

«ՍԹՐԵՍԻ ԿԱՌԱՎԱՐՈՒՄ» ԹԵՄԱՅՈՎ ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ

**Սեպտեմբերի 8, 9, 10 2024թ., շաբաթակապար, ք. Երևան, ՀՀ մարզեր և
անցանց («Ջում» հարթակ)**

«Համատեղ առողջապահական նորարարությունների կենտրոն» ՀԿ

- Գրություն՝ 24,25,27.09
- Թիրախային լսարան՝ ավագ և միջին բուժաշխատողներ
- Մասնակիցների ակնկալվող թվաքանակ՝ 10-30 հոգի
- մասնակից ավագ բուժաշխատողներին շնորհել ՇՄՁ 6 տեսական կրեդիտ.
մասնակից միջին բուժաշխատողներին՝ ՇՄՁ 3 տեսական կրեդիտ
- Կոնտակտ՝ +37444776701

Օր 1	
18:00-19:00	Դասախոսություն Սթրեսի սահմանումը և դրա դերը առօրյա կյանքում: Տարբերակել դրական և բացասական սթրեսը
19:00-19:10	Ընդմիջում
19:10-20:10	Դասախոսություն Սթրեսի ֆիզիոլոգիա. ինչպես է սթրեսն ազդում օրգանիզմի ֆիզիոլոգիայի վրա: Սթրեսի հորմոնների արտազատում և դրանց ազդեցությունը
Օր 2	
18:00-19:00	Դասախոսություն Սթրեսի տեսակները: Սթրեսի տարբեր աղբյուրներ՝ աշխատանքային, սոցիալական, անձնական: Տարբերությունը սուր և քրոնիկ սթրեսի միջև
19:00-19:10	Ընդմիջում
19:10-20:10	Դասախոսություն Հոգեբանական ասպեկտներ. սթրեսի ազդեցությունը հոգեկան առողջության վրա: Սթրեսին դիմակայելու հոգեբանական ռազմավարություններ
Օր 3	
18:00-19:00	Դասախոսություն Սթրեսի կառավարում. հանգստանալու և մեղիտացիայի տեխնիկա: Ֆիզիկական ակտիվության նշանակությունը սթրեսի կառավարման գործում
19:00-19:10	Ընդմիջում
19:10-20:10	Դասախոսություն Սթրեսի կանխարգելում. առօրյա կյանքում սթրեսը կանխելու ուղիներ: Ուրիշների աջակցության դերը: Ամփոփ եզրակացություններ և առաջարկություններ սթրեսի արդյունավետ կառավարման համար: Քննարկում, ամփոփում

Դասավանդող՝ Հայկ Բաղդյան:

