



معیارهای سلامت روان :  
تغذیه سالم

ورزش منظم

کار و فعالیت در حد توان

معاشرت با دیگران

دانستن روش هایی برای ابراز وجود

خواب کافی

شوخ طبعی و خنده رو بودن

توان مقابله با مشکلات

دانستن و به کار گیری روش های آرامش بخش

اهمیت دادن به زمان تفریح