

“زنان، مدیریت سلامت، مهار کرونا”

هفته ملی سلامت بانوان ایرانی
گرامی باد



اداره سلامت میانسالان

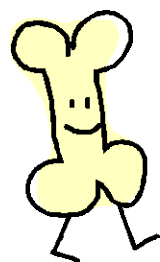
روزنگار و محورهای هفته:

ایام	محورهای هفته
شنبه ۲۴ مهر	زنان و مدیریت اطلاعات در بحران کرونا (دریافت اطلاعات از منابع معتبر، تشخیص منابع معتبر از غیر معتبر، استفاده صحیح و انتشار اطلاعات در شبکه های مجازی)
یکشنبه ۲۵ مهر	زنان و مدیریت سلامت روان در بحران کرونا (مدیریت استرس، خشونت خانگی، روابط خانوادگی سالم، تقویت مهارت های ارتباطی، حمایت همسران از یکدیگر، مدیریت سوگ ،)
دوشنبه ۲۶ مهر	زنان و مدیریت زندگی سالم در بحران کرونا (تغذیه سالم، فعالیت بدنی در منزل)
سه شنبه ۲۷ مهر	زنان و سلامت اجتماعی در بحران کرونا (فقر - بیکاری - از دست دادن سرپرست خانواده - زنان سرپرست خانواده - فرصت کارآفرینی - آموزش راه اندازی کسب و کار در فضای مجازی برای زنان)
چهارشنبه ۲۸ مهر	زنان و سلامت باروری در بحران کرونا (روابط زناشویی ایمن و سالم، بارداری، زایمان، شیردهی)
پنجشنبه ۲۹ مهر	زنان و واکسیناسیون بیماری کووید ۱۹ (اهمیت واکسیناسیون و رفع باورهای غلط - دریافت اطلاعات صحیح درباره عوارض واکسیناسیون و مدیریت آن)
جمعه ۳۰ مهر	زنان و مدیریت سلامت خانواده در بحران کرونا (حمایت از همسران و فرزندان، پیشگیری از انتقال کووید در بین افراد خانواده)



اداره سلامت میانسالان

زنان و مدیریت سلامت خانواده در بحران کرونا



زنان و مدیریت سلامت خانواده در بحران کرونا



اداره سلامت میانسالان

■ با توجه نقش محوری زنان در مدیریت خانواده در شرایط فعلی که جوامع دستخوش عوارض ناشی از کرونا هستند زنان می توانند نقش آفرینی موثری در حمایت از همسران و فرزندان خود داشته باشند.

■ اگرچه در بسیاری از خانواده ها، مردان نیز مسئولیت پذیر هستند و در مراقبت از اعضای خانواده با همسران خود همکاری میکنند، اما آمار نشان داده است که حتی در این خانواده ها نیز زنان حدود ۵۰ درصد بیشتر از مردان از اعضای خانواده مراقبت می کنند.



زنان و مدیریت سلامت خانواده در بحران کرونا

- حضور مداوم فرزندان در منزل ، تغییر شرایط اقتصادی خانواده ، ابتلا به بیماری و عوارض ناشی از آن و از دست دادن عزیزان و... مشکلاتی برای خانواده ها ایجاد کرده که بیشتر باید مورد توجه قرار گیرد.
- بنابراین یکی از مهمترین توانمندی هایی که همه افراد جامعه بخصوص زنان می بایست در شرایط فعلی کسب کنند **مدیریت استرس** است.



اداره سلامت میانسالان

چرا کنترل و مدیریت استرس بسیار مهم است ؟

- استرس باعث ایجاد عدم تعادل عاطفی و همچنین سلامت جسمانی می شود از طرفی توانایی فرد را برای تفکر واضح، عملکرد موثر و لذت بردن از زندگی محدود می کند.
- مدیریت استرس به فرد کمک می کند فشار روانی که در زندگی وجود دارد را از بین ببرد.
- هدف نهایی داشتن یک زندگی متعادل، با زمان کافی برای کار، روابط، آرامش و تفریح و انعطاف پذیری برای تحمل فشار و پاسخگویی به چالش ها است.



اداره سلامت میانسالان

راه های مدیریت استرس

۱ - شناسایی منابع استرس زا:

مدیریت استرس با شناسایی منابع استرس زای زندگی شروع می شود. البته این کار آنقدر که به نظر می رسد ساده نیست.

اگرچه شناسایی عوامل اصلی استرس زا مانند تغییر شغل، آسان است. اما شناسایی منابع استرس مزمن پیچیده تر است.

برای شناسایی منابع واقعی استرس فرد می بایست به عادت ها، طرز فکر و بهانه های خود دقت کند. و به سوالات زیر پاسخ دهد:

⇐ از نظر جسمی و روحی چه احساسی دارد؟ در پاسخ به استرس چگونه رفتار کرده است؟ چه کاری برای بهتر شدن احساس خود انجام داده است؟



اداره سلامت میانسالان

راه های مدیریت استرس

- ۲ - برای مدیریت استرس می توان از مکانیسم های دفاعی اجتناب ، تغییر، سازگاری و پذیرش استفاده کرد.
- ۳ - فعالیت بدنی یک تسکین دهنده استرس بسیار موثر است . حتی فعالیتهای ورزشی روزانه بسیار کوچک نیز می توانند به تدریج تاثیر گذار باشند. اولین قدم این است که فرد حرکت کند.
- ۴ - برقراری ارتباط با دیگران
- ۵ - وقت گذاشتن برای تفریح و آرامش خود و خانواده
- ۶ - مدیریت وقت
- ۷ - سالم کردن شیوه زندگی
- ۸ - از بین بردن استرس در لحظه



تقديم به همه کسانی که برای سلامتی جامعه با عزمی استوار و تعصبی
آگاهانه گام برمی دارند.

با تشکر