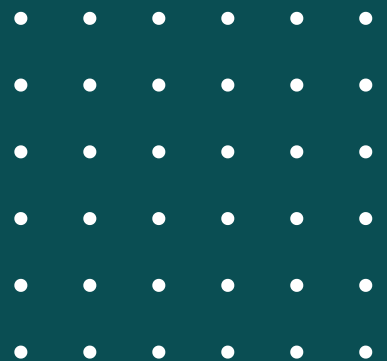




پرونده سلامت روان کارکنان سازمان



YARAROOM.IR
INFO@YARAROOM.IR
YARAROOM.IR



در یاراروم هفت روز هفته با شما هستیم



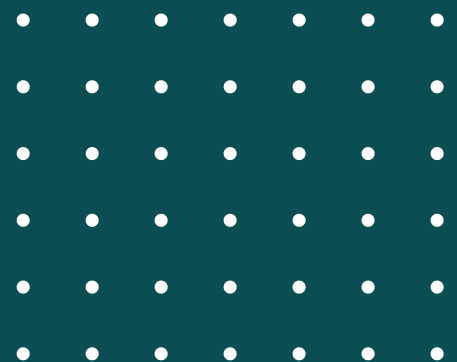
ما از سلامت روان شما محافظت می‌کنیم

به عنوان یک کلینیک مجازی پیشرو، مأموریت ما در ارتقاء سلامت روانی افراد و ارائه راهکارهای مؤثر برای مواجهه با چالش‌های زندگی است. ما گروهی از مشاورین مجرب و متخصص، در اختیار داریم تا شما را در این مسیر همراهی کنیم. در یاراروم، هر انسان یک داستان منحصر به فرد دارد و ما این را به عنوان یک چشم‌انداز برای ارتقاء سلامت روانی افراد می‌پذیریم. تمرکز ما بر شخصی‌سازی خدمات مشاوره بر اساس نیازها، مسائل و هدف‌های هر فرد است. با توجه به تخصص‌های متعدد موجود در یاراروم، می‌توانیم در زمینه‌های مختلف ارائه مشاوره کامل و جامعی داشته باشیم.

