

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ

الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی گیلان

معاونت بهداشتی

گروه آموزش و ارتقاء سلامت



راهنمای خودمراقبتی برای سفیران سلامت

(ویژه دانش آموزان مقطع متوسطه اول)

چرا خودمراقبتی؟



چرا خود مراقبتی؟

- ۱- ترس و اضطراب خود را کاهش دهیم.
- ۲- اعتماد به نفس خود را بالا ببریم.
- ۳- شور و شوق خود را برای زندگی افزایش دهیم و با انگیزه تر باشیم.
- ۴- سالم تر زندگی کنیم و از حوادث پیشگیری کنیم.
- ۵- بهتر درس بخوانیم و آینده شغلی بهتری داشته باشیم.
- ۶- آینده بهتری را برای خود ، خانواده ، دوستان و کشورمان رقم بزنیم.

خود مراقبتی چیست؟



خود مراقبتی یعنی مراقبت از خود ،
یعنی ما برای حفظ سلامتی و شادابی
خود ، کارهای روزمره کوچکی انجام
دهیم تا زندگی بهتر و سالم تری
داشته باشیم.

مانند : انجام ورزش روزانه ، داشتن
خواب و استراحت کافی ، داشتن
ارتباط خوب با خانواده و دوستان .

انواع خود مراقبتی

۱- خود مراقبتی جسمی:

* خوردن منظم غذای سالم (صبحانه ، نهار ، شام ، میان وعده سالم ، خوردن روزانه میوه و سبزی ، لبنیات ، گوشت و حبوبات.

* انجام فعالیت بدنی و ورزش روزانه ، پیاده روی ، دویدن و شنا.

* مراجعه منظم به پزشک برای معاینه چشم و دندان .

* مراجعه به پزشک یا مرکز درمانی در صورت وجود علائم بیماری .

* استراحت کافی هنگام بیماری.

* داشتن خواب و استراحت کافی.

* پوشیدن لباس مناسب بر اساس فصول سال.

* رفتن به مکان های تفریحی مثل پارک و طبیعت به همراه خانواده.

* پرهیز از رفتارهای پر خطر مثل دود سیگار و قلیان.



انواع خود مراقبتی

۲- خود مراقبتی روانی:

- * تفکر قبل از انجام هر کار.
- * مراجعه به مشاور مدرسه در صورت وجود مشکل یا ناراحتی.
- * انجام اقدامات لازم برای کاهش ترس و اضطراب مانند اختصاص وقت کافی برای انجام تکالیف محوله.
- * توجه به تجربه ها، آرزوها و احساسات خود.
- * مطالعه آثار ادبی و هنری.
- * اختصاص زمان مناسب برای رفتن به دامن طبیعت.



انواع خود مراقبتی

۳- خود مراقبتی عاطفی :

- * معاشرت و مراوده با دیگران.
- * برقراری ارتباط با خانواده و دوستان.
- * مهربانی با خود و دیگران.
- * افتخار به خود.
- * گریه کردن وقتی که لازم است.
- * جستجوی چیزهای برای خندیدن.
- * کنترل خشم به روش مناسب.
- * اختصاص وقت برای بودن در کنار والدین و خواهر و برادر.
- * مطالعه کتابهای که دوستشان داریم.

انواع خود مراقبتی



۴- خود مراقبتی معنوی :

- * اختصاص زمانی از روز برای عبادت و نیایش.
- * تلاوت و شنیدن آیات قران کریم.
- * انجام کارهای خیر.
- * کمک به نیازمندان.
- * شکر گذاری نعمت های الهی .
- * احساس ارزش ،خوش بینی و امید.
- * انجام مناسک دینی و مذهبی.
- * مطالعه متون و ادبیات مذهبی و معنوی.

۵- خود مراقبتی اجتماعی :



* خوردن ناهار یا میان وعده با دوستان.

* گفتگوی روزانه با دوستان.

* زیبا سازی کلاس و مدرسه و توجه به

نظافت محیط مدرسه.

* تعیین حد و مرز خود با دوستان و اولیای

مدرسه.

* بحث و گفتگوی منطقی برای رفع نیازهای

فردی و گروهی.

* عضویت در تشکل های مدرسه.

* همکاری با برنامه های ارتقا سلامت مدرسه.



گام های برنامه ریزی برای خود مراقبتی :

برای خود مراقبتی ، داشتن برنامه ضروری است . در نوشتن برنامه باید به مراحل زیر توجه کنیم:

هدف خود را تعیین کنید.



زمانی را که قرار است فعالیت های هدف مورد نظر را انجام دهیم مشخص کنید.



میزان رسیدن به هدف و موفقیت ها و شکست های خود را ثبت کنیم.



پیمان ببندیم .



در صورت لزوم یک مجازات صریح و آشکر برای شکست در اجرای فعالیت مان تعیین کنیم.



گام های برنامه ریزی برای خود مراقبتی :

برای شروع ، گام های کوچک برداریم.

از یادآورها استفاده کنیم

نمودار تحقق اهداف خود و روند آن را رسم کنیم.

در مورد تغییر رفتارمان از اطرافیان بپرسیم .

هرگز مایوس نشده و برای شروع دوباره آماده شویم.

موفقیت هایمان را در کنترل رفتارمان مد نظر داشته باشیم .

مهارتهای لازم را برای خود مراقبتی کسب کنیم.

۱۴ فرمان خود مراقبتی برای نوجوانان:

- ▶ نماز اول وقت بخوانیم ،قران بخوانیم ، همیشه و در همه حال به یاد خدا باشیم.
- ▶ روزانه از تمام گروه های غذایی استفاده کنیم.
- ▶ به صورت منظم ورزش کنیم .
- ▶ استراحت کافی داشته باشیم.
- ▶ ترس و اضطراب خود را کاهش دهید.
- ▶ دستانمان را بشوییم.
- ▶ از دخانیات (سیگار و قلیان) دوری کنیم.
- ▶ از مصرف مواد مخدر پرهیز کنیم.



۱۴ فرمان خود مراقبتی برای نوجوانان:

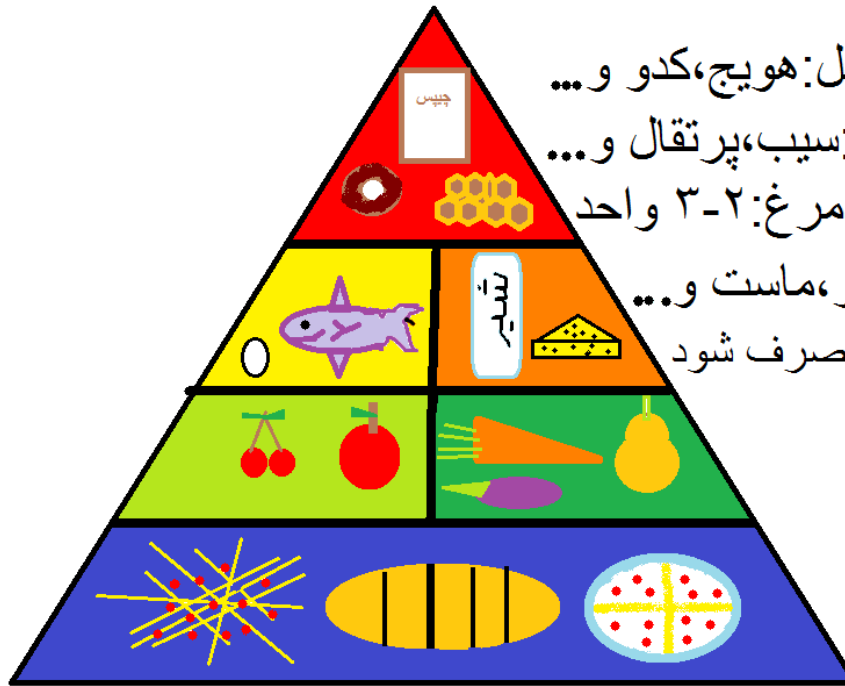
- ▶ همیشه از محیط اطراف خود آگاه باشیم.
- ▶ از کمر بند ایمنی استفاده کنیم ، حتی وقتی در صندلی عقب نشسته ایم.
- ▶ از پوستمان محافظت کنیم.
- ▶ به صورت منظم سلامت خود را کنترل کنیم.
- ▶ به هنگام بیماری یا آسیب ، در خواست کمک کنیم.
- ▶ همه مسایل را با پدر یا مادر خود در میان بگذاریم.



