



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 خاشکرا نه و عصبانیت های روزمره در زندگی
- استرس های مداوم و مدیریت نشده در زندگی
- مشکلات حل نشده و مزاحم در روابط بین فردی (در خانواده و ...)
- نگرانی، دلواپسی، دلشوره و ترس های مداوم در زندگی
- غم، غصه و افسردگی در زندگی
- احساس بی تفاوتی (به امور روزمره، دیگران و ...)
- عدم اشتیاق به حرفه و کار (روزمره) در زندگی
- فقدان خویشتنداری به روش سالم و منطقی در زندگی
- ناامیدی، بی هدفی و بدون داشتن برنامه مشخص در زندگی
- مردم گریزی و عدم داشتن ارتباطات سالم اجتماعی در زندگی
- خستگی روحی و روانی مزمن در زندگی
- کار مداوم و فرساینده در زندگی
- نداشتن تفریح و سرگرمی در زندگی
- نداشتن حمایت های اجتماعی (دوستان، خانواده و ...)