

عنوان مقاله:

بهداشت روان و سبک زندگی (در افسردگی دانش آموزان)

محل انتشار:

مجله مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی، دوره 5، شماره 47 (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

نویسندگان:

فاطمه میرزایی - کارشناسی ارشد قه و میانی حقوق

خدیدجه کاگر - کارشناسی حسابداری

فرخنده حربی زاده - کارشناسی مدیریت امور فرهنگی

سوسن صارمیان - کاردانی علوم تجربی

خلاصه مقاله:

یکی از مهمترین راه هایی که به انسان کمک می کند 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 می تواند موجب ارتقای سلامت روان فرد شده و کیفیت زندگی انسان را بهبود ببخشد. در این مقاله به یکی از شایع ترین عواملی که موجب اختلال در سلامت روانی و سبک زندگی یعنی افسردگی می باشد می پردازیم. افسردگی یکی از رایج ترین بیماری های روانی است که باعث مراجعه به روانشناسان و دیگر متخصصان بهداشت روانی می گردد اگر چه افسردگی از دیر باز به عنوان یکی از نابه سازمانی های عمده شناخته شده است، اما در دو دهه اخیر این دو بیماری، هم از حیث رنج و آزاری که مبتلایان آن را تحمل می کنند و هم از لحاظ بار سنگینی که این ناراحتی بر منابع درمانی ملتها تحمل می نماید، پیش از پیش مود توجه قرار گرفته است (مهریار، ۱۳۸۲)

کلمات کلیدی:

بهداشت روان، سبک زندگی، افسردگی، دانش آموزان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1757701>