تغذیه و فعالیت بدنی



هرم غذایی برای گروه های سنی ۱۲ تا ۱۸ سال



گروه سبزیجات: ۳-۵ واحد شامل: هویج، کدو و...
 گروه میوه ها: ۲-۴ واحد شامل: سیب، پرتقال و...
 گروه انواع گوشت، حبوبات، تخم مرغ: ۲-۳ واحد
 گروه لبنیات: ۲-۳ واحد شامل: شیر، ماست و...
 گروه چربی ها، شیرینی ها: خیلی کم مصرف شود



گروه غلات: ۶-۱۱ واحد
 شامل: نان، گندم، برنج، ماکارونی و...

توجه به هرم غذایی و رعایت دستورات آن موجب سلامت ما می شود.

گروه نان و غلات: (۹ تا ۱۱ واحد در روز)

هر واحد از گروه نان و غلات معادل ۳۰ گرم یا یک برش ۱۰×۱۰ سانتی متر یا انواع نان (برای نان لواش: ۴برش) ، نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته ، یک عدد سیب زمینی پخته ، یک چهارم لیوان غلات خام (گندم ، جو) ، ۳ عدد بیسکویت ساده و سه چهارم لیوان غلات آماده صبحانه است.



گروه سبزی ها (۴ تا ۵ واحد در روز)

هر واحد از گروه سبزی ها معادل یک لیوان سبزی های خام برگ دار ، نصف لیوان سبزی های پخته یا خام خرد شده ، نصف لیوان نخود سبز ، لوبیای سبز یا هویج خرد شده ، یک عدد گوجه فرنگی یا هویج یا خیار یا پیاز خام متوسط است.



گروه میوه ها (۳ تا ۴ واحد در روز):

هر واحد از گروه میوه ها معادل یک عدد میوه متوسط (سیب ، موز، پرتقال ، گلابی ، هلو کیوی ، شلیل) ، ۲ عدد نارنگی ، نصف گریپ فروت ، نصف لیوان میوه های ریز مثل تو ف انگور و انار ، ۲۱ عدد گیلاس ، ۲ عدد آلو یا خرما یا انجیر تازه ، یک برش ۳۰۰ گرمی خربزه یا طالبی یا هندوانه ، ۴ عدد زرد آلو متوسط تازه یا خشک ، نصف لیوان میوه پخته یا کمپوت میوه ، یک چهارم لیوان میوه خشک یا سه چهارم لیوان آب میوه تازه و طبیعی.



گروه شیر و لبنیات (۳ واحد در روز):

هر واحد معادل با یک لیوان شیر یا ماست ، ۴۵ تا ۶۰ گرم پنیر معمولی (یک ونیم قوطی کبریت) ، یک چهارم لیوان کشک ، ۲ لیوان دوغ و یا یک و نیم لیوان بستنی پاستوریزه.



گروه گوشت و تخم مرغ (۲ تا ۳ واحد در روز):
هر واحد معادل ۶۰ گرم انواع گوشت (دو تکه خورشتی متوسط معادل دو قوطی کبریت) ، نصف ران یا یک سوم سینه مرغ ، یک تکه ماهی به اندازه یک کف دست و یا ۲ عدد تخم مرغ.



گروه حبوبات و مغزها (۱ تا ۲ واحد در روز):
هر واحد معادل نصف لیوان حبوبات پخته یا یک چهارم لیوان حبوبات خام و یا یک سوم لیوان انواع مغزها مانند گردو، پسته، فندق، بادام.



گروه متفرقه
شامل انواع مواد قندیو چربی ها است. توصیه میشود از این گروه کمتر استفاده شود.





رژیم غذایی

رژیم غذایی ، به خصوص آنهایی که سخت و نادرست و غیر علمی هستند معمولاً راه خوبی برای تغییر شکل بدن نیستند .

آثار منفی رژیم غذایی شامل:

- ۱- تاثیر جسمی و روانی (خطر های جسمی ، احساس افسردگی و درماندگی)
- ۲- احساس نبود تمرکز و بهم ریختگی تفکر (مثال: خوردن یک کلوچه باعث می شود از خودمان بدمان بیاید).
- ۲- احساس محرومیت مواد غذایی
- ۳- کاهش میزان انرژی
- ۴- احساس خستگی
- ۵- احساس ناراحتی و عدم تمایل به ادامه رژیم غذایی

روش های نادرست کنترل وزن



به اندازه کافی غذا نخوردن

ورزش شدید برای سوزاندن کالری

استفاده از قرص ها و داروهای رژیمی

پیروی از تبلیغات رسانه ها و فضای مجازی

به کارگیری رژیم های توصیه شده توسط افراد غیر متخصص مانند دوستان

تاثیر ورزش بر سلامت ما

۱- ورزش باعث بهبود عملکرد سیستم قلبی - عروقی ، افزایش انرژی و قدرت بدنی می شود.

۲- افرادی که ورزش میکنند کمتر از سایرین ترس و اضطراب دارند.

۳- کاهش افسردگی .

۴- گذاشتن اثر مثبت بر سلامت روانی.

خلاقیت در ورزش :

- ۱- استفاده از پله به جای آسانسور
- ۲- باغبانی
- ۳- تمرین در یک ورزشگاه
- ۴- ده دقیقه پیاده روی در زنگ تفریح
- ۵- تفریح خانوادگی



Namnak.com

انواع فعالیت بدنی

فعالیت هایی همراه با جنب و جوش و حرکت بدن و اندام ها هستند.
(شامل: دوچرخه سواری - شنا - فوتبال - بسکتبال - راه رفتن - دویدن)

فعالیت بدنی متوسط ، افزایش دم و بازدم به حدی نیست که مانع صحبت کردن فرد شود و حداقل ۱۰ دقیقه طول بکشد تا آثار مثبت روی قلب و عروق و تنفس داشته باشد.

فعالیت بدنی شدید ، میزان تلاش فرد بیشتر از متوسط است و فرد نمی تواند بیشتر از سه یا چهار کلمه به راحتی صحبت کند و ضروری است که ۳ روز در هفته تکرار شود.

الف - فعالیت بدنی
هوایی



ب - فعالیت بدنی برای
تقویت عضلانی

- این ورزش ها باید ۳ روز در هفته باشد
- ژیمناستیک - کشتی - وزنه برداری - پرورش اندام
- استفاده از دمبل- دراز و نشست - بالا رفتن از درخت- بارفیکس - شنای سوئدی .



به فعالیتهایی که موجب تحریک استخوان سازی می شوند ، گفته می شود.

حداقل ۳ بار در هفته

ورزش های مانند کوهنوردی- راهپیمایی - طناب زدن - لی لی - ژیمناستیک

ج - فعالیت بدنی برای تقویت و استحکام استخوانی



چرا شروع یک برنامه ورزشی یا تداوم آن (برای برخی افراد) سخت است ؟

- ▶ تقریباً نیمی از افراد شروع کننده برنامه ورزشی ، طی ۶ ماه آن را رها میکنند. برخی از ورزش لذت نمی بریم به همین دلیل انجام آن برای ما سخت است.
- ▶ آن چه که مهم است ، ما ورزشی را انتخاب کنیم که به آن علاقه داریم حتی اگر با تمام چیزهای که دیگران انجام می دهند ، فرق داشته باشد.
- ▶ سعی کنیم یک رفیق ورزشی بیابیم چون احتمال بیشتری دارد تا برنامه ورزشی را در بلند مدت دنبال کنیم. نباید با دوستی ورزش کنیم که خیلی از ما پیشرفته تر است . با خود مهربان باشیم.



آیا زندگی سالم سخت است؟



بله ، برخی از افراد حفظ انتخاب های مناسب برای یک زندگی سالم را سخت می دانند. مانند برخی ورزشکاران ، بازیگران، دیابتی ها ، بیماریهای روانی ، کسانی که دارو استفاده میکنند و سایر درمان ها (شیمی درمانی).

بهتر است آهسته شروع کنیم ، بابت رسیدن به اهداف کوچک به خود پاداش دهیم و دوستان و خانواده مان را در برنامه شریک کنیم.

