



Dec 02, 2018

## إطلاق حملة صحي سعادتني للتوعية بالصحة النفسية

تزامناً مع اليوم العالمي للصحة النفسية، أطلق طلبة برنامج علم النفس التطبيقي من كلية التربية والعلوم الإنسانية والاجتماعية في جامعة العين للعلوم والتكنولوجيا بهيئتها في أبوظبي حملة توعوية تحت عنوان صحي .. سعادتني بهدف تسليط الضوء على قضايا الصحة النفسية ونشر الوعي بها.

قدم الطلبة خلال الحملة معلومات حول الصحة النفسية وأثرها على صحة الفرد من خلال التوزيعات والهنشورات التوعوية، إضافة إلى الأنشطة والتجارب العلمية التي قام بها الطلبة واستهدفت أعضاء الهيئتين التدريسية والإدارية وطلبة الجامعة. وتضمنت هذه الأنشطة تدريب الموظفين على بعض تمارين الاسترخاء في المكتب بهدف تخفيف ضغوط العمل، وتطبيق اختبارات نفسية سريعة لقياس الصحة النفسية للطلبة، والخضوع لتجربة الاستماع لهوسيقى صاخبة وأخرى هادئة وتأثيرها على تركيز وانتباه الطالب وطرق حل المشكلات. كما ركزت الحملة على أهمية القراءة والرياضة وارتباطها الوثيق بالصحة النفسية الجيدة. وقد كان للسباقات وأسئلة الذكاء النصب الأكبر من الحملة والتي تفاعل معها الجمهور بشكل لافت.

رابط الخبر