درج شعار در سربرگ نامه های اداری

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ایام هفته | تاریخ | پیام بهداشتی |
| چهارشنبه | 18/7/1403 | **هفته سلامت روان گرامي باد (18 تا 24 مهر ماه)**در محیط کار، زمانی را برای استراحت خود اختصاص دهید و با انجام کارهایی مانند تنفس عمیق، مدیتیشن ،گوش دادن به پادکست‌های انگیزشی و ارتباط صمیمانه با همکاران سلامت روان خود را حفظ کنید. |
| پنج شنبه | 19/7/1403 | **هفته سلامت روان گرامي باد (18 تا 24 مهر ماه)**یکی از تاثیر گذارترین راهکارهای تنظیم حس هیجان، توجه ،تجربه و پذیرش احساسات منفی بدون سرکوب کردن ، نادیده گرفتن و یا اقدام کردن بر اساس آنها می باشد.  |
| جمعه | 20/7/1403 | **هفته سلامت روان گرامي باد (18 تا 24 مهر ماه)**توجه و ارتقاء سلامت روان در محیط کار موجب افزایش احساس مثبت ، انگیزه و بهره وری شغلی و مانع از انتقال احساسات منفی از قبیل خشم، فرسودگی شغلی به محیط خانه می شود.  |
| شنبه | 21/7/1403 | **هفته سلامت روان گرامي باد (18 تا 24 مهر ماه)**همدلی کردن ، قضاوت نکردن، سرزنش نکردن، پیش داوری نکردن از موضوعاتی است که در سلامت روان کارکنان می توانند موثر باشد0 |
| یک شنبه | 22/7/1403 | **هفته سلامت روان گرامي باد (18 تا 24 مهر ماه)**اولین گام برای درمان اختلالات روانپزشکی، مراجعه روانشناس یا [روان‌پزشک](https://dr-mehdi-karimi.ir/%D8%B1%D9%88%D8%A7%D9%86%D9%BE%D8%B2%D8%B4%DA%A9-%D8%AE%D9%88%D8%A8-%D8%AF%D8%B1-%D8%AA%D9%87%D8%B1%D8%A7%D9%86-%DA%A9%DB%8C%D8%B3%D8%AA/)  می باشد که می توانند ضمن تشخیص زود هنگام و به موقع، طرح درمانی مناسبی جهت غلبه برمشکلات روانشناختی پایه ریزی نماید. |
| دوشنبه | 23/7/1403 | **هفته سلامت روان گرامي باد (18 تا 24 مهر ماه)**برای رهایی از استرس در  برنامه روزانه خود زمانی را برای ورزش، پیاده­روی،  موسیقی، دوش آب گرم، تمرینات تنفس عمیق ، معاشرت های اجتماعی و استفاده از تعطیلات و مرخصی ها  اختصاص دهید. |
| سه شنبه  | 25/7/1403 | **هفته سلامت روان گرامي باد (18 تا 24 مهر ماه)**بازنشستگی دوران ناتوانی، سکون و بیماری نمی باشد. به بازنشستگی به عنوان فرصتی برای تداوم رشد و ترقی ، ارتباط بیشتر با دوستان و خانواده ، انجام فعالیت های ورزشی و تفریحی و برنامه های شغلی جدید نگاه کنید. |