

کد درس: ۱۵

نام درس: بهداشت روان

پیش نیاز: ندارد

تعداد واحد: ۱ واحد

نوع واحد: نظری

هدف کلی درس:

آشنایی با برنامه‌های پیشگیری اولیه با هدف ارتقاء سطح سلامت روانی و جسمی.

شرح درس:

در این درس دانشجویان با برنامه‌های متداول و مناسب سبک زندگی و تأثیر آنها در ارتقاء سلامت روانی و جسمی آشنا می‌شوند.

رئوس مطالب: (۱۷ ساعت)

حجم نیازهای خدمات بهداشت روانی در جامعه، منابع موجود در تأمین نیازهای بهداشت روان، سیستم‌های ارایه دهنده خدمات بهداشت روان شامل P.H.C، مشاوره در مدارس، بهزیستی و سایر سازمان‌ها و نهادها. تأثیر تنیدگی، استرس و خشم در زندگی و واکنش نسبت به آنها ویژگی‌های اشخاص مقاوم و مستعد در برابر استرس راههای مقابله با استرس و فشارهای روانی



- حل مسئله
- تمرین آرام سازی (Relaxation)
- ورزش
- دعا
- استفاده از هنر
- مدیریت خشم و مدیریت استرس

منابع اصلی درس:

- 1- The world health report (the latest edition). Mental : New Understanding New Hope. Geneva: World health organization.
- 2- Advocacy for mental health (the latest edition). Mental health policy and service guidance package. Geneva: World health organization.
- 3-Seaward, L.B. (the latest edition). Managing Stress Principles and Strategies. USA: Jones and Bartlett Publisher.

شیوه ارزیابی دانشجویان در حیطه‌های مختلف:

- امتحان کتبی
- فعالیت‌های کلاسی