نگاهی کوتاه برای زندگی سالم



- در طول روز وعده های غذایی مان را حذف نکنیم.
- هر روز از همه گروههای غذایی مصرف کنیم.
- آب زیادی بنوشیم ، چون خستگی ما را برطرف و سلولهای بدنمان را تازه میکند.
- از چای و قهوه کمتر استفاده کنیم بخصوص اگر مضطرب هستید یا مشکل خواب دارید.
- به علایم و نشانه های بدن مان دقت کنیم ، بدن مان به ما می گوید چه زمانی سیر یا گرسنه است.
- دقت کنیم که چرا در مواقعی که گرسنه نیستیم ، غذا میخوریم و سعی کنیم راههای دیگری برای برطرف کردن بی حوصلگی یا ناراحتی خود بیابیم.
- از ورزش به عنوان روشی برای مقابله با اضطراب و ترس استفاده کنیم.

- به تدریج میزان فعالیت بدنی خود را افزایش دهیم.

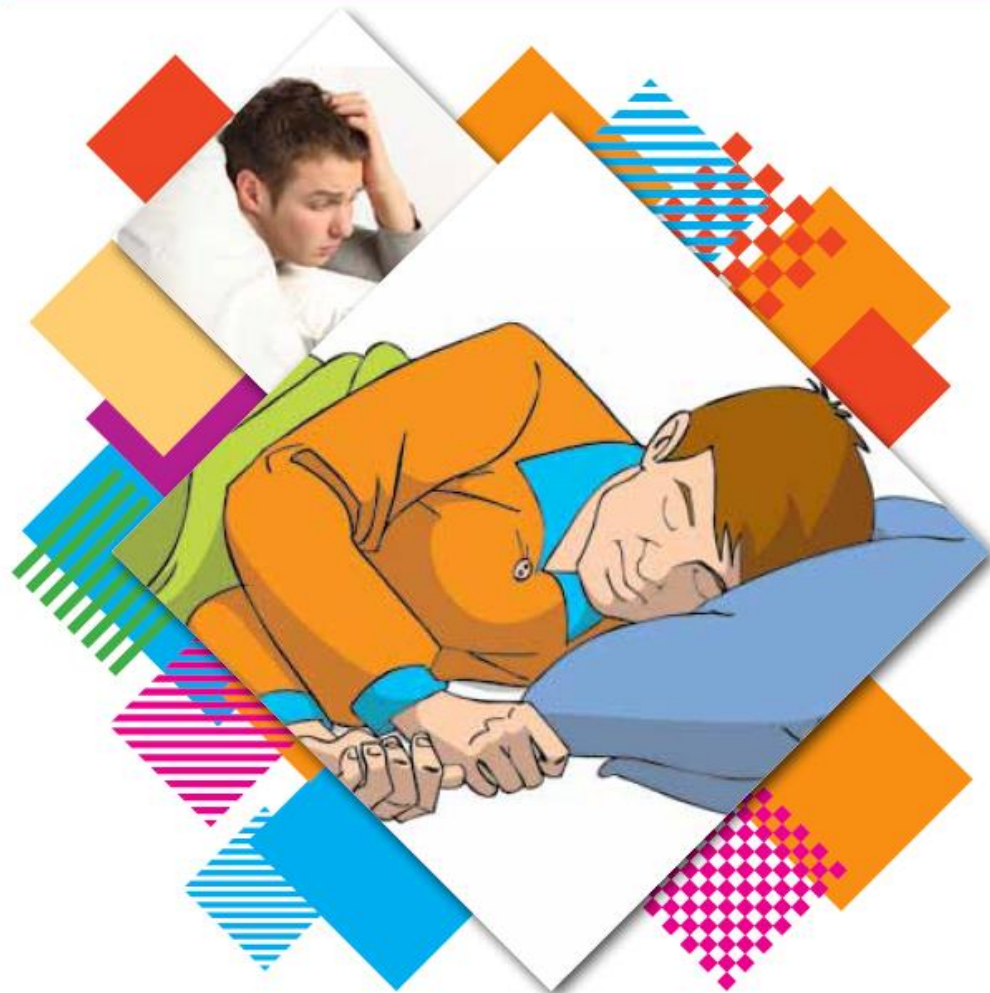
- سعی کنیم در طول روز فعالیت بیشتری انجام دهیم، مثلاً یک ایستگاه زودتر پیاده شویم و باقی مسیر را پیاده برویم.

- به خودمان یادآوری کنیم که ارزش افراد به وزن و تناسب اندان آنها نیست بلکه عوامل دیگری وجود دارد که ما را در در جهان، ارزشمند، دوست داشتنی و با استعداد و متفاوت میکنند.



لازم نیست برای سلامت دست به تغییرات بزرگ بزنیم. خبر خوب اینکه وقتی مساله مواد غذایی سالم و ورزش پیش می آید، حتی یک ذره تلاش هم مفید است.

خواب خوب شبانه



مردم با چه مشکلات خوابی رو به رو هستند؟

■ مشکل در خوابیدن:

بیش از ۳۰ دقیقه در رختخواب دراز کشیده اید، ولی خوابتان نمی‌برد.

■ مشکل در تداوم خواب:

در طول شب چند بار از خواب می‌پرید.

■ بیدار شدن در صبح زود:

صبح خیلی زود، بدون اینکه نیازی باشد، از خواب بیدار می‌شوید و دیگر خوابتان نمی‌برد.

■ خواب زیاد یا تمایل به چرت زدن در طول روز

■ رفتارهایی که با خواب تداخل دارند:

مثل خرخر کردن، دندان قروچه، راه رفتن در خواب، مشکل در تنفس

■ خوابیدن‌های مکرر یا خیلی طولانی



تأثیر مشکلات خواب بر سلامت روانی

مشکلات خواب می توانند آثار منفی بر سلامت روانی ما داشته باشد:

احساس ها:

اگر خواب ما راحت نباشد، ممکن است احساس آزرده گی ، بد خلقی ، کرختی و اضطراب کنیم.

افکار:

مشکلات خواب می تواند تمرکز یا تصمیم گیری ما را در روز بعد مختل کند.

رفتارها :

وقتی با مشکل خواب مواجه می شویم ، بیشتر از فعالیتهای معمول خود کناره گیری می کنیم.

آیا می‌توانیم از قرص‌های خواب‌آور استفاده کنیم؟

نه ، چون برخی قرص‌های خواب‌آور ، اعتیاد آور هستند و می‌توانند آثار جانبی زیادی داشته باشند . بدون تجویز پزشک استفاده از این قرص‌ها ممنوع است و باید با پزشک مشورت کنید.



راهنمای داشتن خواب خوب شبانه

- دو ساعت قبل از خواب کافئین مصرف نکنیم .
- قبل از خواب ورزش کنیم.
- یک برنامه منظم را تکرار کنیم (ساعت خواب و بیداری منظمی داشته باشیم .
- اگر مشکل خواب داریم در طول روز چرت نزنیم.
- قبل از خوابیدن ، نه خیلی گرسنه و نه خیلی سیر باشیم.
- اگر تا نیم ساعت خوابمان نبرد ، بهتر است از جایمان بلند شویم و یک کار آرامبخش مانند گوش دادن به موسیقی ، حمام کردن ، خواندن قرآن انجام دهیم.
- اتاق یا محل خواب خود را جای دنجی کنیم و از آن فقط برای خوابیدن استفاده کنیم. (از تخت یا رختخواب خود برای تماشای تلویزیون ، کار کردن و درس خواندن استفاده نکنیم.
- به این موضوع فکر نکنیم که نداشتن یک شب خواب کافی حالمان را بد میکند.

هنوز هم با مشکل در خوابیدن روبرو هستید ؟

اگر همچنان با الگوی خواب مناسبی روبرو هستیم ، باید با هماهنگی والدین از پزشک خود یا یک روان پزشک وقت ملاقات بگیریم. گاهی اوقات مشکلات خواب میتواند نشانه بیماری روانی یا ناشی از مصرف برخی مواد باشند که باید درمان شوند . مقادیر نامناسب یا زمان بندی غلط استفاده از داروها هم می تواند منجر به خواب آلودگی. خواب زیاد شود.



