

عنوان مقاله:

مدیریت استرس راهکارها و راهبردهای کاهش آثار آن

محل انتشار:

اولین همایش ملی رویکردهای پژوهشی تحول آفرین در آموزش و پرورش (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسنده:

کریم کریمانیان - دکتری

خلاصه مقاله:

مدیریت استرس امری اساسی است که در محیط های فشرده و پر فشار از آن استفاده می شود. در این مقاله، به بررسی راهکارها و راهبردهای کاهش آثار استرس می پردازیم. این راهکارها شامل استفاده از تکنیک های تنفسی و آرامش بخش، ورزش و فعالیت های بدنی منظم، مدیتیشن و ذهن آگاهی، برنامه ریزی موثر زمان و اولویت بندی، تغذیه سالم و متعادل، ارتباط موثر با دیگران و ایجاد حمایت اجتماعی، و ایجاد محیط کاری سالم و متعادل می باشد. با اجرای این راهکارها، افراد قادر خواهند بود تا با استرسهای روزمره خود مواجه شده و آثار منفی آن را کاهش دهند.

کلمات کلیدی:

استرس، راهکار، کاهش.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1991702>

