

## همایش آموزشی کمپین پیشگیری از اضطراب و افسردگی با محوریت مدیریت خشم و استرس برگزار شد.

همایش آموزشی کمپین پیشگیری از اضطراب و افسردگی با محوریت مدیریت خشم و استرس برگزار شد.

همایش آموزشی و توجیهی، کمیته پیشگیری از اضطراب و افسردگی با محوریت مدیریت خشم و استرس برگزار شد. به گزارش خبرنگار خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا) منطقه آذربایجان شرقی، وهاب اصل رحیمی، مدیرگروه سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد مرکز بهداشت آذربایجان شرقی در این همایش گفت: کارگران و کارمندان آذربایجان شرقی بخش بزرگی از جمعیت استان را شامل می‌شود که در این زمینه نیاز است آموزش‌ها را لازم به رابطه سلامت ارایه شود. وی حساس سازی جامعه استان در زمینه سلامت روان با تاکید بر پیشگیری از اضطراب و افسردگی، مدیریت استرس و خشم را هدف کلی این کمپین دانست و اظهار کرد: اهمیت توجه به سلامت روان، اهمیت تشخیص و درمان به موقع اختلالات اعصاب و روان، افزایش دانش و عملکرد رفتاری مردم در زمینه بهبود روابط بین فردی و اجتماعی و مدیریت استرس در زندگی، تمرکز سیستم سلامت استان به اضطراب، افسردگی و اجرای مداخلات مبتنی بر شواهد از اهداف اختصاصی این کمیته اعلام کرد. مدیرگروه سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد مرکز بهداشت آذربایجان شرقی گفت: سلامت روان به این معنا است که هیچ یک از کارکنان به دلیل عوامل موجود در محل کار گرفتار آسیب روانی نشوند؛ بطوری که همکاران نسبت به محیط کار خود احساس مثبتی داشته باشند و روابط مدیران، با کارکنان، با ارباب رجوع تضمین کننده سلامت روان آن‌ها و ارباب رجوع باشد. به گفته اصل رحیمی، حجم کاری بالا همراه با وارد کردن فشار از سوی مدیران، ضعف مدیریتی و عملکرد ضعیف مدیریت، تغییرات مدیریتی و سازمانی، اعمال خشونت، رفتار توهین آمیز و برچسب زدن به کارکنان، تبعیض قایل شدن بین کارکنان و کاهش یافتن حقوق و مزایا از جمله عوامل موثر بر ایجاد استرس در محیط کار است. وی خاطرنشان کرد: از سازمان‌ها و ادارات انتظار داریم در جهت شناسایی و کنترل زمینه‌های استرس و خشونت در محیط کار، در جهت توانمندسازی پرسنل در راستای افزایش سرمایه روان‌شناختی کارکنان و خانواده آن‌ها، تهیه و تدوین منشور سلامت روان سازمان‌ها و همکاری جهت اجرای کمپین برنامه ریزی کنند. رییس سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره آذربایجان شرقی نیز در همایش گفت: گاهی استرس بر خارج کردن زندگی از یک نواختی نیاز است. جلیل باباپور گفت: استرس در علم فیزیک به عنوان فشار معنا می‌شود و در علم روان‌شناسی به عنوان فشار روانی مطرح است. وی با بیان اینکه ادراک‌های هر فرد از محیط اطرافش می‌تواند منجر به ایجاد استرس شود، اظهار کرد: عوامل مختلفی از جمله شرایط کاری، شرایط روحی فرد، خلیات فرد و .. و می‌تواند منجر به ایجاد استرس شود. به گفته باباپور، وجود دلهره، ترس، عرق سرد، کم خوابی و یا بی‌خوابی، رفتارهای وسواسی، ضربان بالای قلب، تهوع، اضطراب شدید و ... از جمله نشانه‌های وجود استرس است. وی تأکید کرد: برخی افراد هم‌گرا هستند و می‌خواهند کارها را به بهترین شکل انجام دهند که همین مسئله می‌تواند منجر به به وجود آمدن استرس در فرد شود.