



اهداف التنمية المستدامة



الصحة الجيدة

والرفاه

تأتي الصحة الجيدة بال營غذية وبدون طعام منظم ومغذي، لا يستطيع البشر العيش أو التعلم أو درء الأمراض، ولا أن يعيشوا حياة منتجة ومن أهم الغايات في هذا المجال هي : تخفيض معدل الوفيات النفسية ووضع نهاية لوفيات المواليد والأطفال ومحاربة الأمراض المعدية ومنع تعاطي المخدرات وعلاجه وتحقيق التغطية الصحية الشاملة للأسرة.

3 الصحة
الجيدة والرفاه





اهداف التنمية المستدامة

الصحة الجيدة والرفا



نظم قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي في جامعة النور ورشة عمل تربوية بعنوان (الآثار النفسية والصحية للتدخين وطرق الإقلاع عنه) أشرف على الورشة وأدارها الأستاذ المساعد الدكتور أحمد سعيد رشيد مدير القسم، حيث قدم محاضرة بعنوان (الآثار النفسية للتدخين)، تناول فيها الانعكاسات السلوكية والنفسية لهذه العادة وأثرها في الصحة النفسية للفرد. كما قدمت الأستاذة المساعدة الدكتورة مارب حميد أحمد محاضرة بعنوان (الآثار الصحية للتدخين)، بيّنت فيها مخاطر التدخين على أجهزة الجسم المختلفة وتأثيراته طويلة الأمد وتحدث المدرس الدكتور حسام زيدان شكر في محاضرته (الأثر التشريعي لقانون مكافحة التدخين) عن الجوانب القانونية والتشريعية التي تنظم مكافحة التدخين في العراق وسبل تفعيلها في المؤسسات التعليمية. واختتمت الورشة بمحاضرة ألقاها المدرسة المساعدة مروة شاكر حبيب بعنوان (طرق الإقلاع عن التدخين)، استعرضت فيها أهم الأساليب النفسية والسلوكية والطبية لمساعدة الأفراد على ترك التدخين.

جامعة النور

هل يؤثر التدخين على الحالة النفسية

نعم، يؤثر التدخين على الحالة النفسية للفرد بشكل كبير،
إذ وجدت الدراسات أن التدخين يزيد من الفتق والتوتر لدى المدخنين، كما أن التدخين يزيد من فرصة إصابة الفرد بالاكتئاب مع مرور الوقت، وهذا على عكس اعتقاد السائد بأن التدخين يمنح الشخص شعوراً بالراحة والاسترخاء.

Activate Windows
Go to Settings to activate Win

الموطئ / طريق الشكلات

6 2 6 7

www.alnoor.edu.iq