

## عنوان مقاله:

پیشگیری و بهبود ناراحتی های روحی ، روانی از منظر کتاب و سنت

## محل انتشار:

دوماهنامه طلوع بهداشت، دوره 13، شماره 1 (سال: 1393)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

## نویسنده:

سید احمد میر حسینی - Tehran University

## خلاصه مقاله:

چکیده با توجه به مشکل افسردگی که بعضی از افراد جامعه به آن مبتلا هستند و افراد مبتلا به لحاظ کم حوصلگی از بسیاری مزایای زندگی محروم می شوند، هر نوع راهکار در پیش گیری و رفع آن دارای اهمیت است. شیوه های درمان دارویی و همین طور مشاوره کمک مناسبی است. ولی نباید آموزه های دینی را در این رابطه نادیده گرفت. بعضی موارد موثر در این رابطه مثل خودباوری، توجه به داشته ها و توانمندی هایی که شخص از آن ها بهره مند است، استمداد از ذات مقدس الهی و دوام توجه و اعتماد به خداوند، ارزیابی صحیح از زندگی دنیا و آخرت، توجه مناسب به دیگران و پرهیز از بدخواهی آنان، پرهیز از تنهایی و بیکاری، مسافرت کردن و استفاده از تفریحات سالم و کتاب خوانی در این مقاله مورد توجه قرار گرفته است.

## کلمات کلیدی:

depression, prevention and treatment, peace, افسردگی, پیش گیری و درمان, آرامش

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1344412>

