

## به همت مرکز بهداشت تبریز

اجرای کمپین اطلاع رسانی مدیریت استرس و کنترل خشم در کلان شهر تبریز



در راستای عملیاتی کردن اهداف سند تدبیر و توسعه استان در زمینه بهبود سبک زندگی، کمپین اطلاع رسانی در زمینه مدیریت استرس و کنترل خشم از تاریخ 25 بهمن لغایت 10 اسفند ماه سال جاری با شعار «توقف خشم و پرخاشگری: تضمین زندگی سالم، شاد و بانشاط»؛ همزمان با سراسر استان آذربایجان شرقی در کلان شهر تبریز اجرا میشود.

رئیس مرکز بهداشت شهرستان تبریز گفت: برای اجرای هر چه بهتر فعالیتهای کمپین اطلاع رسانی مدیریت استرس و کنترل خشم نیاز به جلب مشارکت ارگانها و نهادهای ذی ربط شهرستان بود فلذا برای شروع، موضوع کمپین ابتدا در کارگروه سلامت و امنیت غذایی شهرستان تبریز مطرح و کلیات آن تصویب و به مسئولین شهرستان ابلاغ شد. خسروشاهی افزود: در اجرای این کمپین برنامه های آموزشی خوبی در محورهای (مدیریت استرس و کنترل خشم، کنترل اضطراب و افسردگی، انگ زدایی از بیماریهای روانپزشکی) برای دانش آموزان، دانشجویان، کارکنان ادارات سازمان ها و رانندگان وسایط نقلیه عمومی تدارک دیده شده که توسط کارشناسان مجتمع ها و مراکز سلامت و خانه های بهداشت در کلاسهای آموزشی استفاده می شود.

وی با اعلام اینکه از کارهای ابتکاری و خلاقانه مردمی مخصوصاً سازمانهای مردم نهاد در امر اطلاع رسانی عمومی استقبال و حمایت میکنیم گفت: اجرای برنامه هایی از قبیل برگزاری همایشهای متعدد در مناطق شهرداری، مسابقات طراحی پوستر و نقاشی و مقاله نویسی، برگزاری نمایشگاه، کارناوالها و اجرای برنامه های تحرک بدنی و فیزیکی بصورت همگانی از جمله برنامه هایی است که این مرکز با مشارکت دیگر نهادهای علاقمند و مردم در سطح شهر اجرا می کند.