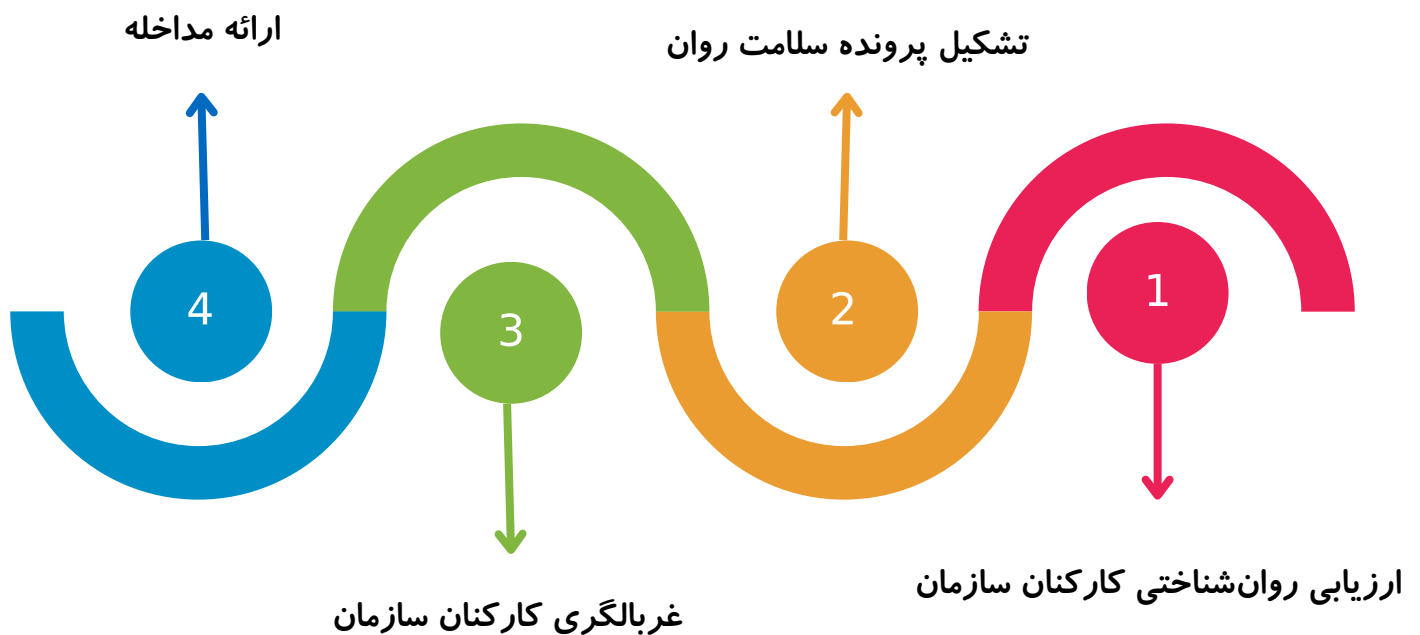
یاراروم اتاقی برای یاری



+98-903-6435802
www.yararoom.ir



در محیط کاری پویای امروزی، کارکنان اغلب با استرس‌های مختلفی از جمله فشار حجم کاری، درگیری‌های بین فردی و چالش‌های شخصی مواجه می‌شوند. این عوامل استرس را می‌توانند به طور قابل توجهی بر سلامت روان و رفاه کلی آنها تأثیر بگذارند و منجر به کاهش بهره‌وری، افزایش غیبت و کاهش رضایت شغلی شوند. هدف اولیه از اجرای خدمات روان‌شناختی، ارائه حمایت فعالانه از کارکنان است که آنها را قادر می‌سازد تا به طور موثر استرس را مدیریت کنند، انعطاف‌پذیری را افزایش دهند و سلامت روان را حفظ کنند. با سرمایه‌گذاری در رفاه روانی نیروی کارمان، هدف ما پرورش یک فرهنگ سازمانی مثبت است که برای توسعه همه‌جانبه هر کارمند ارزش قائل است و از آن حمایت می‌کند. در یاراروم ما این فرایند را در چهار مرحله انجام می‌دهیم:



+98-903-6435802

info@yararoom.ir



یاراروم چه می‌کند؟

ارزیابی تشخیصی به منظور شناسایی مشکلات روانی مانند افسردگی، اضطراب، استرس شغلی و دیگر اختلالات روانی با استفاده از پرسشنامه‌ها و مصاحبه‌های تشخیصی توسط روان‌شناسان یا مشاوران متخصص.

ارزیابی شخصیتی به منظور شناسایی ویژگی‌ها و اختلالات شخصیتی کارکنان که ممکن است بر عملکرد شغلی و تعاملات کاری تأثیر بگذارد، انجام می‌شود. بدین منظور از آزمون‌های استاندارد شخصیتی مانند MMPI، MBTI، میلون و یا نئو استفاده می‌شود.

ارزیابی شناختی با هدف بررسی کارکردهای شناختی مانند حافظه، توجه، سرعت پردازش شناختی و کارکردهای اجرایی (مانند توانایی حل مسئله و ...) با انجام آزمونهای شناختی مختلف مانند آزمون‌های هوش (IQ)، آزمونهای حافظه، IVA و ... انجام می‌شود.

ارزیابی کارکنان سازمان به منظور تشکیل پرونده سلامت روان

ارزیابی همه‌جانبه سلامت روان کارکنان سازمان شامل مجموعه‌ای از بررسی‌ها و آزمون‌های مختلف است که به منظور شناسایی و درک جامع از وضعیت سلامت روانی، شخصیتی، شناختی و عصب‌شناسی افراد انجام می‌شود. این ارزیابی‌ها به تشکیل پرونده سلامت روان کارکنان کمک می‌کند.

یاراروم به منظور ارزیابی همه‌جانبه سلامت روان و تشکیل پرونده سلامت روان کارکنان سازمان از ارزیابی تشخیصی، شخصیتی، شناختی و عصب شناختی بهره می‌برد.

