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. |