

«التثقيف الصحي» تنظم محاضرة «وعبي بذاتي سيقود ضغوطاتي النفسية»



«الشارقة:» الخليج

نظمت إدارة التثقيف الصحي التابعة للمجلس الأعلى لشؤون الأسرة، بمسرح المجلس محاضرة بعنوان «وعبي بذاتي سيقود ضغوطاتي النفسية» ألقتها عفاء سالم مبارك، مديرة «مستشفى الكويت»، بالإتابة، واختصاصية نفسية وممارسة علم نفس علاجي. واستهدفت فيها موظفي الدوائر والمؤسسات وعدد من الأمهات والجمهور العام.

تناولت المحاضرة محاور عدة، منها تعريف الضغط النفسي ومسبباته ومهارات التعامل مع الضغط النفسي. كما تطرقت إلى المفاهيم الأساسية للوعي الذاتي وأهدافه وأهم المعايير والمحركات الداعمة للوعي الذاتي وعلامات ارتفاع نسبة الوعي الذاتي لدى الفرد.

واستوقفت عفاء، الحضور ببعض التوصيات المتمثلة في التخلص من مسببات التوتر والتعبير عن الأفكار والمشاعر، والالتزام بالتغذية الجيدة وتنظيم النوم.

كما أوصت بالمحافظة على النشاط البدني بممارسة الرياضة

فيما أعربت إيمان راشد سيف، مديرة إدارة التثقيف الصحي عن حرص الإدارة الدائم لنشر الوعي الصحي، بالمحاضرات أو الحملات والندوات والمؤتمرات. مستندة إلى رؤى وتوجيهات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، وقرينته سمو الشيخة جواهر بنت محمد القاسمي، رئيسة المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة

مؤكددة أهمية تعزيز الشراكات المجتمعية التي تعمل جنباً إلى جنب مع رسالة الإدارة، في تمكين المواطنين والمقيمين لتبني أنماط سلوكية صحية، تدعم أسلوب الحياة الصحي وتروج له، لينعم الجميع بالعافية

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024