

## **برگزاری جلسه آموزشی مهارت مدیریت استرس**

جلسه آموزشی مهارت مدیریت استرس درمدارس دخترانه ایثار و بنت الهدی شهرستان قدس برگزار شد



به گزارش روابط عمومی شبکه بهداشت، با توجه به اهمیت آموزش مهارت های مدیریت استرس واحد سلامت روانی ،اجتماعی و اعتیاد شبکه بهداشت و درمان شهرستان قدس در فروردین ماه جلسه آموزشی توسط کارشناس سلامت روان با موضوع " مهارت مدیریت استرس " باسرفصل های استرس چیست چه علائم و نشانه هایی دارد، چند روش برای مقابله با استرس وجود داردو پیشنهادات مقابله با استرس و تکنیک آرام سازی را جهت دانش آموزان برگزار کرد. در این جلسه ضمن آموزش گروهی ، به ارائه مشاوره سلامت روانی وفردی پرداخته شد.