



سلامت ذهنی: در خلاصه ترین تعریف، سلامت ذهنی را به عنوان مهارت یادگیری و رشد فکری تعریف کرده اند .

مصادق های سلامت ذهنی :

- در نظر گرفتن یادگیری به عنوان فرایندی که باید در تمام عمر حضور داشته باشد .
- آمادگی برای رها کردن دیدگاه های کهنه یا اصلاح آنها بر اساس آموخته ها و اطلاعات جدید
- ریسک کردن با هدف کسب تجربه های جدید

سلامت فیزیکی یا سلامت جسمی:

سلامت جسمی به معنای توانمند بودن بدن برای فعالیت روزانه و حفظ انرژی برای موارد اضطراری و دوری از بیماریها و تناسب کلی جسمی است - .

برخی از مصادقهای توجه به سلامت جسمی به شرح زیر هستند :

- وجود تمرین و نرمش منظم در برنامه روزانه
- تنظیم حجم و نوع غذا متناسب با نوع فعالیتها
- جذب بخش قابل توجه کالری مورد نیاز از طریق مواد غذایی غیر از چربی
- تسلط بر مهارت مدیریت استرس
- انجام فعالیتهایی که حداقل ۱۵ دقیقه به صورت روزانه بدن ما را در وضعیت ریلکس قرار دهند
- تلاش برای پیشگیری از بیماریها به جای ذهنیت درمان محور
- اجتناب از اعتیاد به موادی مانند مخدرها، کافئین، نیکوتین و الکل



تعریف سلامتی: تندرستی یا سلامتی عبارت است از تأمین رفاه کامل جسمانی و روانی و اجتماعی انسان .
تعریف سازمان بهداشت جهانی :تندرستی تنها فقدان بیماری یا نواقص دیگر در بدن نیست بلکه «نداشتن هیچگونه مشکل روانی، اجتماعی، اقتصادی و سلامت جسمانی برای هر فرد جامعه است .» مولفه ها و شاخص های سلامت شامل موارد زیر است:

- سلامت ذهنی
- سلامت عاطفی
- سلامت محیط زندگی
- سلامت اجتماعی
- سلامت معنوی
- سلامت شغلی
- سلامت فیزیکی

جهت مشاهده مطالب آموزشی بیشتر لطفا کد زیر را اسکن کنید



شماره سند: 96/EQ/906 شماره بازنگری: ۵ تاریخ بازنگری: ۱۴۰۶/۱۰/۰۱	عنوان سند: پمفلت آموزشی نقشه ویژه بیماران	
---	--	---

هفته ی سلامت گرامی باد



کلینیک آموزش سلامت

بیمارستان ۲۲ بهمن

۰۵۱۴۱۴۴۳ - داخلی ۱۱۷۷

آدرس سایت آموزش به بیمار بیمارستان ۲۲ بهمن

<https://22bahman-hospital.com/amouzeshbimar/>

سلامت اجتماعی: سلامت اجتماعی به معنای توانایی تعامل با انسان ها و محیط با هدف ایجاد ارتباط رضایت بخش بین فردی است.

احترام گذاشتن به دیگران، مسئولیت در قبال جامعه و آمادگی برای هزینه کردن از منابع خود برای جامعه و تعامل سالم و دوسویه ای متعادل با دیگران (به شکلی که نه ما مورد سوء استفاده قرار بگیریم و نه دیگران را مورد سوء استفاده قرار دهیم) از جمله زیرمجموعه های سلامت اجتماعی محسوب می شوند.

سلامت معنوی: سلامت معنوی را به صورت باور به ارتباط و اتصال انسان ها با یکدیگر و نیز داشتن معنا و هدف برای زندگی تعریف میکنند.

سلامت شغلی: داشتن شغلی که رضایت شغلی نسبتاً خوبی را ایجاد کند، انجام کاری که معنا داشته باشد، کارکردن با کسانی که سهم تو را در کار ببینند و بپذیرند و منافع مالی در حدی که بتوانی سبک زندگی مورد نظر خود را داشته باشی، از جمله مولفه های سلامت شغلی تعریف می شود.



سلامت عاطفی و هیجانی: توانایی کنترل هیجانات به شکلی که در بیان آنها راحت باشیم و بتوانیم شکل و شیوه ای مناسب اظهار و ابراز آنها را انتخاب کنیم، به عنوان سلامت عاطفی تعریف میشود.

دقت داشته باشید که کنترل هیجانات به معنای مخفی کردن آنها نیست. بلکه به معنای تصمیم گیری درست در مورد ابراز کردن یا نکردن آنها و شیوه و زمان ابراز آنهاست.



سلامت محیط زندگی: تعریف سلامت محیط زندگی اگر چه به سادگی قابل درک است، اما بیان آن چندان ساده نیست. تقریباً هر چیزی که در محیط ما وجود دارد و روی یکی از مولفه های سلامت تاثیر میگذارد را میتوان به عنوان سلامت محیط زیست یا سلامت محیط زندگی معرفی کرد.

تمیزی هوایی که نفس میکشیم، آبی که مینوشیم، غذایی که میخوریم، پایین بودن نویز و صدای مزاحم که در محیط ما قرار دارد، فضای فیزیکی که برای کار و زندگی در اختیار داریم، نور محیط و خالصه هر چیزی که در محیط است و به سلامت ربط دارد، در اینجا قابل بررسی است.