ارزیابی عصب‌شناسی به منظور بررسی وضعیت سیستم عصبی و کارکردهای مغزی که ممکن است بر سلامت روان تأثیر بگذارد انجام می‌شود. بدین منظور از ارزیابی‌های عصب‌روانشناختی و در صورت نیاز به بررسی‌های بیشتر به ثبت امواج مغزی اقدام می‌شود.



تشکیل پرونده سلامت روان

ثبت نتایج ارزیابی‌ها در یک پرونده جامع می‌تواند برای پایش سالانه و مدیریت سلامت روان کارکنان مورد استفاده قرار گیرد. همچنین از این نتایج می‌توان برای غربالگری، طراحی برنامه‌های مداخله‌ای، مشاوره و آموزش‌های پیشگیرانه جهت بهبود سلامت روان و افزایش بهره‌وری کارکنان استفاده کرد. این پرونده به مدیران در اتخاذ تصمیمات بهتر در مورد تخصیص وظایف، ارتقاء و سایر موارد مرتبط با نیروی انسانی کمک خواهد کرد. سه سطح خدمت پرونده سلامت در یاراروم ارائه می‌شود:

پرونده پایش سلامت روان یک (یک آزمون شناختی + یک آزمون تشخیصی + یک آزمون شخصیت + مصاحبه بالینی + ثبت امواج مغزی)

پرونده پایش سلامت روان دو (یک آزمون شناختی + یک آزمون تشخیصی + یک آزمون شخصیت + مصاحبه بالینی)

پرونده پایش سلامت روان سه (یک آزمون شناختی + یک آزمون تشخیصی + مصاحبه بالینی)

غربالگری کارکنان بر اساس پرونده سلامت روان

غربالگری افراد در سازمان به منظور شناسایی و دسته‌بندی آنها به گروه‌های مختلف از نظر نیاز به مداخله، رویکردی مهم در مدیریت منابع انسانی و ارتقای سلامت روان و کارایی کارکنان است. این فرآیند به مدیران و متخصصان منابع انسانی کمک می‌کند تا برنامه‌های مناسب را برای هر گروه طراحی و اجرا کنند. در ادامه، دسته‌بندی افراد به سه گروه نیازمند مداخله فوری، نیازمند مداخله و نیازمند رشد و توسعه فردی توضیح داده می‌شود:

نیازمند مداخله فوری

این گروه شامل افرادی است که مشکلات روانی یا رفتاری شدید و بحرانی دارند و نیاز به مداخله سریع و تخصصی دارند. ویژگی‌های این افراد نشان‌دهنده علائم شدید اختلالات توجه، استرس، افسردگی یا اضطراب است که ممکن است رفتارهای خطرناک برای خود یا دیگران داشته و کارکرد شغلی و توانایی انجام وظایف آنها دچار افت شدید شده باشد.



نیازمند مداخله

این گروه شامل افرادی است که مشکلات روانی یا رفتاری خفیف تا متوسط دارند و نیاز به حمایت و مداخله درمانی یا مشاوره‌ای دارند. ویژگی‌های این افراد شامل علائم استرس، افسردگی یا اضطراب خفیف تا متوسط، مشکلات در تعادل کار و زندگی و روابط کاری و کاهش خفیف تا متوسط در کارکرد شغلی است.



نیازمند رشد و توسعه فردی

این گروه شامل افرادی است که از نظر سلامت روان در وضعیت مساعدی بوده و کارکرد خوبی دارند اما می‌توانند با رشد و توسعه فردی به سطح بالاتری از کارایی و بهره‌وری دست یابند. از ویژگی‌های این افراد می‌توان به کارکرد شغلی مناسب و رضایت‌بخش، نیاز به بهبود مهارت‌های حرفه‌ای و شخصی برای ارتقاء و پیشرفت و انگیزه بالا برای یادگیری و توسعه اشاره داشت.



