



Çaba ve motivasyon ruhunuzu genç tutar

Takıntılı ve sabit fikirli olmayın. İletişime açık olun. Unutmayın farklı düşünceler ruhuzu ve kişiliğinizi geliştirir.

Sağlıklı bir ruh hali ve beden için beslenmenize dikkat edin.

Daha mutlu bir yaşam için mizahı ve gülümsemeyi hayatınızın bir parçası haline getirin. Bol bol kahkaha atabileceğiniz ortamlar yaratmaya çalışın

İnsanları olduğu gibi farklılıklarıyla kabul edin. Bu iyi oluşun en temel gereksinimidir.

Ruhunuzu kemiren şüpheleri içinizde biriktirmeyin. Araştırın! Şüphe ruhunuzu yaşlandırır.



KİŞİSEL RUH SAĞLIĞI
TOPLUMUN RUH
SAĞLIĞINI İNŞA EDER

10 EKİM
DÜNYA RUH SAĞLIĞI
GÜNÜ



REMZİ ZÜMRÜT
İLKOKULU
REHBERLİK SERVİSİ

RUH SAĞLIĞI

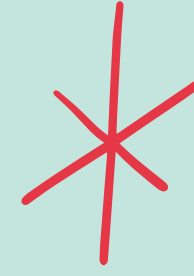


Sağlık, yalnızca hastalık ya da sakatlığın bulunmaması değil, aynı zamanda bedensel, ruhsal ve sosyal olarak **"tam bir iyilik"** halidir

Ruh sağlığı, psikolojik iyi hal veya zihinsel bir bozukluğun olmadığı düzeyi açıklar. Tatmin edici düzeyde duygusal ve davranışsal işlevlerini sürdürebilen bir kişinin durumudur.



10 Ekim, dünyada ruh sağlığı konusunda farkındalık yaratmak ve ruh sağlığı ile ilgili sorunlara çözüm bulmak amacıyla, Birleşmiş Milletler tarafından "Dünya Ruh Sağlığı Günü" olarak ilan edilmiştir.



Ruh sağlığı erken çocukluktan ölüme kadar devam eden ve düşünce, iletişim becerileri, öğrenme, duygusal gelişim, kendine güven gibi bir dizi süreci ifade eden bir kavramdır.

Genel olarak bakıldığında birey yaşamını, geçmekte olan zaman diliminin içinde ve değişen mekanlarda, kendisiyle, ailesiyle, yakın çevresiyle, içinde yaşadığı toplumla, yaptığı iş ya da görevi ile yoğun bir ilişkiler ağı sürdürmektedir.

Eğer bu ilişkiler ağında;

- Denge
 - Uyum
 - Doyum
- mevcut ise birey ruhsal açıdan sağlıklıdır.

Ruh Sağlığı Yerinde İnsanın Yaşama Yansıyan Özellikleri

Özgüven
sahibidir

Sabırlıdır

Mizah yönü
gelişmiştir

Objektiftir

Sorumluluk
sahibidir

Ön yargılı
değildir

Özeleştiri ve
eleştiri yapabilir

Hoşgörülüdür

İletişimcidir

Hümanisttir

Empatik
düşünür