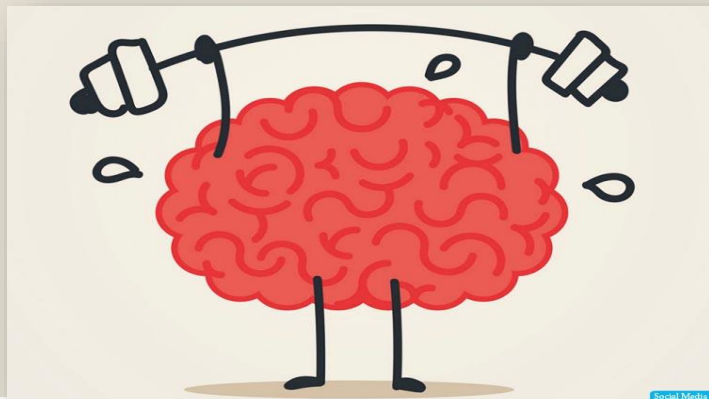




دانشگاه علوم پزشکی
خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان

18 الی 24 مهر ماه هفته
سلامت روان

آموزش چهره به چهره کارکنان در بخش
داخلی-جراحی به مناسبت هفته سلامت
روان





بردنویسی و آموزش کارکنان در بخش اورژانس به مناسبت
هفته سلامت روان





آموزش گروهی کارکنان به مناسبت هفته سلامت روان در
بخش اطفال



۳. برخورداری از علاقه اجتماع

سلیه

تهیه تراکت توسط بلوک زایمان
به مناسبت هفته سلامت روان

هفته سلامت روان مبارک

بلوک زایمان مهر 1404



سلامت روان در محیط کار

عوامل تأثیرگذار



نداشتن
امنیت شعلی



فشار کاری
زیاد



عدم حمایت از
کارمندان



مدیریت و
ارتباط ضعیف



سیاست‌های
نادرست

تأثیر روی کارمندان

نداشتن تمرکز

بی‌انگیزی در کارها

تضعیف عملکرد

کاهش بهره‌وری

کاهش توان جسمی

احساس کمبود و پوچی

ناتوانی در تصمیم‌گیری

ناتوانی در برقراری ارتباط



چند راه ساده برای مراقبت از سلامت روان

ISNA

ایجاد تغییرات ساده در نحوه زندگی، نیازی به صرف هزینه‌های گزاف و زمان زیادی ندارد بلکه می‌توان با انجام راهکارهای ساده نیز قدمی را در جهت ایجاد تغییراتی در زندگی برداشت

فعال باشید

ورزش منظم باعث افزایش عزت نفس و کمک به تمرکز بهتر می‌شود



در مورد احساسات خود صحبت کنید

صحبت کردن، باعث می‌شود که افراد در مواقعی که ناراحتند، بتوانند خود را مدیریت کنند



با اطرافیان خود در تماس باشید

با اطرافیان خود از طریق تلفن صحبت کنید یا به صورت آنلاین با آن‌ها در ارتباط باشید



به اطرافیان و روابط اجتماعی خود بها دهید

توجه و اهمیت به یکدیگر اغلب نقش مهمی در حفظ روابط و نزدیک و صمیمی‌تر شدن با افراد دارد



از دیگران کمک بخواهید

در زمانی که به تنهایی نمی‌توانید از پس انجام کاری برآیید، از دیگران کمک بخواهید



بلوک زایمان مهر 1404



چند توصیه برای سلامتی

روان زنان در خانه!



قرار گذاشتن‌های دوستانه



ورزش کردن



نوشتن برنامه‌های روزانه



وقت گذاشتن برای مطالعه و فیلم دیدن



کمک و مشاوره کردن درباره رویدادهای زندگی



تقسیم فعالیت‌ها میان اعضای خانواده



خریدن خوراکی مورد علاقه‌تان



خرید کردن برای خودتان

هفته سلامت روان مبارک

بلوک زایمان مهر 1404





روز جهانی سلامت روان گرامی باد

World Mental Health Day

"Mental health matters. Be kind to your mind."

WHO: "ACCESS TO SERVICES MENTAL HEALTH IN CATASTROPHES AND EMERGENCIES"



روز جهانی سلامت روان

«سلامت روان مهم است.
با روان خود مهربان باش»

سازمان بهداشت جهانی :
«دسترسی به خدمات سلامت روان در بحران ها و شرایط اضطراری»



واحد آموزش سلامت بیمارستان رستمانی پارسیان
سوپروایزر آموزشی منیره اکبرزاد
مهرماه 1404

MENTAL HEALTH

