



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمان

سازمان بهداشتی

گروه آموزش و ارتقاء سلامت

مشورت و بیان مشکلات بامشاوران و

افراد آگاه یکی از راه های مهم رفع

تنش و استرس می باشد.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمان

سازمان بهداشتی

گروه آموزش و ارتقاء سلامت

آیا می دانید که: نرمش و ورزش،

اجتناب از عصبانیت، استفاده از دوش

آب سرد، لبخند و شادی همگی روش

هایی برای کنترل **استرس** می باشند.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمان

سازمان بهداشتی

گروه آموزش و ارتقاء سلامت

ارتباط با خدا در سختی ها و بحران

های زندگی، به انسان آرامش میدهد.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمان

سازمان بهداشتی

گروه آموزش و ارتقاء سلامت

آیا می دانید که:

افسردگی، اضطراب، وسواس، پر خاشگری و

دردهای جسمی با **استرس** تشدید می شوند.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمان

سازمان بهداشتی

گروه آموزش و ارتقاء سلامت

آیا می دانید که:

استرس مهم ترین عامل ناتوانی در

مقابله با بیماری های مزمن است.