دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور

در آستانه میلاد حضرت امام رضا (ع) ، فرصتی ارزشمند فراهم شده است تا در سایه معنویت و امید، به بازسازی روانی و آرامش درونی خود بپردازیم.

متخصص روانپزشکی و سرپرست گروه سلامت روان دانشگاه علوم پزشکی نیشابور با اشاره به اینکه روزهایی را پشت سر گذاشته‌ایم که نگرانی‌ها، ذهن و روان بسیاری از هم‌وطنان را درگیر کرده بود. اکنون که در فضای آرام‌تری تنفس می‌کنیم، توجه به سلامت روان بیش از هر زمان دیگری اهمیت دارد، بیان کرد: پس از عبور از شرایط تنش‌زا، طبیعی است که برخی افراد همچنان نشانه‌هایی مانند اضطراب، بی‌خوابی، تحریک‌پذیری یا احساس خستگی روانی را تجربه کنند. ذهن ما گاهی دیرتر از واقعیت بیرونی به آرامش بازمی‌گردد. مهم این است که این واکنش‌ها را طبیعی بدانیم و با مهربانی با خود رفتار کنیم.

دکتر حمید دانایی با اشاره به تقارن این روزها با دهه

1 / 2

Phoca PDF

[illegible]

Phoca PDF