۱۰ نکته کلیدی برای خواب خوب شبانه

۱. ساعت خوابیدن و بیدار شدن خود را در طول هفته، منظم کنیم (در ساعت معینی بخوابیم و بیدار شویم).
۲. عصرها از خوابیدن طولانی پرهیز کنیم (بیش از یک ساعت نخوابیم).
۳. از خوابیدن در ساعت‌های پایانی عصر و نزدیک به شب پرهیز کنیم.
۴. نیم ساعت قبل از خواب شب یک دوش ۵ الی ۱۰ دقیقه ای بگیریم.
۵. ۱ تا ۲ ساعت قبل از خواب از نوشیدن مایعات محرک و تحریک کننده مثل چای، قهوه و نوشابه پرهیز کنیم.
۶. شب‌ها از دیدن فیلم‌های خشن و غمناک پرهیز کنیم.
۷. از رختخواب فقط برای خوابیدن استفاده کنیم نه مطالعه کردن یا فعالیت دیگری.
۸. زمانی که احساس خواب می‌کنیم به رختخواب برویم. فاصله بین رفتن به رختخواب با خوابیدن نباید بیشتر از ۱۵ الی ۳۰ دقیقه باشد.
۹. به هیچ‌وجه سعی نکنیم خود را به زور در رختخواب نگه داریم، در صورتی که خواب مان نمی‌برد از رختخواب خارج شویم و به کاری که علاقمند هستیم بپردازیم.
۱۰. در صورتی که افکار مزاحم در رختخواب مانع خواب ما می‌شوند، از رختخواب خارج شویم و افکار خود را بازگو کنیم (به زبان بیاوریم) یا روی یک کاغذ بنویسیم و سپس به رختخواب برویم.



حل مسأله



گام های ضروری برای حل یک مساله پیچیده

گام اول : تعیین مشکل

■ به احساس های خود توجه کنیم.

احساسات منفی ما نشان می دهند که با مشکلی روبه رو هستیم و به این طریق می توانیم مشکلات را زود شناسایی کرده و برای حل آنها وارد عمل شویم. به عنوان مثال، اگر هر وقت با دوست خود حرف می زنیم احساس خشم می کنیم، این نشان می دهد که در روابطمان با او با مشکلی رو به رو هستیم.

■ یک فهرست تهیه کنیم.

فهرستی از مشکلاتی که باید حل شوند، قبل از اینکه بزرگ تر و شدیدتر شوند، تهیه کنیم (مثل مشکلاتی که مدت هاست وجود دارند و به نظر می رسد برای مدتی حل شده اند، اما بعد دوباره ظاهر می شوند).

■ دنبال فرصت باشیم.

در هر فرصتی به دنبال راه حل باشیم و تنها به نکته های منفی دقت نکنیم. اگر مشکل ترسناک به نظر نرسد، راحت تر می توانیم آن را حل کنیم.

گام دوم: تعریف مشکل

تا زمانی که مشکل خود را تعریف نکرده باشیم نمی توانیم آن را حل کنیم برای این کار این سوال ها را از خود پرسید:

وضعیت کنونی من چگونه است؟

چه اتفاقی افتاده که باعث ناراحتی من شده؟

دوست دارم وضعیتم چطور باشد؟

اگر بخواهم ناراحت نباشم ، اوضاع باید چطور باشد؟

موانع کار من چه هستند؟

بین من و آن وضعیتی که دوست دارم ، چه موانعی وجود دارد؟

۱- تا آنجا که امکان دارد جزیی ودقیق باشیم:

مشکل خود را به دقت تعریف کنیم مثلا گفتن « من مشکل مالی دارم» کار سختی است و تعریف بهتر این است که «من پول کافی برای پرداخت حداقل هزینه راندارم».

۲- حقایق را ببینیم:

تعریف مشکل را با نظر خود قاطی نکنیم. یک تعریف بد از مشکل مالی این است : «آدم های مقابل من همه مشکل دارند.» حتی اگر چنین چیزی حقیقت داشته باشد ، چنین تعریفی دردی را دوا نمی کند.

چند نکته

۳- بدبین نباشیم:

وقتی بدبین باشیم یافتن راه حل سخت تر می شود. مثلا دلمان می خواهد یک کامپیوتر داشته باشیم. تعریف بدبینانه این است «چطور می توانم پول کافی برای خرید کامپیوتر بدست آورم؟» اما تعریف بهتر این است « چطور میتوانم به کامپیوتر دسترسی پیدا کنم؟» در این حالت استفاده از کامپیوتر های مدرسه ، مراکز خدمات کامپیوتر و یا کامپیوتر دوستان مان می تواند باشد.

گام سوم : تعیین هدف

یک کار خوب این است که برای تعیین اهداف از فرمول SMART استفاده کنیم، یعنی اهدافی را تعیین کنیم که دارای ویژگی‌های زیر باشند:

- مشخص (Specific)
- قابل اندازه‌گیری (Measurable)
- قابل دستیابی (Attainable)
- واقع‌گرایانه (Realistic)
- با زمان‌بندی مشخص (Time limited)

به عنوان مثال، اگر امتحان داریم، هدف‌مان باید این باشد: «مطالعه روزانه چند صفحه از کتاب تا روز امتحان». اما این هدف: «مطالعه تمام کتاب در شب امتحان» چندان منطقی نیست.

گام چهارم : تعیین راه حل

اولین ایده ها همیشه بهترین ها نیستند! برای این کار باید به مسایل زیر توجه کنیم:

کمیت: وقتی گزینه های مختلفی داریم، بهتر می توانیم یک راه حل خوب را از میان آن ها انتخاب کنیم. بهتر است حداقل سه یا چهار راه حل را یادداشت کنیم: هر چه بیشتر، بهتر!



قضاوت نکنیم: تصمیم نگیریم که ایده های مان خوب، بد یا بی ارزش هستند. اگر مسخره ترین ایده ها را هم در نظر بگیریم، احتمال یافتن راه حل بیشتر می شود.



تنوع: انواع مختلفی از راه حل را در نظر بگیریم.



گام پنجم : انتخاب یک راه حل

باید همیشه راه کاری را انتخاب بکنیم که بیشترین مزایا و کمترین معایب را داشته باشد . می توانیم از سوالات زیر به عنوان بهترین راهنمایی برای انتخاب بهترین راه کار استفاده کنیم:

آیا راه حلی که انتخاب کرده ایم در آینده مزایای بیشتری نسبت به معایب آن خواهد داشت؟

ایا راه حلی که انتخاب کرده ام به من کمک می کند به اهدافم برسم و مسأله ام را حل کنم؟

اگر این راه کار را انتخاب نکنم، چه احساس خوب یا بدی پیدا خواهیم کرد؟

این راه کار چه مقدار زمان و تلاش می طلبد؟



ویژگی یک راه کار خوب:

■ قابل اجرا باشد.

■ راحت باشد.

■ متناسب با توان و امکانات ما باشد.

■ کمترین هزینه و بیشترین سود را داشته باشد.

■ در زمان تعیین شده ما را به هدف برساند.



گام ششم : اجرای راه حل انتخاب شده


پس از اینکه راه کاری را انتخاب کردیم ، باید برای اجرای آن برنامه ریزی کنیم . تمام گام هایی را که باید برای اجرای راه کار انتخاب شده انجام دهیم ، یادداشت کنیم .
اگر بدانیم چه باید بکنیم ، با احتمال بیشتری آن را انجام خواهیم داد.

گام هفتم: بررسی پیشرفت کار


اگر مشکل ما در حال حل شدن باشد ، باید بابت این کار خوب به خود جایزه بدهیم اما اگر راه کارمان جواب نداده ، باید بدانیم که گاهی اوقات اوضاع طبق برنامه پیش نمی رود.


