

بسمه تعالی

سلامت روان مسئولیت فردی و اجتماعی همه ماست

MENTAL HEALTH IS A PERSONAL AND SOCIAL RESPONSIBILITY FOR ALL OF US

ادبیات فنی و علمی پیام	ادبیات عمومی پیام	تاریخ	ردیف
تاثیر متقابل افکار و احساسات در سلامت روان	همون چیزی رو حس میکنی که بهش فکر میکنی	سه شنبه ۱۸ مهر	1.
تاثیر توجه مثبت در سلامت روان	همه به توجه نیاز دارند	چهارشنبه ۱۹ مهر	2.
خودمراقبتی و تاثیر آن بر سلامت روان	سلامت روان خود را در اولویت قرار دهیم / به سمت حال خوب خودتان حرکت کنید / لذت بردن از طبیعت نوعی خودمراقبتی است	پنج شنبه ۲۰ مهر	3.
تاثیر حمایت و ارتباطات اجتماعی سالم بر سلامت روان	کنار هم سالم تر هستیم / به تنهایی هایمان خاتمه دهیم / دیگران می دانند چقدر دوستشان دارید؟ / حرف زدن من روی سلامت روان دیگران تاثیر دارد	جمعه ۲۱ مهر	4.
نقش امید در سلامت روان	سعی کنیم شادی را انتخاب کنیم / حواسم باشه گاهی کوچکتربین امید میتونه بزرگترین معجزه هارو ایجاد کنه، با خودتان مهربان باشید	شنبه ۲۲ مهر	5.
سبک زندگی سالم جایگزین مصرف مواد، الکل و دخانیات	هر تفریحی که بتونه سریع حالمون رو خوب کنه حتما گرفتارمون می کنه	یکشنبه ۲۳ مهر	6.
حل مسأله راهبردی برای تاب آوری بیشتر	به جای فرار از مشکلات باید حلشون کنیم	دوشنبه ۲۴ مهر	7.