



تحلیل راه‌های عبور از بحران در گفت‌وگوی زنده رادیویی با کارشناس سلامت روان معاونت بهداشتی مراغه

به گزارش روابط عمومی، در برنامه زنده رادیویی «صدای مراغه»، کارشناس سلامت روان معاونت بهداشتی به موضوع مهم «چگونه برخی افراد از بحران‌ها عبور می‌کنند» پرداخت.

در این برنامه، کارشناس سلامت روان با اشاره به تفاوت میان افرادی که در شرایط سخت زندگی تسلیم نمی‌شوند با دیگران گفت: «افرادی که توان عبور از بحران‌ها را دارند، از مجموعه‌ای از مهارت‌ها و ویژگی‌های شخصیتی برخوردارند که به آنان کمک می‌کند در هر شرایطی بهترین نسخه از خود را نشان دهند. این توانمندی‌ها تصادفی نیست، بلکه نتیجه آگاهی، تمرین و رشد فردی مداوم است.»

در ادامه یوسفی، کارشناس سلامت روان حاضر در برنامه، ضمن توضیح ویژگی‌های افراد تاب آور افزود: این افراد مهارت‌های ارتباطی قوی دارند؛ احساسات و نیازهای خود را به شیوه‌ای سالم و محترمانه بیان می‌کنند و در عین حال شنونده‌ای همدل برای دیگران هستند. توانایی مدیریت احساسات، مسئولیت‌پذیری، احساس خودارزشمندی و واقع‌بینی از دیگر خصوصیات کلیدی آن‌هاست که به رشد روانی و ثبات رفتاری‌شان کمک می‌کند.



طی این مصاحبه زنده، کارشناس سلامت روان ضمن پاسخ به پرسش‌های تلفنی همشهریان، بر اهمیت افزایش سواد سلامت روان و نقش مراکز خدمات جامع سلامت در ارائه مشاوره‌های رایگان روان‌شناختی تأکید کرد و گفت: مراجعه به مشاور و روان‌شناس نشانه بلوغ فکری و آگاهی است، نه ضعف؛ زیرا انسان سالم کسی است که برای مراقبت از سلامت روان خود ارزش قائل باشد.

این برنامه با استقبال شنوندگان رادیو صدای مراغه همراه بود و در پایان، کارشناسان سلامت روان بر ضرورت توسعه گفت‌وگوهای رسانه‌ای در حوزه سلامت روان برای ارتقای آگاهی عمومی تأکید کردند.