وقتی راه کارمان به ظاهر جواب نداده ، چه می توانیم انجام دهیم ؟

به این سوال جواب دهید :

آیا مشکلم را درست تعریف کرده ام ؟ 

آیا اهدافم غیر واقع گرایانه بود؟ 

آیا راه کار بهتری وجود داشت ؟ 

آیا راه حلی که انتخاب کردم به درستی اجرا کرده ام؟ 

تفکر سالم

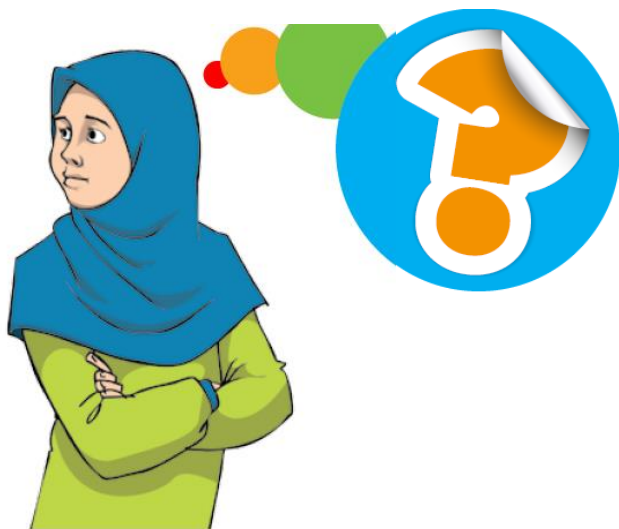


آیا می دانستید که افکار ما تاثیر زیادی بر سلامت روانی ما ن دارند؟

این مساله به این دلیل است که هر آنچه در مورد یک موضوع به خودمان بگوییم ، بر احساس و عملکرد ما تاثیر می گذارد. گاهی اوقات فقط بر جنبه های منفی یک موضوع تمرکز می کنیم. این مساله قابل انتظار است. با این حال ، وقتی برداشت ما از شرایط خیلی منفی می شود ، احساس بدتری پیدا میکنیم. همچنین ممکن است در پاسخ به این شرایط ، کاری کنیم که در بلند مدت دردی را دوا نمی کند. خوشبختانه راه کار های خاصی وجود دارند که در مدیریت افکار ناراحت کننده و سخت موثر هستند.

تفکر سالم یعنی چه ؟

تفکر سالم به معنی مثبت اندیشی دائمی نیست



هیچ کس نمی تواند تمام مدت مثبت اندیش باشد . بعضی وقتها ، اتفاقاتی بدی می افتد ، برای مثال در مدرسه مشکلی پیدا می کنیم ، با دوستان دعوا می کنیم یا عزیزی را از دست می دهیم ، احساس ناراحتی و داشتن افکار منفی در این شرایط کاملا طبیعی است. الگوی تفکر سالم یعنی جست و جوی بخش های مثبت ، منفی و خنثی نسبت به هر موضوع ، سپس رسیدن به نتیجه در باره آن ، و لازم نیست حتما خوش بین باشیم.

الگوهای تفکر تان چیست ؟

درگیری های فکری ← وقتی که احساس ناراحتی یا خشم یا استرس میکنیم ، برداشت غلطی از یک موقعیت می کنیم.
مثال : خوب نمی خوریم و خوب نمی خوابیم.

کلی گویی ← از عبارتهایی مثل «همیشه» و «هیچ وقت» در تفکرات خود استفاده میکنیم.
مثال : اگر موقع دوچرخه سواری باران بارد . به خود می گوئید: این اتفاق همیشه برای من می افتد..

تفکر سیاه و سفید ← افرادی که جهان را سیاه و سفید می بینند ، یک اشتباه کوچک را یک شکست مفتضحانه میبینند.
مثال : اگر سعی میکنید تغذیه سالم داشته باشید ، اگر تکه کوچکی کیک بخورید ، به خود می گوئید برنامه تغذیه ام کاملا شکست خورد.

برچسب زدن ← یک اشتباه کوچک را یک شکست جبران ناپذیر تصور میکنند.
مثال: اگر در مدرسه کار اشتباهی کنید، به خودتان میگویید: «من هیچ کاری بلد نیستم. یا «این معلم خیلی اذیتم میکند.»

ذهن خوانی ← نتیجه گیری زود هنگام در مورد تفکر دیگران بدون داشتن دلایل کافی.
مثال «اگر کسی بدون گفتن سلام از کنار شما رد شود. ذهن تان میگوید «چقدر بی ادب است. حتما فکر میکند از من سر تر است.» در حالیکه شاید اصلا شما را ندیده است.

غیب گویی ← پیش بینی اینکه اتفاق بدی برایتان خواهد افتاد. بدون اینکه مدرکی داشته باشید.

مثال: قبل از یک امتحان «مطمئنم قبول نمیشوم.»

تفکر منفی ← دیدن جنبه های منفی و ندیدن جنبه های مثبت آن.
مثال: در یک مهمانی پنج نفر با شما حرف میزنند ولی فقط یک نفر حرف نمی زند. می گویید «حتما اشکالی دارم که با من حرف نمی زند.»

عبارتهای بایده ← گفتن اینکه چطور «باید» عمل کنید.
مثال: «باید بتوانم این مساله را بدون ناراحت شدن حل کنم.»

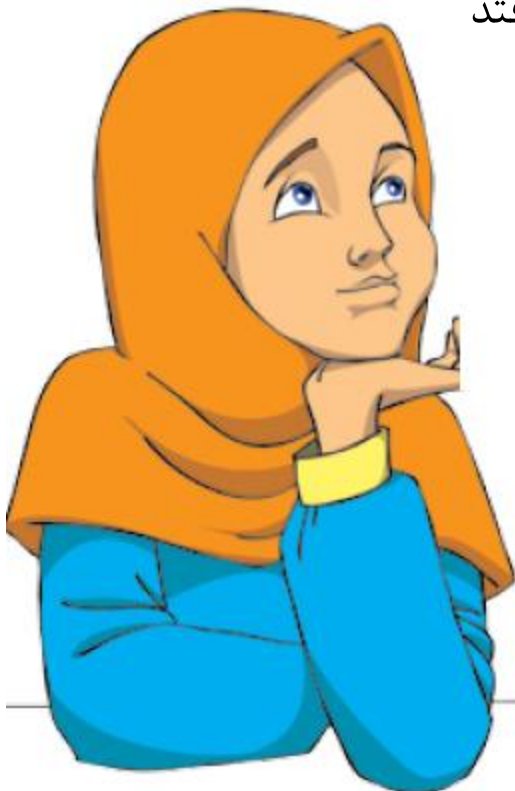
چگونه از در گیری فکری بیرون بیایم؟

– سعی کنیم افکار خود را از آنچه واقعاً اتفاق افتاده است جدا کنیم .
← هر وقت اتفاق ناراحت کننده ای می افتد این سوالها را از خودمان بپرسیم:

واقعیت چیست؟ افکار ما چیست ؟
احساسمان چیست ؟ رفتارمان
چيست . چطور با آن کنار آمده ایم؟

– در گیری های
فکری را شناسایی
کنیم .

ببینیم الگوی فکری ما
چيست؟



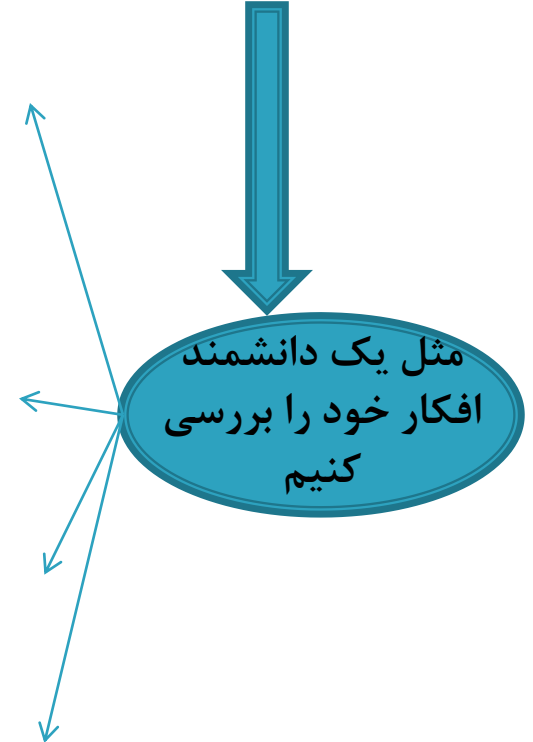
در گیری های فکری را بررسی کنیم :

شناسایی شواهد: سعی کنیم دلایلی علیه افکار منفی خود پیدا کنیم . مثال: «نمی توانم هیچ کاری رادرست انجام دهم ، یک دانش آموز بی استعداد هستم.» باید از خودمان بپرسیم «شاید معلمم کارهای دیگرم را تشویق کرده باشد. شاید در زمینه های دیگری مهارت و تجربه بیشتری داشته باشم.»

