**به نام خدا**

28فروردین ماه سال 1398 ، مصادف با 11 شعبان ، روز تولد حضرت علی اکبر و روز ملی

جوان است و تاریخ برگزاری هفته سلامت جوان 28 فروردین الی 3 اردیبهشت سال 1398 خواهد بود.

 شعار: ابلاغ شده این هفته "من ارزشمندم" می باشد

و با موضوع: "با مراجعه به پایگاه های سلامت ومراکز ارائه خدمات جامع سلامت از سلامت خود آگاه شویم" انتخاب شده است. این عنوان متناسب با شعار روز جهانی بهداشت 2019 پوشش همگانی سلامت از مسیر مراقبت های اولیه بهداشتی است.

 دوره جوانی در عین حال که بعنوان یک دوره گذر تدریجی از کودکی به بزرگسالی امتیازات زیادی را در بر دارد و زمان طولانی تری را برای کسب مهارت ها و آماده شدن برای آینده در اختیار جوانان می گذارد، اما معمولا دوره ای آکنده از تعارض و نوسان بین وابستگی و استقلال است. دوره جوانی عمدتا در برگیرنده افراد مجرد و یا زوج های جوان است و جهت گیری اساسی و تصمیم گیری های مهم زندگی مثل ادامه تحصیل، انتخاب شغل و انتخاب همسر در این دوره اتفاق می افتد. در این دوره هر فرد قادر خواهد بود با همکاری صمیمانه در محیط خانواده و اجتماع، محیط زندگی سالم و با نشاط داشته باشد، اما مشکلاتی مثل بیکاری، عدم موفقیت در کنکور یا ازدواج ناموفق ممکن است باعث بروز مشکلات روانی و ناتوانی در طی نمودن این دوره شود. بنابراین، این دوره متضمن بیشترین تغییرات است. از این رو استرس زیادی به فرد وارد می شود که درصورت آموزش نحوه مقابله با استرس می توان نحوه مقابله با آن را به حداقل رساند. جهت مراقبت از بهداشت وسلامت جسم و روان یک جوان، مستلزم آن است که مسئولیت آن را شخصا برعهده گرفته و با کسب شیوه ها و مهارت های مناسبی که پایداری عاطفی و رشد شخصیت را امکان پذیر می سازد، بتواند تعارض ها و فشارهای زندگی را شناسایی و بر آن ها چیره شود. به طوری که امکان تداوم زندگی وجود داشته باشد. داشتن فعالیت بدنی منظم و مفرح ،عدم استفاده از دخانیات شامل سیگار و قلیان و همچنین مواد مخدر و صنعتی اعتیاد آور در حفظ سلامتی و پیشگیری از عوارض و بیماری های ناشی از آن بسیار مهم است.

از آنجاییکه برقراری عدالت در ارائه خدمات سلامت جزء اهداف نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران است و همچنین با توجه به اینکه شعار هفته سلامت **پوشش همگانی سلامت از مسیر مراقبت های اولیه بهداشتی است، از این فرصت استفاده می کنیم برای اطلاع رسانی موارد ذیل:**



**اهداف برگزاری روز ملی و هفته سلامت جوانان:**

**1 -حساس سازی اجتماعی و معطوف کردن توجه جوانان به امر سلامت خود و حیطه هایی**

 **که باید به آن توجه کنند**

**2-آگاه سازی اجتماعی در خصوص ابلاغ سیاست های کلی جمعیت توسط مقام معظم رهبری**

 **3-آگاهی رسانی به خانواده ها در مورد حیطه های اولویت دار سلامت جوانان و چگونگی**

 **درخواست دریافت خدمات در این حیطه ها از طریق مراجعه به مراکز جامع سلامت و پایگاه های سلامت شهری**

 در کلیه پایگاه های سلامت و خانه های بهداشت سطح شهر و روستا، مراقبت های اولیه بهداشتی شامل بررسی وزن، نمایه توده بدنی، فشارخون، دیابت، بیماری های قلبی عروقی، بیماری های واگیر و غیر واگیر، وضعیت تغذیه و... همچنین کلاس های آموزشی تغذیه مناسب، مهارت های زندگی و فرزند پروری، خودمراقبتی، جهت عموم مردم از جمله جوانان به صورت رایگان برگزار می گرد. در مراکز خدمات جامع سلامت انجام مشاوره های تغذیه، روانشناسی و خانواده و فرزند آوری نیز توسط کارشناسان تغذیه، روانشناسان و ماما به صورت رایگان انجام می گردد. جوانان عزیز می توانند با مراجعه به پایگاه ها و مراکز خدمات جامع سلامت از وضعیت سلامت خود آگاه شوند.