



برگزاری کارگاه آموزشی مهارت‌های زندگی برای والدین با محوریت پیشگیری از افسردگی و اضطراب

ه گزارش روابط عمومی، کارگاه آموزشی «مهارت‌های زندگی و پیشگیری از اختلالات روان‌پزشکی» با همکاری معاونت بهداشتی و اداره آموزش و پرورش برگزار شد.

در این نشست آموزشی، پهلوانی، کارشناس سلامت روان معاونت بهداشت، با تأکید بر نقش یادگیری مهارت‌های زندگی در ارتقای سلامت روان گفت: یادگیری و تمرین مهارت‌های زندگی، یکی از مؤثرترین راه‌ها برای پیشگیری از بروز اختلالات روان‌پزشکی به ویژه افسردگی و اضطراب است. زمانی که افراد بتوانند هیجانات خود را بشناسند و به شیوه‌ای سالم با مشکلات مواجه شوند، توان بیشتری برای مدیریت بحران‌ها خواهند داشت.



داشت.

وی در ادامه با اشاره به اهمیت افزایش دانش خانواده‌ها افزود: آگاهی والدین نسبت به علائم هشداردهنده بیماری‌های روان و شناخت روش‌های درمان، گامی مؤثر در پیشگیری از وخامت وضعیت سلامت روان افراد خانواده است. خانواده‌ای آگاه می‌تواند نخستین حلقه حمایتی در مسیر درمان باشد.

در بخش پایانی این کارگاه، ضمن پاسخ به سؤالات حضار و توزیع پمفلت‌های آموزشی، خانم پهلوانی بر ضرورت بهره‌مندی از خدمات سلامت روان در مراکز بهداشتی تأکید کرد و مراجعه به روان‌شناس و روان‌پزشک را نشانه رشد فرهنگی و سلامت اجتماعی دانست.

هدف از برگزاری این کارگاه، افزایش سواد سلامت روان، تقویت ارتباط با والدین و کاهش انگ اجتماعی مراجعه به متخصصان سلامت روان عنوان شد.