قضاوت در مورد رفتار : از خودمان بپرسیم «اگر دیگران هم چنین اشتباهی بکنند در مورد آنها هم همینطور قضاوت می کنیم؟»

نظر سنجی در مورد رفتار: ببینیم دیگران که به آنها اعتماد داریم و به آنها احترام میگذاریم با ما هم عقیده هستند یا خیر؟

یک بار آزمایش کنیم : اگر دوستی یک بار قرار خود را با ما بهم زد شاید فکر کنیم « هیچ کس من را دوست ندارد» سعی کنید با دو یا سه دوست دیگر برنامه ای بگذارید ببینید چه اتفاقی می افتد.



چگونه در فکر خود تعادل داشته باشیم؟

برای این کار می توانیم از مثال زیر استفاده کنیم :



۱- موقعیت :

وقتی از کنار دوستم در خیابان رد شدم ، به من سلام نکرد.

۲- افکار:

او خیلی بی ادب است . او دیگر من را دوست ندارد.

۳- نوع درگیری فکری:

برچسب زدن ، ذهن خوانی

۴- چالش :

« او تا به حال بی ادبی به خرج نداده است . من مدرکی ندارم که نشان دهد

او اصلا من را ندیده باشد.

۵- تفکر متعادل:

سلام نکردن او میتواند دلایل زیادی داشته باشد. « احتمالا من را ندیده است

تا دیدار بعدی صبر میکنم و در مورد دوستی مان نتیجه گیری منفی نمیکنم.

کمک به تفکر سالم

داشتن تفکر سالم ، از مهارت‌های مهم برای خود سازی است که افراد دچار مشکلات روانی با کمک آن بهبود می یابند . اگر می خواهیم مهارت‌های تفکر سالم خود را بهبود بخشیم، می توانیم با مشاور مدرسه یا با یک روانشناس مشورت کنیم.



مدیریت خشم



آیا عصبانی شدن یک نقص یا ضعف است؟

عصبانی شدن یک واکنش هیجانی نسبت به یک موقعیت یا شخص است که می تواند درونی باشد و تظاهر بیرونی نداشته باشد.

خشم میتواند منجر به تغییر مثبت شود، به شرطی که آن را به شکلی مفید و سازنده ابراز کنیم.

خشم کنترل نشده منجر به بروز مشکل در زندگی خانوادگی، روابط، تحصیل و سلامت ما می شود.



چطور بفهمیم که خشم ما به مشکل تبدیل شده است ؟

خشم زمانی تبدیل به مشکل می شود که :

- خیلی تکرار شود .
- خیلی شدید باشد .
- خیلی طول بکشد .
- منجر به ابراز خشونت شود .
- روابط ما را به هم بزند .

دلایل بیرونی خشم

درماندگی ← مثال: اگر بخواهیم عضو یک تیم ورزشی در مدرسه بشویم اما در بین افراد انتخاب شده نباشیم.

آزردگی ← مثال: وقتی می خواهیم درس بخوانیم، دایم کسی مزاحم ما شود یا چیزی را در خانه جا بگذاریم و مجبوریم کلی راه برویم و آن را برداریم.

بی عدالتی ← مثال: سرزنش شدن برای عقب ماندن از یک برنامه زمانی که مقصر اصلی دوستان است.

دلایل درونی خشم

مثال : اگر حس کنیم دوستان دیر کرده ، احتمالا عصبانی می شویم ، ولی اگر فکر کنیم به خاطر ترافیک دیر کرده ، چندان ناراحت نخواهیم شد.

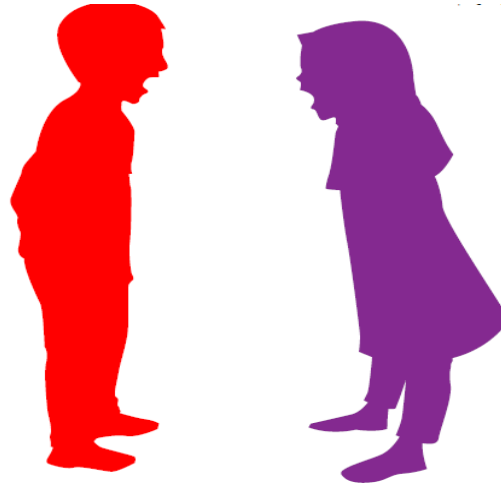
← ارزیابی ها

مثال : اگر چیزی طبق انتظارات ما نباشد منجر به خشم ما میشود.

← انتظارات

مثال : وقتی با شرایط سخت روبرو می شویم بیشتر عصبانی می شویم.

← ترس و اضطراب :



سه راه کلی برای کنترل خشم :

۱- توجه به احساس ها

آرام سازی : از طریق یاد گیری روش های آرام سازی

شوخ طبعی : سعی کنیم نکات جذاب هر درماندگی را ببینیم
و بخندیم .

همدلی : در همدلی باید موقعیت دیگران را هم درک کنیم.
مدیریت افکار : برای این کار دلایل را بررسی کنید و به
دنبال راه های جایگزین باشید.

۲- توجه به روش های فکر کردن :

حل مساله : احساس های خود را سر هیچ کس خالی نکنیم در عوض
انها را برای حل مساله بکار بگیریم.

۳- توجه به رفتارها :

جرات مندی بدون خشن بودن : یعنی داشتن عزت نفس ، احترام
گذاشتن به دیگران ، احساس های خود را صادقانه منتقل کردن.

در موارد زیر به فکر کسب کمک از یک فرد متخصص باشیم :

خشم در زندگی خانوادگی و عملکرد تحصیلی ما مشکل ایجاد کند.

خشم باعث می شود کنترل عملکرد و حرف های خود را از دست بدهیم.

خشم به ما و عزیزان مان اجازه ندهد که از زندگی لذت ببریم.

خشم منجر به رفتار تهدید آمیز یا خشونت آمیز نسبت به خودمان ، دیگران ، حیوانات و..... شود



میتوانیم از مشاور مدرسه یا روان شناس کمک بخواهیم.

واکنش های منفی به خشم نباید :

سر کوب کردن خشم ← در این حالت هیچ چیز نمی گویند و عصبانی باقی می مانند.

حالت دفاعی گرفتن ← وقتی پرخاشگر یا خشن می شویم دیگران هم با خشونت به ما واکنش نشان می دهند.

خشونت ورزیدن ← خشونت زبانی یا جسمی هیچ چیزی را حل نمی کند.

قدرت در وقار نهفته است ، نه در خشونت

استرس و سلامتی



منشا استرس های روزمره

اغلب وقتی مسایل زندگی آن قدر زیاد و پیچیده می شوند که نمی توانیم آن ها را مدیریت کنیم ، احساس استرس میکنیم. منشا دیگر تغییرات یا وقایع مهم در زندگی هستند . هم وقایع مثبت و هم وقایع منفی ، می توانند سر منشا استرس باشند، بخصوص آنهایی که باعث تغییرات عظیم در زندگی ما می شوند.

چه کسانی در معرض استرس شدید هستند؟

- زنان
- والدین تنها
- جوان ترها
- افرادی با میزان تحصیلات کمتر
- افرادی با میزان در آمد کمتر
- افرادی با مسکن نا مناسب
- افرادی که مسوولیت ها و وظایف زیادی دارند.

نتایج تحقیقات نشان میدهد :

- استرس به دلیل اینکه نشان می دهد ، مسایل مهمی در زندگی مان در جریان است و یا باعث افزایش کیفیت کار می شود ، تاثیر مثبت بر زندگی دارد.

- استرس در سطح بالا می تواند ایمنی ما را در مقابل بیماریها و عفونت ها پایین بیاورد و عفونت های تنفسی (آنفولانزا ، سر ماخوردگی...) با احتمال بیشتری اتفاق می افتد.

کنار آمدن با استرس

هیچ راه کار درست یا غلطی برای کنار آمدن با استرس وجود ندارد. در زیر فهرستی از روش های معمول
ارایه می دهیم:

- بر آنچه می توانیم انجام دهیم ، تمرکز کنیم.

- احساسمان را کنترل کنیم. ←
- احساسمان را با نوشتن یا حرف زدن ابراز کنیم.
- به دیگران نپریم (پر خاش نکنیم)، فریاد زدن یا دشنام دادن
انسان هایی را که به آنها نیاز داریم ، از ما دور میکند.

- به دنبال حمایت و پشتیبان باشیم. ←
- دوستان ، خانواده ، همکاران و پزشکان می توانند منابع
خوبی برای این حمایت باشند و با آنها مشورت کنیم.

