



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی لرستان

آموزشی درمانی روانپزشکی مهر

واحد آموزش سلامت

هفت کلید طلایی حفظ سلامت روان در محیط کار

شناسنامه آموزش به پرسنل-بیماران و همراهان

عنوان: هفت کلید طلایی حفظ سلامت روان در محیط کار

تایید کننده: دکتر احد فاضلی (روانپزشک)

تهیه کننده: خدیجه فرضی (سوپروایزر آموزش سلامت

تدوین: ۱۴۰۰/۰۸/۰۴ بازنگری چهارم : ۱۴۰۴/۰۶/۳۱



شماره تماس واحد پرستار پیگیر: ۰۶۶۳۳۴۱۵۲۶۵

شماره کانال جهت آموزش مجازی واحد پرستار

پیگیر: ۰۹۳۰۳۳۲۸۶۳۱

شماره تماس واحد مددکاری-تغذیه جهت

مشاوره: ۰۶۶۳۳۴۱۳۰۸۵-۰۶۶۳۳۴۱۳۰۷۸ (داخلی ۱۳۳)

سایت بیمارستان جهت دسترسی به کلیه مطالب آموزشی

(کتابچه - پمفلت - پوستر ...) www.nerves.lums.ir

آدرس: درمانگاه صدیق: خرم آباد، ابتدای سه راه بالای

مطهری، کلینیک خیریه صدیق شماره تماس:

۰۶۶۳۳۲۴۲۴۳۰ ساعت نوبت دهی: ۱۰-۸

درمانگاه ترک اعتیاد (MMT): خرم آباد، کوی اندیشه،

خیابان اندیشه ۱۳ (جهت تهیه شربت متادون، شربت تنتور،

قرص B۲)

سلامت و نشاط جسمی و روحی شما هدف و آرزوی ماست

طراحی هوشمندانه تر کار:

- ایجاد فرصت های بیشتر برای افراد و تیم هایی که درگیر هستند در فرآیند تصمیم گیری
- برآوردن نیازهای امنیت سلامت شغلی به منظور کاهش آسیب های روانی و فیزیکی
- ایجاد انعطاف در ساعت کاری و اینکه کار کجا، کی و چگونه انجام شود

بهبود پشتیبانی:

- انعطاف پذیری و تسهیل در تدابیر مرخصی های استعلاجی
- اطمینان از اینکه افراد با سابقه بیماری های روانپزشکی و خانواده هایشان مورد تبعیض واقع نشوند.
- اصلاح برنامه ها و وظایف کاری و شغلی در زمان مناسب
- فراهم نمودن برنامه های آموزشی برای مدیران و سرپرستان در مورد چگونگی حمایت از کارکنان بهبود یافته از بیماری روانپزشکی و همچنین در هنگام مواجهه آنها با رویدادهای استرس زای زندگی
- ارائه برنامه های بازگشت به کار

مداخلات زود هنگام:

- برنامه های کمکی به کارکنان پیشنهاد نمایید که با توجه به تجربیات کارکنان و روشهای مبتنی بر شواهد باشد.
- فراهم نمودن برنامه حمایتی همتایان برای کارکنان
- ترویج و تسهیل دسترسی کارکنان به کمک های اولیه
- فراهم نمودن آموزش های سلامت روان به طوری که تمامی کارکنان بتوانند از یکدیگر پشتیبانی کنند.
- رفاه کارکنان را در نظر گرفته و به درستی آن را پشتیبانی و تأمین منابع نمایید.

افزایش آگاهی:

- حضور فعالانه در هفته سلامت روان و روز جهانی سلامت روان
- ارائه برنامه ها و آموزش های منظم جهت آگاهی از سلامت روانی
- فراهم نمودن دسترسی به اطلاعات و منابع سلامت روان
- تهیه و تکثیر بسته های آموزشی کوتاه و مختصر برای کارکنان
- استفاده کردن از فیلم های کوتاه آموزشی برای ارتقای سلامت روان در محیط کار

- در ارزیابی عملکرد کارکنان آموزش های سلامت روان در نظر گرفته شود
- برگزاری جلسات و کارگاه های آموزشی کوتاه یک یا دو ساعته در طول سال برای کارکنان

بهتر نمودن فرهنگ کاری:

- توسعه پیاده سازی و نظارت بر سیاست های سلامت روان که شامل عدم تحمل قلدری و تبعیض در محل کار می شود.
- فراهم نمودن برنامه های آموزشی سلامت روان برای سرپرستان و مدیران
- اطمینان حاصل نمودن از اینکه تغییر با شیوه ای فراگیر که شامل ارتباطات باز و واقع بینانه مدیریت شود
- اطمینان حاصل نمودن از اینکه کارکنان ارشد در ارتقای سلامت روان خود درگیر شده و اطمینان از وجود محیطی مثبت و سالم در محل کار

ایجاد انعطاف پذیری:

- ارائه آموزش هایی در جهت مدیریت استرس و انعطاف پذیری براساس رویکردهای مبتنی بر شواهد، مانند درمانهای شناختی و رفتاری
- ارائه راهنمایی و مشاوره
- آموزش نیازمندی هایی مانند مهارت کاهش استرس و بالا بردن تاب آوری

- ایجاد محیط کاری که فرصت هایی را برای فعالیت های ورزشی منظم فراهم نماید.
- ارائه آموزش هایی در جهت مدیریت استرس و انعطاف پذیری برای کسانی که شغل های پر خطر دارند
- ارائه آموزش هایی در جهت مدیریت استرس و انعطاف پذیری برای کسانی که شغل های پر خطر دارند
- بهبود تغذیه و اختصاص زمان معین برای وعده های اصلی غذایی
- دوری از افراد منفی گرا - استرس - بد اخلاق
- داشتن اوقات فراغت شاد و ورزش - مطالعه - ... خوب کافی.
- ایجاد روابط عاطفی محکم با خانواده و دوستان و نترسیدن از درخواست کمک از آنان یا سایرین
- تقویت معنویات خود و افزایش انعطاف پذیری نسبت به تغییرات
- داشتن معنا و هدف در زندگی و واقع بین و خوش بین بودن
- تقویت عزت نفس و اعتماد بنفس و احساس ارزشمندی ...
- آموختن توانایی های حل مسئله و مهارتهای حل تعارض ها