هستند عزیز بدارید نه بخاطر آنچه میخواهید باشند
۵۴. خود را با معیارهای خود بسنجید نه با معیارهای دیگران
۵۵. کسانی که لبخند را می بخشند فقیر نمی شوند اما کسانی که دریافتش می کنند غنی می شوند
۵۶. لبخند به سرعت برق می آید اما خاطره اش تا ابد پایدار می ماند .
۵۷. خنده آرامش پس از خستگی ، خورشید شادمانی پس از ابرهای اندوه و پادزهری برای حل سختی های زندگی است
۵۸. مهارت های زندگی یعنی پرورش توانایی های انسان در مقابل آسیب های اجتماعی
۵۹. کودکان آئینه تمام نمای رفتارهای والدین هستند
۶۰. شخصیت اصلی کودک در محیط مدرسه و منزل شکل می گیرد
۶۱. ورزش تنش های روانی را از بین می برد و اخم ها را به لبخند تبدیل می کند
۶۲. ما بیماری را انتخاب نمی کنیم پس چه خوب است که گاهی خود را در جایگاه مبتلایان به اختلالات روانی رفتاری و خانواده آنها قرار دهیم
۶۳. روابط سالم بین اعضاء خانواده ، فضای صمیمی ، گرم و شاداب و بالنده ایجاد می کند .
۶۴. آرامش زن در خانه موجب آرامش و آسایش خانواده می شود
۶۵. به عنوان یک مخلوق اجتماعی ما نه تنها نیازمند شرایط خوب مادی هستیم بلکه محتاج با ارزش بودن و مورد تحسین قرار گرفتن هستیم.