- به جای نقاط ضعف، روی نقاط قوت تمرکز کنیم، به خودمان یادآوری کنیم که هیچ کس کامل نیست.
- با پرسیدن «از این مساله چه چیزی می‌توانم یاد بگیرم؟» یا «چطور می‌توانم ترقی کنم» به دنبال راه‌حل در هر موقعیت باشیم.
- به یاد داشته باشیم که اوضاع می‌توانست بدتر از این باشد.
- سعی کنیم شوخ طبعی خود را حفظ کنیم.
- به خودمان یادآوری کنیم که با وجود شرایط موجود، بیشترین سعی خود را انجام می‌دهیم.

- بر نکات مثبت تمرکز کنیم.

یک برنامه خوب باید شامل موارد زیر باشد:

- مساله را شناسایی و تعریف کنیم.
- هدف خود را انتخاب کنیم.
- به راه‌حل‌های مختلف فکر کنیم.
- به نقاط ضعف و قوت خود فکر کنیم.
- بهترین راه‌حل را انتخاب کنیم، راه‌حل کامل به ندرت وجود دارد.
- برنامه خود را اجرا کنیم.
- میزان موفقیت خود را بررسی کرده و در صورت نیاز راه‌حل دیگری را انتخاب کنیم.

- یک برنامه برای کنترل استرس داشته باشیم.



- از خود مراقبت کنیم.

اگر تحصیلمان را با تفریح ، متوازن نکنیم ، دچار افسردگی می شویم. می توانیم :

■ غذا و نوشیدنی های سالم مصرف کنیم و در طول روز آب زیادی بنوشیم تا انرژی خود را حفظ کنیم.

■ ورزش کنیم.

■ تکنیک های آرام شدن را امتحان کنیم.

■ استراحت کنیم تا انرژی خود را حفظ کنیم.

■ برای فعالیت های جذاب و سرگرمی های خود برنامه ریزی کنیم.

■ سعی کنیم خواب شبانه خوبی داشته باشیم.



- مراقب روابطمان باشیم.

دوستان و خانواده می توانند از استرس ما تاثیر منفی بپذیرند یا می توانند بخشی از مشکل ما باشند. میتوانیم :

■ به جای اینکه پرخاش گر یا بی تفاوت باشیم، نیازهای مان را قاطعانه بیان کنیم.

■ سعی کنیم با بدبینی یا با روحیه منتقدانه با دیگران روبه رو نشویم.

■ مسوولیت خود را بپذیریم، هر وقت که لازم بود، عذرخواهی کنیم و سعی کنیم اوضاع را سر و سامان دهیم.

■ با افرادی که در ارتباط با ما هستند، صحبت کنیم و آنها را از تصمیم های خود مطلع کنیم.

- دعا کنیم و نماز بخوانیم: ← افرادی که در زندگی روز مره خود با معنویات ومذهب سرو کار دارند ، اغلب استرس کمتری را تجربه میکنند.

- وضعیت خود را بپذیریم: ← پذیرش چیزهایی که نمی توانیم آنها را تغییر دهیم ، یکی از روش های کنار آمدن با استرس است.

فکر کردن به موضوعی دیگر
پیاده روی
تفریح ، ورزش یا سرگرمی
کار خانه یا باغبانی
تماشای تلویزیون یا رفتن به سینما
بازیهای ویدیویی (بازی های حرکتی)
وقت گذراندن با خانواده یا دوستان
جست و جو در اینترنت یا خواندن ایمیل
خوابیدن

- به مسایل دیگر فکر کنیم مثل :

- اجازه دهیم کسی که به ما اهمیت می دهد ، از وقایع با خبر باشد
تا بتواند جلوی آسیب دیدن ما و عزیزانمان را بگیرد.
- بلافاصله به دنبال کمک های حرفه ای برویم .برای مثال به یک
پزشک ، روان شناس ، روان پزشک یا مشاور مدرسه مراجعه کنیم.

سلامت روان



سلامت روان فقط به معنی نبودن یا نداشتن بیماری روانی نیست . این که چه احساسی در مورد خود ، جهان و زندگی مان داریم ، همگی بخشی از سلامت روانی ما را تشکیل می دهد. در واقع ، هیچ کس سلامت روانی صد در صد یا سلامت در تمام لحظه ها را تجربه نمی کند . ما معمولا منتظر بیماری نمی شویم تا به فکر سلامت جسم خود بیافتیم به همین شکل ، عاقلانه نیست صبر کنیم که مشکلات روانی شروع شود و بعد به فکر سلامت روانمان بیافتیم .

افکار

شامل ایده ها و تمایلاتی است که داریم در ذهن خود با آن درگیر هستیم.

رفتارمان

شامل کارهای خوب و بدی است که انجام می دهیم.

واکنش های جسمی

شامل تغییر در عملکرد های بدن ما است مثل ضربان قلب ، هضم غذا و غیره.

احساس ها

آنچه خوب یا بد حس میکنیم ، مثل احساس شادی یا غم .



مثال‌هایی از افکار مثبت



- می‌دانم که می‌توانم این دوران سخت را پشت سر بگذارم.
- احساس هیجان و انرژی می‌کنم.
- می‌دانم دوستانی دارم که واقعا به من اهمیت می‌دهند.
- از نحوه پیشرفت زندگی‌ام راضی هستم.
- من استعدادها و علایق خوب و جالبی دارم.
- می‌خواهم کاری کنم که تغییر مثبتی در زندگی من به وجود آید.
- با وجود کمبودهایی که دارم، انسان خوبی هستم.
- اتفاق‌های خوبی برایم خواهد افتاد.
















مثال‌هایی از افکار منفی

- احساس می‌کنم دارم عقلم را از دست می‌دهم.
- زندگی‌ام مسخره است.
- هیچ وقت نمی‌توانم این وضعیت را پشت سر بگذارم.
- من زشت و نادان هستم.
- همه فکر می‌کنند که من یک بازنده‌ام.
- احساس می‌کنم قرار است اتفاق خیلی بدی بیفتد.
- کمبودهای من آن قدر بزرگ هستند که نمی‌توان آن‌ها را برطرف کرد.
- انگار هیچ وقت اتفاق خوبی برای من نمی‌افتد.



مثال هایی از رفتارهای مثبت و منفی

- حل گام به گام یک مساله 
- درخواست کمک از یک دوست یا یکی از اعضای خانواده 
- منزوی کردن خود و دوری از دوستان و خانواده 
- استفاده از سیگار برای فراموش کردن احساس های بد 
- دعا کردن و قرآن خواندن 
- انجام کاری آرامش بخش مانند نماز خواندن، دعا کردن، تمرکز کردن، کتاب خواندن یا حمام کردن 
- پرهیز از چیزهایی که ما را ناراحت می کنند 
- انجام کارهایی که باعث می شوند به مشکلات مان فکر نکنیم (مثل تماشای تلویزیون یا دوچرخه سواری) 
- ورزش و فعالیت بدنی 
- تفریح و دنبال کردن سرگرمی های خود 
- افراط و تفریط در غذا خوردن، کم خوابی و بد خوابی 
- عصبانی بودن از سایر افراد و کنترل نکردن رفتارهای هیجانی 
- وابستگی بیش از حد به دیگران 

مثال هایی از واکنش های جسمی

- دردهای عضلانی یا سردرد
- درد معده، احساس تهوع
- اسهال و دل پیچه
- بی اشتهایی یا پراشتهایی
- تکرر ادرار
- عرق کردن، داغ کردن یا یخ کردن
- درد سینه، تنگی نفس
- تپش قلب یا ضربان نامنظم
- سرگیجه یا سبکی سر
- اغراق در یک مشکل جسمی (مثل جوش صورت، مشکل در هضم غذا، میگرن، دردهای مزمن و غیره)

مثال‌هایی از احساس‌های خوب

- شادمانی
- رضایت
- آرامش
- هیجان
- عشق و علاقه
- سرخوشی



مثال‌هایی از احساس‌های بد

- بی‌حوصلگی یا خشم
- ناامیدی
- اضطراب یا ترس
- ناراحتی یا افسردگی
- احساس تهی بودن یا کرخت بودن
- آزدگی



افکار	من کار خوبی انجام دادم.
رفتارها	با تماشای یک فیلم به خودم پاداش دادم.
احساس ها	احساس شادمانی می کنم.
واکنش جسمی	عضلاتم راحت و آزاد هستند.