ارائه مداخلات درمانی



روانشناسی: در این بخش از روان‌درمانی و مداخلات روان‌شناختی استفاده می‌شود. مداخله روان‌شناختی مداخله‌ای است که در چهارچوب یک رابطه حرفه‌ای شکل می‌گیرد و روشی برای تغییر رفتار، افکار و هیجانات انسان‌ها است. در برخی موارد درمان با هدف حل مسئله‌ای خاص یا افزایش ظرفیت مراجع برای کنار آمدن با رفتارها، هیجانات یا افکار مخربش صورت می‌گیرد و در برخی دیگر از موارد به جای اصلاح شرایط موجود بر پیشگیری از مسائل تأکید می‌شود. درمان‌های روان‌شناختی شامل درمان شناختی-رفتاری، طرح‌واره درمانی، تحلیل رفتار متقابل و ... می‌باشد.

روان‌پزشکی: روان‌پزشکان برای ارزیابی هر دو جنبه روانی و جسمی واجد شرایط هستند. ایشان پزشکان تخصصی هستند که برای به دست آوردن تصویری جامع از وضعیت جسمانی و روانی مراجع می‌توانند از محدوده وسیعی از آزمایش‌های پزشکی و آزمون‌های روان‌شناختی استفاده کنند. چون روان‌پزشکان دارای مدرک پزشکی هستند و در زمینه روان‌پزشکی نیز آموزش دیده‌اند، آن‌ها قادر به تجویز دارو برای درمان مسائل بهداشت روانی هستند.

نوروتراپی (نوروفیدبک): از روش نوروفیدبک به منظور افزایش خودتنظیمی مغز استفاده می‌شود. نوروفیدبک در واقع تکنیکی برای کنترل و تنظیم امواج مغزی است. نوروفیدبک به فرد در جهت بهبود کارکردهای شناختی کمک می‌کند. برخورداری از این درمان باعث بهبود قرائندهای تصمیم‌گیری، افزایش قدرت تجزیه و تحلیل و حل مسئله، افزایش توجه و تمرکز و نگهداری آن در شرایط سخت و ... می‌شود. روش نوروفیدبک توسط اداره غذا و داروی آمریکا جهت درمان اضطراب، استرس، افسردگی، بیش‌فعالی کم‌توجهی، سردرد (میگرن)، دردهای مزمن، اختلالات خواب، سوءمصرف مواد، وسواس، صرع (تشنج) و بازتوانی سکته مغزی مورد تأیید قرار گرفته است. و همچنین در درمان اختلالات یادگیری و افزایش توجه و تمرکز تأثیرگذار است.

گروه درمانی: گروه درمانی یک روش درمانی است که در آن یک یا چند درمان‌گر به همراه گروهی از افراد که مشکلات مشابه یا نزدیک به هم دارند، به صورت همزمان کار می‌کنند. افراد حاضر در گروه درمانی از مداخلات روانشناس یا مشاور بهره می‌برند، مشاهده رفتارهای سایر اعضای گروه و دریافت بازخورد از آن‌ها باعث بهبود می‌شود.



بازتوانی شناختی: بازتوانی شناختی کامپیوتری؛ فرآیندی است که طی آن فرد با انجام مکرر تمرینات شناختی، مهارت‌های اساسی شناختی خود را که مبنای بسیاری از فعالیت‌های روزانه چون یادگیری و ... است، پرورش داده و تقویت می‌کند. از جمله این مهارت‌ها شناختی می‌توان به حافظه، توجه، کارکرد اجرایی، توانایی حل مسال، سرعت پردازش، هماهنگی ذهنی، یکپارچه سازی ذهنی و... اشاره نمود.





خدمات یاراروم

روان شناس مقیم	۱
گروه درمانی (۱۰ تا ۱۲ نفر)	۲
روان شناس آنلاین	۳
گروه درمانی آنلاین (۱۰ تا ۱۲ نفر)	۴
روان پزشک آنلاین	۵
نوروفیدبک	۶
بازتوانی شناختی	۷

www.yararoom.com



+98-903-6435802

