

عنوان مقاله:

نقش سبک زندگی در سلامت جسمی و روانی افراد

محل انتشار:

اولین همایش ملی آسیب شناسی روانی (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسندگان:

زهرا اخوی ثمرین - استادیار گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

سمانه خزاعی - استادیار گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه بیرجند، بیرجند، ایران

خلاصه مقاله:

تامین سلامت جسمی و روانی در همه ی زمان ها از اهمیت و حساسیت بالایی برخوردار بوده است و یکی از اهداف عالی انساناست. تامین سلامت جسمی و روانی مستلزم داشتن سبک زندگی سالم است. عوامل سبک زندگی سالم عبارتند از داشتن رژیم غذایی مناسب، فعالیت های بدنی و ورزش، خواب کافی، مهارت های مدیریت استرس، پرهیز از مصرف الکل و مواد مخدر، درگیری معنوی و خدمت به دیگران. چنین عواملی می تواند سلامت جسمی و روانی افراد را ارتقا داده و زمینه سلامت جامعه را فراهم آورد. آموزش بهداشت به طور خاص باید بر اهمیت پرورش عادت های سالم در بهبود یا حفظ سلامتی تأکید کند. بهمنظور ارتقا کیفیت زندگی مردم در ارتباط با سلامتی، لازم است که مداخلات آموزشی اجرا شود. مقالهی حاضر به بررسی نقش سبک زندگی در سلامت جسمی و روانی افراد می پردازد.

کلمات کلیدی:

سبک زندگی، سلامت جسمی، سلامت روانی، کیفیت زندگی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1151579>

