

تاثیرات مثبت ورزش بر سلامت روانی



کاهش استرس



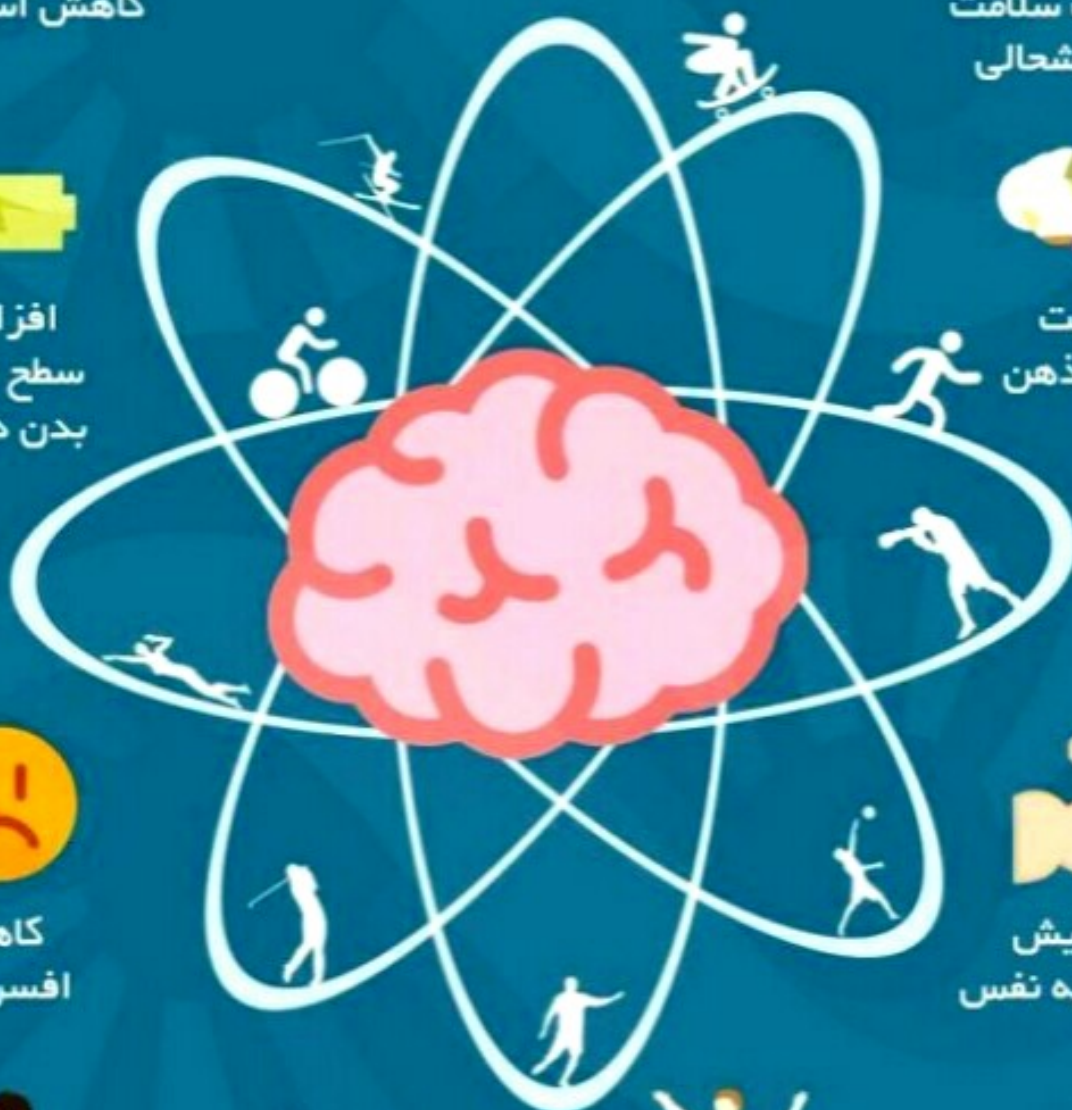
تقویت سلامت
و خوشحالی



افزایش
سطح انرژی
بدن در روز



تقویت
قدرت ذهن



کاهش
افسردگی



افزایش
اعتماد به نفس



بهبود
مود و حال و روز



کاهش
اضطراب



افزایش
باور به خود



بهبود
خواب شب



IRAN CONTENT
یادگیری بدون مرز



۱۲ نکته برای داشتن سلامتی و تندرستی

۱ از یک رژیم غذایی سالم پیروی کنید (سرشار از میوه و سبزی)

۲ فعالیت روزانه و ورزش کنید

۳ واکسن بزنید

۴ مراقبت سلامت خود بوده و سالانه چکاپ کنید

۵ هنگام رانندگی قوانین را رعایت کرده و کمربند ایمنی خود را ببندید

۶ به جای ماشین از دوچرخه استفاده کنید

۷ از مصرف سیگار و مواد مخدر پرهیز کنید

۸ نوشیدنی‌های الکلی مصرف نکنید

۹ از استرس و اضطراب دوری کنید

۱۰ رفتارهای پرخطر جنسی نداشته باشید

۱۱ خوب بخوابید و بعد از کار استراحت داشته باشید

۱۲ بهداشت را رعایت کنید

چه عواملی سلامت ما را تضمین می کند؟

حداقل

۱۰٪ درصد از سلامتی و تندرستی جامعه به دسترسی به مراقبتهای پزشکی بستگی دارد.

ما باید دامنه دید وسیعتری به عوامل موثر در آن داشته باشیم:



کار مناسب



محیط اطرافمان



پول و منابع
در دسترس



وضعیت اسکان



غذایی که می خوریم



تحصیلات
و مهارت ها



حمل و نقل



خانواده، دوستان
و جامعه

فاصله امید به زندگی بین مناطق برخوردار و محروم در انگلستان برابر با ۱۹ سال است.



کرونا و مراقبت از سلامت روان کادر درمانی

همکاری و حمایت روانی از اعضای شیفت



سرکوب نکردن احساسات و صحبت درباره آنها

آرام سازی عضلانی در طول شیفت و بعد از آن



خواب کافی، رژیم غذایی سالم و فعالیت بدنی

تعادل در مصرف کافئین و عدم مصرف دخانیات



نوشتن نگرانی‌ها و افکار منفی روی کاغذ

بی حرف بنویسم

Letstalkaboutit.ir