

چند راهکار ساده برای مراقبت از سلامت روان

از دیگران کمک بخواهید

در زمانیکه به تنهایی
نمی توانید از پس
انجام کاری برآید، از
دیگران کمک
بخواهید.

با اطرافیان خود
در تماس باشید
با اطرافیان خود از
طریق تلفن یا
آنلاین صحبت
کنید.

فعال باشید
ورزش منظم باعث
افزایش عزت نفس
و کمک به تمرکز
بهتر می شود.

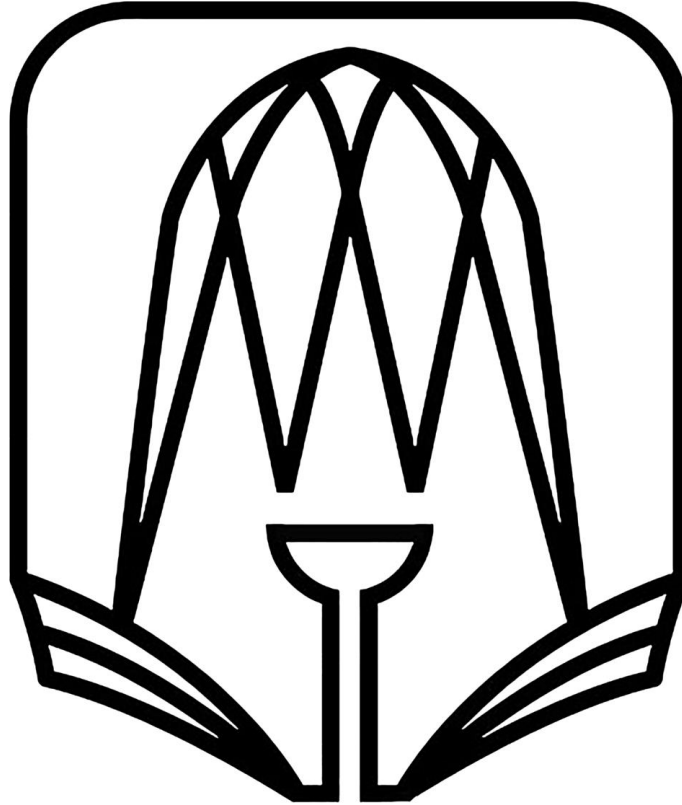
به اطرافیان و روابط اجتماعی خود بها دهید

توجه به یکدیگر نقش
مهمی در حفظ روابط
نزدیک دارد.

صحبت کنید
صحبت کردن، باعث
می شود که افراد در
مواقعی که ناراحتند
بتوانند خود را مدیریت
کنند.

اعضا تیم کارگروه تخصصی روانشناسی بالینی

اعضا	سمت سازمانی	تخصص
دکتر احمد شریف نژاد	مدیر گروه روانشناسی بیمارستان ۲۲ بهمن	دکتر تخصصی روانشناسی سلامت
سارا نیک منش	روانشناس بالینی بیمارستان ۲۲ بهمن	کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی
اکرم دست گیر	روانشناس بالینی بیمارستان ۲۲ بهمن	کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور

گروه روانشناسی بالینی
مرکز آموزشی، پژوهشی، درمانی ۲۲ بهمن