

همایش آموزشی کمپین پیشگیری از اضطراب و افسردگی با محوریت مدیریت خشم و استرس برگزار شد.

همایش آموزشی کمپین پیشگیری از اضطراب و افسردگی با محوریت مدیریت خشم و استرس برگزار شد.

همایش آموزشی و توجیهی کمپین پیشگیری از اضطراب و افسردگی با محوریت مدیریت خشم و استرس برگزار شد.

به گزارش خبرنگار خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا) منطقه آذربایجان شرقی، وهاب اصل رحیمی، مدیر گروه سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد مرکز بهداشت آذربایجان شرقی در این همایش گفت: کارگران و کارمندان آذربایجان شرقی بخش بزرگی از جمعیت استان را شامل می شود که در این زمینه نیاز است آموزش های لازم به رابطان سلامت ارائه شود.

وی حساس سازی جامعه استان در زمینه سلامت روان با تاکید بر پیشگیری از اضطراب و افسردگی، مدیریت استرس و خشم را هدف کلی این کمپین دانست و اظهار کرد: اهمیت توجه به سلامت روان، اهمیت تشخیص و درمان به موقع اختلالات اعصاب و روان، افزایش دانش و عملکرد رفتاری مردم در زمینه بهبود روابط بین فردی و اجتماعی و مدیریت استرس در زندگی، تمرکز سیستم سلامت استان به اضطراب، افسردگی و اجرای مداخلات مبتنی بر شواهد از اهداف اختصاصی این کمپین اعلام کرد.

مدیر گروه سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد مرکز بهداشت آذربایجان شرقی گفت: سلامت روان به این معنا است که هیچ یک از کارکنان به دلیل عوامل موجود در محل کار گرفتار آسیب روانی نشوند؛ بطوری که همکاران نسبت به محیط کار خود احساس مثبتی داشته باشند و روابط مدیران و کارکنان با ارباب رجوع تضمین کننده سلامت روانی آن ها و ارباب رجوع باشد.

به گفته اصل رحیمی، حجم کاری بالا همراه با وارد کردن فشار از سوی مدیران، ضعف مدیریتی و عملکرد ضعیف مدیریت، تغییرات مدیریتی و سازمانی، اعمال خشونت، رفتار توهین آمیز و برچسب زدن به کارکنان، تبعیض قایل شدن بین کارکنان و کاهش یافتن حقوق و مزایا از جمله عوامل موثر بر ایجاد استرس در محیط کار است.

وی خاطر نشان کرد: از سازمان ها و ادارات انتظار داریم در جهت شناسایی و کنترل زمینه های استرس و خشونت در محیط کار، در جهت توانمندسازی پرسنل در راستای افزایش سرمایه روان شناختی کارکنان و خانواده آنها، تهیه و تدوین منشور سلامت روان سازمانها و همکاری جهت اجرای کمپین برنامه ریزی کنند.

رییس سازمان نظام روان شناسی و مشاوره آذربایجان شرقی نیز در همایش گفت: گاهی استرس بر خارج کردن زندگی از یک نواختی نیاز است.

جلیل باباپور گفت: استرس در علم فیزیک به عنوان فشار معنا می شود و در علم روانشناسی به عنوان فشار روانی مطرح است.

وی با بیان اینکه ادراک های هر فرد از محیط اطرافش می تواند منجر به ایجاد استرس شود، اظهار کرد: عوامل مختلفی از جمله شرایط کاری، شرایط روحی فرد، خلقیات فرد و ... می تواند منجر به ایجاد استرس شود.

به گفته باباپور، وجود دلهره، ترس، عرق سرد، کم خوابی و یا بی خوابی، رفتارهای وسواسی، ضربان بالای قلب، تهوع، اضطراب شدید و ... از جمله نشانه های وجود استرس است.

وی تاکید کرد: برخی افراد هم کمال گرا هستند و می خواهند کارها را به بهترین شکل انجام دهند که همین مسئله می تواند منجر به وجود آمدن استرس در فرد شود.

لینک مطلب در سایت : <http://www.tbzmed.ac.ir/?MID=21&Type=News&id=1065>

