

ارتقای سلامت روان در محیط کار

کتابچه راهنمای اعضای خانواده (۳)

کاهش استرس در خانواده

تدوین: حمیدرضا طهری نخت

سرشناسه : طاهری نخست، حمیدرضا، ۱۳۴۸ -
 عنوان و نام پدیدآور : کاهش استرس در خانواده/ تدوین حمیدرضا طاهری نخست؛ شورای نظارت و راهبردی غلامرضا بستان منش - (و دیگران)؛
 مجریان معاونت مشاوره و امور روانشناختی سازمان بهزیستی کشور و اداره کل امور اجتماعی معاونت فرهنگی و اجتماعی وزارت تعاون، کار و رفاه
 اجتماعی؛ آیه سفارش سازمان بهزیستی کشور.
 مشخصات نشر : اصفهان: پیام دانش، ۱۳۹۳.
 مشخصات طاهری : ۲۸ص: (مصور رنگی).
 فروست : ارتقای سلامت روان در محیط کار. کتابچه راهنمای اعضای خانواده [ج ۳].
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۵۹۷۱-۶۱-۳
 وضعیت فهرست نویسی : فیا
 یادداشت : شورای نظارت و راهبردی غلامرضا بستان منش، آرزو ذکایی فر، سیدحسین المدنی، سهیلا طاهریان، شبنم میربیگی.
 یادداشت : کتابخانه ص: ۲۷.
 موضوع : کار - جنبه های روان شناسی - دستنامه ها
 موضوع : کارگران - بهداشت روانی - دستنامه ها
 موضوع : فشار روانی - کنترل
 موضوع : خانواده ها - بهداشت روانی
 نامه افزوده : سازمان بهزیستی کشور. معاونت مشاوره و امور روانشناختی
 نامه افزوده : ایران وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی. اداره کل امور اجتماعی
 نامه افزوده : سازمان بهزیستی کشور
 سندیه افزوده : ارتقای سلامت روان در محیط کار. کتابچه راهنمای اعضای خانواده [ج ۳].
 ردی کنگره : ۴۲۱۵۲۱۵۴۸۱BF، ۳ج ۱۳۹۳
 ره بندی دیویی : ۱۵۸۷
 شماره ثبت کتاب : ۷۰۰۷۳

انتشارات پیام دانش



اصفهان: خیابان رودس، خیابان منوچهری، خیابان مجمر جنوبی،
 کوی شهر بهمن، سازمان خورشید، شماره ۲
 تلفن: ۱۲-۳۴۷۱۱-۳۱، ۰۹۱۳۱۰۰۵۱۲۹

انتشارات
 پیام دانش

ارتقای سلامت روان در بحران کار - کتابچه راهنمای اعضای خانواده کاهش استرس در خانواده

تدوین: حمیدرضا طاهری نخست

شورای نظارت و راهبردی: غلامرضا بستان منش، آرزو ذکایی فر، سید حسین المدنی،
 سهیلا طاهریان، شبنم میربیگی

مجریان: معاونت مشاوره و امور روانشناختی سازمان بهزیستی کشور و اداره کل
 امور اجتماعی معاونت فرهنگی و اجتماعی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی

امور فنی: روابط عمومی و امور بین الملل

صفحه آرا و طراح جلد: مهسا صمدزاده

چاپ اول: ۱۳۹۳

شمارگان: ۲۱۰۰ نسخه

قیمت: اهدایی

کلیه حقوق مادی و معنوی متعلق به سازمان بهزیستی کشور است. هرگونه برداشت از مطالب این کتاب
 بدون مجوز کتبی از سازمان بهزیستی کشور ممنوع بوده، پیگرد قانونی دارد.

سخن رئیس سازمان :

امروزه کار، بخش اعظمی از ساعات فعال زندگی ما را تشکیل می دهد تا جایی که تفکیک مرز کاری و زندگی شخصی گاهی اوقات مشکل است؛ اهمیت بهداشت و سلامت روان در محیط های کاری موضوعی است که مدیران و سرپرستان همواره باید به عنوان یکی از عوامل تاثیرگذار در ایجاد جوی سالم در محیط کار، احترام به نیروی کار و هم چنین پیشگیری از فرسودگی شغلی و افزایش رضایت شغلی را افزایش کارایی و بهره وری به آن توجه داشته باشند.

مجموعه کتاب های حاضر با حمایت اداره کل امور اجتماعی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی و در راستای ارتقای سلامت روان در محیط کار تهیه گردیده است. این مجموعه در قالب یک سری شامل کتاب های راهنما برای کارگران، سرپرستان و بهداشت یاران، کارفرمایان و خانواده ها می باشد.

امید است مجموعه تهیه شده در راستای ارتقاء بهبود سلامت و بهداشت روان گروه هدف، مفید و موثر باشد.

شماره

همایون نسیم

معاون وزیر و رئیس سازمان بهزیستی کشور

پیشگفتار:

دورنمای نظام جمهوری اسلامی ایران در سال ۱۴۰۴، نظامی پاسخگو است که اعتماد و رضایت کامل مردم را به خود جلب کرده است و به برخورداری مردم از مراقبت های جسمی و روانی، توجه به سلامت اجتماعی و حرکت در مسیر سلامت معنوی و اخلاقی اهتمام دارد و با رعایت کامل اندیشه حرفه ای که یک اصل نخست بوده به ارتقای سلامت، اولویت داده است.

در برنامه ۱۰۰ ساله، توجه به فضای اجتماعی و فرهنگی کشور و در راستای سند چشم انداز ۲۰ ساله بر رویکرد "سلامت همه جاییه" و همچنین ارتقای شاخص های بهداشت روان تأکید گردیده است و در این راستا تولید بسته های آموزشی ارتقای بهداشت روان به عنوان یک برنامه پیشگیرانه و ارتقایی، توانایی به دست دهی شده که بتواند با زندگی فردی و اجتماعی جامعه کار و تولید ارتباط برقرار کرده، برای گام نهادن در جهت ارتقاء سلامت جامعه و افزایش کارایی و بهره وری فرصت هایی را مهیا سازد.

بدون شک امروزه راه پیشرفت کشور و افزایش سطح امنیت و رفاه اجتماعی از مسیر توسعه آموزش های مهارتی می گذرد.

محمد رضا رایی نده

معاون فرهنگی و اجتماعی

وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی