

## عنوان مقاله:

سبک زندگی سالم و سلامت روانی

## محل انتشار:

پنجمین همایش بین المللی افق های نوین در علوم تربیتی، روانشناسی و آسیب های اجتماعی (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

## نویسندگان:

محمد رضا سلمانی - دانشجوی کارشناسی روانشناسی دانشگاه کاشان

فاطمه کاشف نیا - دانشجوی کارشناسی روانشناسی دانشگاه کاشان

## خلاصه مقاله:

زندگی سالم ابعاد مختلفی دارد. در این مقاله سعی شده است که شیوه های زندگی سالم را مورد بررسی قرار دهیم. آن چه در ایجاد زندگی سالم نقش دارد ارتقاء سلامت است. منظور از ارتقاء سلامت، فرایندی است که افراد را قادر می سازد توانایی و فعالیت خود را بهبود و وضعیت سلامت خود را افزایش دهند. به دنبال پیروی از قواعد و هنجارهای اجتماعی، پیشرفت، موفقیت، فعالیت های سالم و برخورداری از سبک زندگی سالم به دست می آید. یکی از مهمترین راههایی که به انسان کمک میکند تا از سلامت روان بیشتری برخوردار باشد، داشتن سبک زندگی سالم است. سبک زندگی روشی است که افراد مسایل زندگی روزانه خود از جمله کار، تفریح و نگرش ها را با توجه به شرایط جسمی، روانی، اجتماعی، اقتصادی و... تنظیم می کنند. در داشتن سبک زندگی سالم عوامل متعددی نقش دارد که میتواند موجب ارتقای سلامت روان فرد شده و کیفیت زندگی انسان را بهبود ببخشد.

## کلمات کلیدی:

زندگی سالم ، سلامت روانی ، بهبود کیفیت زندگی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1043875>

