

کارگاه ترویج زندگی سالم در بین دانشجویان

به مناسبت هفته خوابگاه های دانشجویی کارگاه ترویج مهارت زندگی سالم در بین دانشجویان دانشکده علوم پزشکی مراغه برگزار شد.



به گزارش پایگاه اطلاع رسانی مفدا، معاونت فرهنگی و دانشجویی دانشکده علوم پزشکی مراغه کارگاه ترویج مهارت زندگی سالم در بین دانشجویان با تدریس حاجیه شیدایی مسئول مرکز مشاوره، روان و عضو هیئت علمی دانشکده علوم پزشکی مراغه برگزار شد.

حاجیه شیدایی در راستای آشنایی با شاخص های سبک زندگی سالم در راستای نهادینه کردن فرهنگ مسئولیت پذیری عنوان کرد و گفت: تعامل مطلوب فرد با اطرافیان و جامعه ، عامل بالا رفتن سرمایه اجتماعی و در نهایت پیشگیری از وقوع آسیب های اجتماعی می شود و مشارکت جویی و حضور فعال در محل زندگی عامل مهم موفقیت می باشد.

وی گفت : خانواده مهم ترین کانون ترویج زندگی سالم است اگر ریشه تربیت افراد از پایه خانواده درست باشد افراد در جامعه تعامل خوبی برای ادامه حیات با دوستان خود در محیط خوابگاهی حتی در محیط کار خواهند داشت. اجرای برنامه های شاد و متنوع در خانواده ها و تعیین زمانی خاص برای باهم بودن با اعضاء خانواده موجب ارتقاء شاخص های سلامت روان در بین نوجوانان و جوانان و همبستگی بیشتر خانواده ها می شود.

وی خاطر نشان کرد: یکی از راه هایی که کمک می کند تا جوانان و نوجوانان در مسیر صحیح زندگی قرار گیرند و به راحتی از پس مشکلات فرا رو برآیند، آشنایی و شناخت شاخص های بهداشت روان شامل روابط عاطفی، مدیریت استرس، کنترل خشم، شناخت تفاوت های زن و مرد و آشنایی با شیوه های زندگی سالم است.