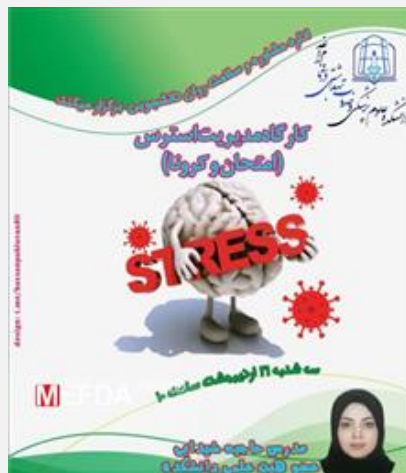


کارگاه مدیریت استرس و اضطراب ویژه دانشجویان

کارگاه مدیریت استرس و اضطراب امتحان توسط مرکز مشاوره و سلامت روان دانشجویی و با همکاری انجمن علمی دانشکده علوم پزشکی مراغه برگزار شد.



به گزارش مفدا مراغه ، همزمان با شروع امتحانات و با هدف کاهش اضطراب دانشجویان، کارگاه آموزشی با عنوان " مدیریت مدیریت استرس و اضطراب امتحان و راه های مقابله با آن " به صورت مجازی و در بستر ادابی کانکت و با تدریس حاجیه شیدایی مسئول مرکز مشاوره و سلامت روان دانشجویی دانشکده علوم پزشکی مراغه برگزار شد. در این کارگاه حاجیه شیدایی مسئول مرکز مشاوره و سلامت روان دانشجویی ضمن تعریف استرس و اضطراب، اضطراب امتحان را نوعی خود اشتغالی ذهنی دانست که خود کم انگاری و تردید در مورد توانای های فرد را به همراه دارد و اغلب باعث ارزیابی منفی و عدم تمرکز حواس و واکنش های جسمانی نا مطلوب می گردد. وی ضمن معرفی علائم اضطراب، هم صحتی با شخص مورد اعتماد(مشاور)، روش های ایجاد تمرکز، ورزشهای تنفسی عمیق و حساسیت زدایی و آرام سازی را از جمله روش های بهبود اضطراب دانست و بر بهره گیری از روش های علنی و کاربردی جهت کاهش استرس تاکید نمود. در این کارگاه آموزشی دانشجویان ضمن آشنایی با مفاهیم و علائم اضطراب با تکنیک کاربردهای مدیریت اضطراب و خطاهای شناختی از جمله ذهن خوانی، شخصی سازی، تاسف گرایی و روش های مقابله و پیشگیری از استرس و اضطراب آشنا شدند.