پيام هاي آموزشي در مورد سلامت روان :

* دعا و نيايش در حفظ سلامت روان نقش موثري دارند .
* پدر و مادر عزيز ، شما بزرگترين الگي كودكان خود هستيد .
* خانواده مهمترين عامل تاثيرگذار بر رفتار كودك است .
* والدين گرامي ! مي دانيد مشاجره والدين چه اثر مخربي بر روحيه فرزندان دارد ؟
* مشكلات رفتاري و اعتياد نوجوانان در خانواده هايي كه اختلاف و مشاجره وجود داده بيشتر است .
* والدين عزيز ! همانطور كه به نيازهاي جسمي فرزند خود توجه مي كنيد به نيازهاي عاطفي و رواني او هم توجه داشته باشيد .
* خوشبختي يعني رضايت خاطر و رضايت خاطر وقتي بدست مي آيد كه از آنچه داريم ، لذت ببريم.
* انسان خوشبخت كسي است كه در حال زندگي كند و شادي امروز خود را با افسوس ديروز و غصه فردا خراب نكند .
* بيماران رواني را نبايد تحقير كرد بلكه بايد آنها را پذيرفت .
* گاهي فقط يك نگاه پرمهر يا يك دست نوازشگر براي تاييد رفتار مطلوب كودك كافي است .
* بركارهاي فرزندانتان نظارت كنيد اما حق انتخاب را به خودشان واگذار كنيد .
* مقايسه كودكان با يكديگر ، بدترين كاري است كه والدين انجام مي دهند.
* عشقتان را به كودكتان ابراز كنيد .
* از كودكتان به اندازه استعدادها و توانايي هايش توقع داشته باشيد .
* تمام رفتارها ناشي از افكار ما هستند پس افكار منفي را از خود دور كنيد .
* ‹ نه گفتن › حق مسلم شماست .
* رد مودبانه و منطقي درخواست هاي نامعقول را به نوجوان بياموزيد .
* تغييرات خلقي و رفتاري كودكان را جدي بگيريد و با روانپزشك مشورت كنيد .
* بيماري رواني قابل پيشگيري و درمان است .
* داروهاي روانپزشكي را بدون تجويز پزشك مصرف نكنيد .
* غفلت درباره بهداشت رواني مي تواند عاملي در بروز اختلالات رواني كودك باشد.
* غلفت در رعايت بهداشت روان در خانه و مدرسه ممكن است گلهاي زندگيتان را در معرض خطر بيماري هاي رواني قرار دهد .
* اهميت سلامت روان كودك به مراتب با اهميت تر از سلامت جسم اوست .
* توجه به بهداشت روان كودكان موجب پيشگيري از بروز اختلالات رواني در بزرگسالي است .
* اگر فرزند شما تنهايي و انزواطلبي را بيشتر مي پسندد دچار خلا عاطفي شده است .
* محبت و توجه به دانش آموز به سلامت رواني او كمك مي كند .
* اهانت لفظي يا رفتاري ، به شخصيت دانش آموز آسيب مي رساند و موجب افزايش ناهنجاري هاي اجتماعي مي گردد .
* بيمار رواني نيازمند درمان صحيح و حمايت است .
* سلامت جسمي هر فرد در گرو سلامت رواني اوست .
* بيماري رواني قابل درمان و پيشگيري است .
* همكاري و كمك ، عشق و محبت ، حمايت و تشويق از نكات مهم تسريع در بهبودي بيماري رواني است.
* احساس پوچي و بي پناهي از نشانه هاي اختلالات رواني است .
* افسردگي و غمگيني از علائم اختلالات رواني است .
* بيائيد به شخصيت همه ، بويژه بيماران رواني احترام بگذاريم .
* اختلالات مغزي و محيط ناسالم از علل بيماريهاي رواني است .
* سالم زيستن ، سالم بودن و سالم ماندن حق طبيعي افراد جامعه است .
* رضايت از زندگي ، تلاش براي بهبود آن و اميدواري به آينده نشانه سلامت رواني فرد است.
* تذكرات و يادآوريهاي زياد و پي در پي منتهي به پيدايش لجاجت و مقاومت منفي در كودكان و نوجوان ميشود .
* از دست دادن اعتماد به نفس معمولاً مهمترين عامل عقب ماندگيهاي درسي است .
* زياده روي در تنبيه سبب مي شود كه شخصيت كودك خرد شده ، روحيه او در هم شكسته شود .
