

## **بر لزوم برگزاری دوره های مدیریت استرس و روش های نوین برقراری ارتباط مطلوب در کارکنان مراکز بهداشتی درمانی تاکید شد**

مدرس کارگاه مدیریت استرس با رویکرد حل مساله گفت: برگزاری این قبیل کارگاه ها در مراکز درمانی جزء اولویت های نظام سلامت است.



به گزارش روابط عمومی، کارگاه فوق با همکاری معاونت آموزشی و اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویی دانشکده علوم پزشکی مراغه در دو هفته متوالی طی روزهای دوم و هجدهم آبان سال جاری برگزار می گردد.

خانم شیدایی، مدرس این کارگاه و عضو هیات علمی دانشکده، افزود: هدف از برگزاری این دوره، آشنایی پرستاران، دانشجویان کارآموز و کاروز و سایر گروه های بالینی در بیمارستان با منابع استرس، علایم شناختی، هیجانی و رفتاری ناشی از استرس، بازسازی شناختی و فراگیری مهارت های کنترل استرس در برخورد با موقعیتهای تنش زای بیمارستان است.

وی ادامه داد: آموزش مدیریت استرس به گروه هدف کمک می کند تا بر فرایندهای شناختی و رفتار خود نظارت داشته باشند و اجازه ندهند که تفکرات منفی حاصل از شرایط استرس زا شغلی تأثیرات منفی خود را بر جسم و روان آنان بر جای گذارد. به این ترتیب نه تنها تنش افراد کاهش می یابد و سلامت روانی و جسمانی آنها تأمین می شود، بلکه شیوه ارتباط با بیماران و همراهان بیمار را تحت تاثیر قرار می دهد.