



برگزاری جلسات آموزشی با موضوع سلامت روان در مدارس شهرستان قدس

جلسات آموزشی با محوریت سلامت روان جهت دانش آموزان کلیه مقاطع توسط کارشناسان شبکه بهداشت و درمان قدس در مدارس شهرستان برگزار گردید.

به گزارش روابط عمومی شبکه بهداشت و درمان شهرستان قدس، با عنایت به اهمیت ارتقاء سلامت روان، کارشناسان سلامت روان مراکز خدمات جامع سلامت شهرستان قدس جلسات آموزشی با موضوعات مدیریت استرس، خودمراقبتی افسردگی، مهارت خودآگاهی و حل مسئله جهت دانش آموزان کلیه مقاطع شهرستان برگزار کردند.

در این جلسات علاوه بر تعریف استرس و علایم و مؤلفه های مؤثر بر آن و همچنین تکنیک های مدیریت استرس به شیوه های افزایش خودآگاهی و آموزش مهارت حل مسئله همراه با تمرین عملی پرداخته شد. در پایان نیز به سؤالات حاضرین پاسخ داده شد.

/انتهای پیام/