



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران  
دانشکده پرستاری و مامایی، ستاد برگزاری هفته سلامت سال 94

## آیا میدانید که؟

برخی از رفتار و افکار می تواند به سلامتی شما ضرر و زیان جبران ناپذیری بگذارد؟

- رفتارهای پر خاشگرانه و عصبانیت ها روزمره
- استرس های مداوم و مدیریت نشده
- مشکلات حل نشده و مزاحم در روابط بین فردی (در خانواده و محیط کار)
- نگرانی، دلواپسی، دلشوره و ترس های مداوم
- غمه، غصه و افسرده گی
- بی تفاوتی به امور زندگی، دیگران و ...
- عدم اشتیاق به کار و حرفه روزمره خود
- فقدان خویشتنداری به روش سالم و منطقی
- بی هدفی و بدون برنامه زندگی کردن
- مردم گریزی و عدم داشتن ارتباطات سالم اجتماعی
- خستگی روحی مزمن
- کار مداوم و فرساینده
- نداشتن تفریح و سرگرمی در زندگی
- نداشتن حمایت های اجتماعی (دوستان، خانواده و ...)