

دکتر الهه حق گشایی از رشد ده درصدی مشاوره های روان شناسی خبر داد

رئیس مرکز بهداشت شهرستان مراغه گفت: مشاوره های ارائه شده توسط روانشناسان معاونت بهداشتی در سه ماهه اول سال جاری نسبت به سال گذشته ده درصد افزایش پیدا کرده است.



به گزارش روابط عمومی؛ دکتر حق گشایی معاون بهداشت دانشکده علوم پزشکی مراغه ضمن بیان این موضوع افزود: 7 هزار و سیصد نفر در سه ماهه اول سال جاری خدمات مشاوره روان از روانشناسان این معاونت دریافت نمودند که این مشاوره ها در حوزه اختلالات روان پزشکی، پیشگیری از سوء مصرف مواد مخدر، خود مراقبتی و... می باشد.

وی بیان کرد: رشد این شاخص در نتیجه افزایش آگاهی های مردم و اعتماد آنان به مجموعه بهداشتی و در سایه تلاش و کوشش کارشناسان روان معاونت بهداشتی می باشد.

رئیس مرکز بهداشت شهرستان مراغه خاطر نشان کرد: بیشترین مشکلات روحی که مردم با آن درگیر هستند شامل: عدم مهارت افراد در مدیریت خشم، عدم توانایی برای حل مسئله و داشتن ارتباط موثر همچنین استرس می باشد که منجر به گرایشاتی چون تمایل به مصرف مواد مخدر و اختلالات افسردگی و اضطرابی می شود.

جوادی کارشناس مسئول گروه سلامت روان معاونت بهداشتی در مصاحبه با روابط عمومی گفت: سبک زندگی سالم، یاد گرفتن مدیریت استرس، زمانبندی صحیح برای فعالیت های روزانه و عدم مصرف الکل و دخانیات از بهترین راهکار های مدیریت استرس می باشد.

وی خاطر نشان کرد: استرس در صورت عدم کنترل می تواند موجب اختلالات رفتاری، بیماری های قلبی و عروقی، فشار خون و بسیاری از بیماری های غیر واگیر دیگر شود.