

کارگاه آموزشی مدیریت استرس (stress management)

از آن جایی که اثرات جسمی و روانشناختی استرس بر افراد، موضوع مورد توجهی می باشد. آشنایی با مفهوم استرس و عوامل وابسته به آن نیز ضروری تلقی می شود. به همین منظور و با هدف افزایش توانمندی افراد درگیر تجربه استرس که خود را ناتوان تصور می کنند و برای کنترل و افزایش رفتار مناسب افرادی که افت عملکرد ناشی از رویارویی با تنش در موقعیت های مختلف را دارند، دوره آموزشی در خصوص استرس ، منابع آن و فراگیری مهارت هایی جهت کنترل و مدیریت برگزار شد .

آشنایی با مفهوم استرس ، شناخت انواع استرس ، همچنین شناسایی منابع استرس و استرسورها، به مقابله و مدیریت آن کمک می کند .

انواع استرس به سه دسته کوتاه مدت و لحظه ای ، استرس های مکرر و استرس های مزمن یا کرونیک تقسیم می شود . در این کارگاه تفاوت استرس بهینه و مفید و استرس های مضر و فرساینده که آسیب های جدی بر روابط اجتماعی ، سلامت جسمی و سلامت روانی افراد به بار می آورد توضیح داده شد .

همچنین علائم فیزیولوژیک ، شناختی ، رفتاری و هیجانی مورد بررسی قرار گرفت .

مقابله های مساله مدار و هیجان مدار جهت کنترل و مدیریت هیجانات به گروه مخاطب آموزش داده شد .

همچنین روش های مختلف آرامش جویی ، مراجعه به روانپزشک در مواقع نیاز برای شروع درمان های دارویی ، حل مساله، مدیریت زمان ، تکنیک ریلکسیشن و راهبردهای مقابله ای و آرام سازی دیگر ، تنفس عمیق و ... از مطالب دیگری بود که در کارگاه بیان شد .

امیدواریم که شاهد اثربخشی و به کارگیری مطالب ارائه شده در این کارگاه در روابط اجتماعی ، زندگی ، محل کار و روابط بین فردی این گروه از نیروهای خدوم بیمارستان باشیم.

مخاطبین کارگاه گروه خدمات بیمارستان بودند.

این کارگاه به مدت ۴۵ دقیقه در تالار بیمارستان شفا برگزار شد.

