

## کارگاه آموزشی مدیریت استرس

با کنترل و مدیریت استرس می توان محیط کاری و زندگی بهتری داشت.

تجربه ی استرس تحت تاثیر ادراک و ارزیابی فرد از شرایط و موقعیت ها و توانایی او برای مقابله با استرس قرار دارد ، هر چه فرد موقعیت ها را تنش زا و توانمندی های خود را کم تر ارزیابی کند استرس بیشتری ادراک کرده و پیامدهای آن به میزان بیشتری نمایان می شود .

استرس همیشه منفی نیست، گاه استرس می تواند مثبت باشد و فرد را به حرکت وادارد، بنابراین هدف از مدیریت استرس حذف موقعیت ها و شرایط استرس زا نیست بلکه افزایش توانمندی های افراد برای مقابله با آن و نگه داشتن استرس در سطح بهینه است.

آموزش مدیریت استرس به افراد کمک می کند تا اجازه ندهند تفکرات منفی حاصل از شرایط استرس زا تاثیرات منفی خود را بر جسم و روان آنان برجای گذارد.

از این رو کارگاه آموزشی با موضوعیت کنترل و مدیریت استرس برای گروه نیروهای دلسوز اورژانس ۱۱۵ علوم پزشکی کرمان که به واسطه ی شغلی که دارند و امکان قرار گرفتن در معرض استرس وجود دارد به صورت آن لاین برگزار شد.

فشار کار زیاد ، ابهام در شرایط زندگی ، کاهش فرصت برای تفریح و استراحت و ورزش، انتظارات شغلی، مسءولیت زیاد، نگرانی های محیطی ، شرایط فیزیکی خطرناک یا نامطلوب مانند شلوغی و سر و صدا همگی باعث استرس کاری و در نتیجه در عملکرد شغلی و زندگی فرد و سلامت روان و جسمی فرد تاثیرات نامطلوبی میگذارد. همچنین تجربه ی این عوامل تنش زا می تواند موجب کاهش کیفیت کار و فرسودگی شغلی باشد.

هدف از برگزاری این کارگاه :

- شناخت دلایل استرس
- معرفی تکنیک های بسیار موثر

ارائه راهکارهای رفع و مقابله با استرس

آموزش روش های مقابله و بهبود شرایط

مدیریت استرس و مدیریت زمان بود

علائم و نشانه های استرس ، شناخت عوامل بروز آن و انواع استرس در این دوره آموزشی بیان شد.

راهکارهای موثر جهت کاهش استرس در محل کار از جمله زمانبندی و برنامه ریزی مناسب ، داشتن سبک زندگی

مناسب ، مثبت اندیشی ، توجه به معنویات و نیایش که نقشی آرام بخش در سلامت روان فرد دارد و ... به مخاطبین

کار گاه ارائه شد .

همچنین روش های حل مسءله و تغییر افکار از منفی به مثبت و تکنیک های شناختی رفتاری دیگر برای مدیریت

هیجانات به پرسنل آموزش داده شد .

این کارگاه به مدت ۴۵ دقیقه در دانشگاه علوم پزشکی کرمان و به صورت آن لاین برگزار شد.

مخاطبین کارگاه پرسنل دلسوز فوریت های پزشکی دانشگاه علوم پزشکی کرمان بودند.

آموزش این دوره مدیریت استرس می تواند در کاهش میزان اضطراب و استرس و افزایش تاب آوری کارکنان فوریت

پزشکی موثر باشد .

دکتر حمیرا پورجوپاری

روانشناس بالینی