افکار	از گیر کردن در ترافیک متنفرم.
رفتارها	مشت هایم را گره می کنم.
احساس ها	احساس خشم می کنم.
واکنش جسمی	قلبم تند می زند.



آزمون سطح سلامت روان

تقریباً همیشه	اغلب	گاهی اوقات	به ندرت	هیچ وقت	
۵	۴	۳	۲	۱	زندگی را هیجان انگیز می دانم و می خواهم از هر لحظه آن لذت ببرم.
۵	۴	۳	۲	۱	نسبتاً خونسرد و منطقی رفتار می کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	می توانم به راحتی جواب مشکلاتم را پیدا کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	به خوبی با اطرافیانم کنار می آیم.
۵	۴	۳	۲	۱	در هیچ چیز زیاده روی نمی کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	حس می کنم واقعا از زندگی لذت می برم.
۵	۴	۳	۲	۱	احساس شوخ طبعی کرده و به راحتی دوستانم را به خنده می اندازم.
۵	۴	۳	۲	۱	احساس آرام و خوبی دارم.
۵	۴	۳	۲	۱	احساس می کنم سالم هستم.
۵	۴	۳	۲	۱	می توانم به شکلی مثبت با موقعیت های دشوار روبه رو شوم.
۵	۴	۳	۲	۱	روحیه خوبی دارم.

آزمون سطح سلامت روان

تقریباً همیشه	اغلب	گاهی اوقات	به ندرت	هیچ وقت	
۵	۴	۳	۲	۱	احساس اعتماد به نفس می کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	از آن چه به دست می آورم، احساس رضایت می کنم و به خودم افتخار می کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	بسیار فعال هستم.
۵	۴	۳	۲	۱	از نظر احساسی، متعادل هستم.
۵	۴	۳	۲	۱	احساس می کنم دوستم دارند و قدرم را می دانند.
۵	۴	۳	۲	۱	اهداف و تصمیم هایی دارم.
۵	۴	۳	۲	۱	مایلم خوش بگذرانم، ورزش کنم و در فعالیت ها و سرگرمی های مورد علاقه ام شرکت کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	احساس مفید بودن می کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	به راحتی لبخند می زنم.
۵	۴	۳	۲	۱	با خودم صادق هستم، همیشه طبیعی رفتار می کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	به خوبی به دوستانم گوش می دهم.
۵	۴	۳	۲	۱	نسبت به همه چیز کنجکاو هستم و علاقه نشان می دهم.
۵	۴	۳	۲	۱	وقتی با شرایط پیچیده روبه رو می شوم به راحتی می توانم مسایل را حل و فصل کنم.

امتیاز شما نشاندهنده این است که در بخش های مختلف زندگی خود چقدر تعادل داشته اید، چقدر خوب با زندگی کنار آمده اید و چه احساسی به مسایل دارید.

پیشگیری از ابتلا به اچ‌ای‌وی

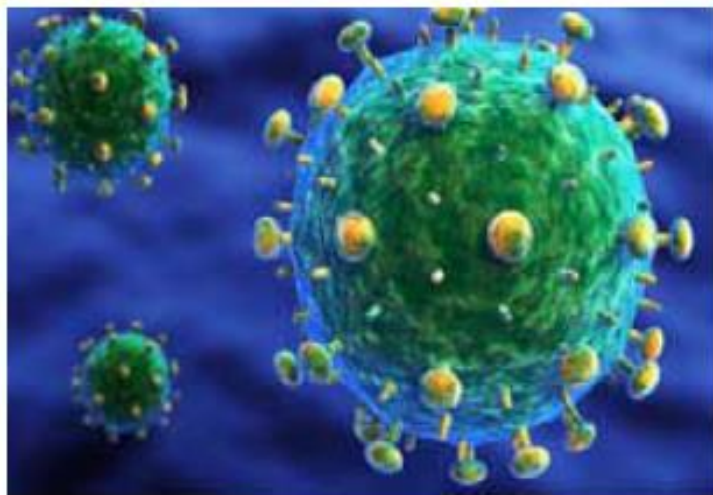


درصد بالایی از مبتلایان به این بیماری، از بیماری خود مطلع نیستند، زیرا:

- ۱ بیماری اچ‌آی‌وی هیچ علامتی ندارد که با آن بشود به وجود بیماری شک کرد.
- ۲ باورهای غلط و نگرش‌های منفی در جامعه باعث می‌شود تا افراد مبتلا از ترس اینکه دیگران متوجه بیماری آنها بشوند، برای تشخیص اقدام نکنند.
- ۳ بیماری فقط از طریق آزمایش قابل تشخیص است و ممکن است امکان انجام آزمایش معتبر به راحتی در دسترس همه افراد نباشد.
- ۴ دانش ناکافی و باورهای غلط باعث می‌شود افراد مبتلا فکر کنند این بیماری مخصوص افراد خاصی است و امکان ندارد آنها مبتلا شوند.

عامل ایجاد بیماری ایدز

یک نوع ویروس است به نام اچ‌آی‌وی (ویروس نقص ایمنی انسان) که به گلبول‌های



سفید خون علاقه داشته و تنها درون آنها قادر به ادامه حیات است. از آنجا که گلبول‌های سفید در خارج از بدن مدت کوتاهی زنده می‌مانند پس اچ‌آی‌وی هم در خارج از بدن در مدت کوتاهی از بین می‌رود. بنابراین حرارت، الکل و مواد ضد عفونی کننده (مانند وایتکس) به راحتی می‌توانند باعث از بین رفتن این ویروس شوند.

اچ آی وی چگونه وارد بدن میشود؟

اچ آی وی از سه طریق وارد بدن انسان می شود :

- ۱- تزریق خون و فرآورده های خونی و یا از طریق هر جسم تیز و برنده که به خون تازه آلوده باشد.
- ۲- ارتباط جنسی با فرد مبتلا.
- ۳- از راه مادر مبتلا به کودک .

اچ آی وی نسبت به سایر عفونتها به راحتی انتقال نمی یابد و در روابط معمول بین انسان ها منتقل نمی شود.

راههایی که اچ آی وی از طریق آنها منتقل نمی شود:

- کار کردن با یکدیگر و زندگی دسته جمعی
- هم صحبت شدن و معاشرت های اجتماعی
- تماس روزمره با افراد مبتلا مانند هم سفر بودن ، همکلاس بودن ، نشستن در کنار یکدیگر
- روابط عادی اجتماعی مثل سوار شدن در اتوبوس ، تاکسی و استفاده از تلفن عمومی
- غذت خوردن ، آشامیدن و یا استفاده از قاشق و چنگال ، لیوان و ظروف غذاخوری.
- اشک و بزاق
- از راه هوا (عطسه و سرفه)
- استفاده از سرویس های بهداشتی مشترک مثل حمام ، توالت و استخر های مشترک.
- توسط حیوانات ، حشرات و یا نیش پشه.



تشخیص اچ آی وی :

فرد مبتلا ممکن است برای مدت طولانی هیچ علامتی از بیماری نداشته باشد، به همین علت تنها راتشخیص آن، انجام آزمایش خون از نظر اچ آی وی است.

درمان بیماری ایدز:

تاکنون داروی موثری که بتواند ویروس را بطور کامل از بین ببرد وجود ندارد، اما داروهای مناسبی وجود دارند که می توانند تعداد ویروس را در خون به شدت کم کند و مانع پدید آمدن علایم مرحله ایدز شود.

چگونه باید از خود در برابر ایدز محافظت کرد؟

خویشتن داری

وفاداری به همسر

پرهیز از مواد مخدر، محرک و روان گردان

عدم استفاده از وسایل تیز و برنده مشترک (وسایل تزریق ، تیغ اصلاح ، سوزن خالکوبی)

برای خود مراقبتی باید :

از حضور در موقعیت های خطر آفرین بپرهیزند.

مهارت نه گفتن را در خود تقویت کنیم.

مهارت تفکر نقاد را در خود رشد دهیم و هر مطلبی را بدون دلیل قبول نکنیم.

مهارت حل مساله را تمرین کنیم و بر آن مسلط شویم تا ارتباط خانوادگی و اجتماعی بهتری داشته باشیم.

به اصول اخلاقی و معنوی پایبند باشیم.



