



## **جلسه آموزشی با سلامت روان با موضوع کنترل استرس در اداره آب وفاضلاب شهرستان مراغه برگزار گردید**

به گزارش روابط عمومی معاونت بهداشتی ، در راستای اجرای برنامه خودمراقبتی سازمانی و ارتقای سلامت روان کارکنان ادارات جلسه آموزشی کنترل استرس برای کارکنان اداره آب وفاضلاب شهرستان برگزار گردید

در راستای اجرای طرح تحول سلامت و برنامه ملی خودمراقبتی و اجرای برنامه خودمراقبتی سازمانی با هدف ارتقای سلامت کارکنان و افزایش نشاط و شادابی و نیز بهره وری ایشان ، جلسه آموزشی سلامت روان و کنترل استرس برای کارمندان اداره آب وفاضلاب شهری شهرستان برگزار گردید .

طی این جلسه که با هماهنگی گروه آموزش و ارتقای سلامت و همکاری گروه سلامت روانی اجتماعی و پیشگیری از اعتیاد برگزار شد خانم اصولی، کارشناس سلامت روان معاونت بهداشتی، در خصوص موارد زیر سخن گفت.

- علایم استرس
  - تغذیه و استرس
  - تکنیکهای مقابله با استرس
  - انواع استرس
  - کارکرد مغز و استرس
  - درمان دارویی و غیر دارویی
  - ویژگی تیپ A و ویژگی تیپ B و ارتباط آن با استرس
- در پایان این جلسه که به صورت کارگاهی برگزار شد به سوالات شرکت کنندگان پاسخ داده شد.