

برگزاری جلسه آموزشی تاب آوری و استرس ویژه جانبازان مرکز نوبنیاد

جلسه آموزشی با موضوع تاب آوری و استرس ویژه جانبازان محترم مرکز نوبنیاد شهرستان قدس توسط کارشناس سلامت روان مرکز عشرتی برگزار گردید.



به گزارش روابط عمومی شبکه بهداشت و درمان شهرستان قدس، در تاریخ 8 بهمن ماه 1404، جلسه آموزشی با موضوع تاب آوری و استرس ویژه جانبازان محترم مرکز نوبنیاد شهرستان قدس توسط کارشناس سلامت روان مرکز عشرتی برگزار گردید. این جلسه با هدف ارتقای سلامت روان، افزایش توان سازگاری با فشارهای روانی و ارائه راهکارهای عملی برای مدیریت استرس در شرایط فردی و اجتماعی طراحی و اجرا شد. در این جلسه مفاهیمی چون تاب آوری روانی، شناسایی عوامل استرس زا، مهارت های رفتاری تنظیم این هیجان و مقابله سالم مورد بررسی قرار گرفت و در پایان به سوالات شرکت کنندگان پاسخ داده شد. /انتهای



پیام/