* براي رشد عاطفي كودك هيچ چيز ضروري تر از محيط با نشاط نيست .
* در مدرسه نه تنها به پرورش قواي فكري و جسمي كودكان بلكه به پرورش عواطف آنها نيز بايد توجه شد.
* احساس ناامني در محيط خانه و مدرسه اغلب موجب لكنت زبان، ناخن جويدن و مكيدن انگشت در كودكان مي شود .
* نامناسب بودن محيط مدرسه سلامت جسمي و رواني كودكان را به خطر مي اندازد، پس در بهسازي محيط مدارس كوشا باشيم .
* هدف از آموزش ابتدايي : بهبود رشد كودك ، شكوفا نمودن استعدادهاي وي ، برقراري عادات بهداشتي مناسب و درست براي او مي باشد .
* بايد در مدرسه به كودك در خود فرو رفته به اندازه كودك پرخاشگر توجه كرد .
* براي سلامت روح و جسم با مردم باشيد در غم و شادي ديگران شركت كنيد و آنان را در غم و شاديهاي خودتان شركت دهيد .
* افسردگي و ساير مشكلات رواني سلامت جسمي شما را نيز به خطر مي اندازد .
* شوخ طبعي بهترين راه پيشگيري از مشكلات رواني است .
* موسيقي و آواز خواندن باعث آرامش رواني فرد مي شود .
* مشاركت در امور خيريه و بشر دوستانه از عوامل بهداشت رواني است .
* همه ما به پشتيباني ، حمايت و اطمينان خاطري كه از جانب ديگران فراهم ميشود نياز داريم ، ايجاد روابط صميمانه با ديگران از دل نگرانيهاي ناسالم پيشگيري مي كند .
* بعضي از مشكلات را به تنهايي نمي توان حل كرد بنابراين به موقع بايستي از ديگران كمك گرفت .
* سعي كنيم عوامل و شرايط خارجي موجد رفتارهاي مطلوب و نامطلوب را شناسايي كرده و رفتارهاي مطلوب را جايگزين رفتارهاي نامطلوب نمائيم .
* اعمال بي جا و بي مورد ، قهر و پرخاشگري ، بي خوابي ، گوشه گيري ، احتراز از معاشرت ، عشق بي مورد، هوسهاي بي جا ، سوء ظن و بدبيني ، خودكم بيني ، خود محوري ، دروغ و كتمان ، حسادت، وسواس ، شك و ترديد ، ناسازگاري و توهمات گوناگون از مقدمات بيماري رواني به شمار مي روند.
* تحسين و تمجيد اغراق آميز باعث ايجاد غرور كاذب و خودبيني در كودك مي شود .
* گاهي فقط يك نگاه نوازشگر براي تاييد رفتار مطلوب كودك كافي است .
* تنش ، اضطراب و افسردگي نشانه بيماري است به يافتن علل و درمان آنها بينديشيم .
* بيمار رواني را نبايد تحقير كرد بلكه بايد او را در جامعه پذيرفت .
* احترام و توجه به سالمند ، موجب شادي و كارآيي وي خواهد شد .
* بيمار رواني نيازمند درمان ، محبت و حمايت است .
* احترام و تشويق به موقع موجب رشد شخصيت كودك است .
* فردي كه از نظر رواني سالم است در مقابل مشكلات و مسائل يا انعطاف پذيري و سازگاري عمل ميكند. ياد بگيريم هميشه انتظاراتمان را با واقعيت تطبيق دهيم .
* يكي از اصول اساسي بهداشت رواني ايجاد احساس امنيت در خانه و اجتماع است .
* با دقت در انتخاب همسر مي توان بسياري از مشكلات رواني زندگي مشترك را كاهش داد .
* فكر درست و روحيه با نشاط از علائم سلامت روان است .
* مصرف قرص هاي خواب آور و آرام بخش تنها در صورت تجويز پزشك مجاز است .
* مشكلات رواني بهبود بيماريهاي جسمي را نيز مختلف مي كند .
* كاهش يا افزايش چشمگير وزن و اشتها ممكن است از علائم مشكلات رواني باشد .
* هر گونه تغيير چشمگير در رفتارهاي يك فرد مي تواند نشانه اي از يك بيماري رواني باشد.
* ترس شديد ، وسواس و افسردگي از بيماريهاي شايع رواني هستند .