

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

255. ir



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان گیلان

معاونت بهداشتی

گروه آموزش و ارتقاء سلامت

**راهنمای خود مراقبتی سفیران سلامت
(ویژه دانش آموز متوسطه دوم)
سال ۱۳۹۶**

راهنمای خودمراقبتی
برای سفیران سلامت

ویژه دانش آموزان متوسط دوم

چرا خودمراقبتی؟



با خود مراقبتی می توانیم



۱ استرس خود را کاهش دهیم.

۲ اعتماد به نفس خود را باز یابیم و تقویت کنیم.

۳ شور و شوق جوانی و انگیزه موفقیت خود را حفظ کنیم و افزایش دهیم.

۴ جوانی سالم، ایمن و بانشاط را تجربه کرده و سلامت سایر دوران های زندگی خود را تضمین کنیم.

۵ ابتر درس بخوانیم و آینده شغلی بهتری داشته باشیم.

۶ آینده بهتری را برای خود، خانواده و دوستان و کشورمان رقم بزنیم.

خود مراقبتی چیست

خودمراقبتی یعنی مراقبت از خود. برای حفظ سلامت و شادابی خود، کارهای روزمره کوچکی انجام دهیم تا زندگی بهتر و سالمتری داشته باشیم.

خودمراقبتی شامل اقداماتی است آموختنی، آگاهانه و هدفمند که هر فردی برای **خود**، **خانواده** و **دیگران** انجام می دهد تا:

۱ سالم بماند

۲ از سلامت جسمی و روانی خود حفاظت کند

۳ نیازهای اجتماعی خود را برآورده سازد

۴ از بیماریها یا حوادث پیشگیری کند

۵ از ناخوشی ها و بیماریهای مزمن مراقبت کند

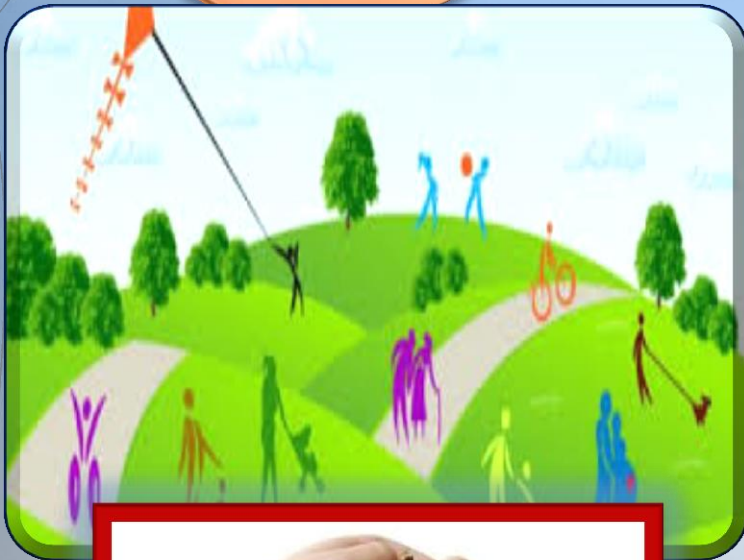
۶ از سلامت خود بعد از بیماری حاد یا ترخیص

از بیمارستان حفاظت کند

خود مراقبتی به وضوح موجب افزایش کارایی و
مهارت‌های فردی ما می شود.



انواع خود مراقبتی



خودمراقبت جسمی

۱

خودمراقبتی روانی

۲

خود مراقبتی عاطفی

۳

خودمراقبتی معنوی

۴

خودمراقبتی در مدرسه و جامعه

۵

خودمراقبت جسمی

خوردن منظم غذای سالم ← صبحانه، ناهار، شام و میان وعده های سالم، مصرف ۵ وعده میوه و سبزی در روز

انجام ورزش روزانه ← پیاده روی، دویدن، شنا، ورزش های رزمی و...

انجام معاینات پزشکی ادواری و منظم پیشگیرانه

دریافت خدمات و مراقبتهای پزشکی مورد نیاز

استراحت کافی هنگام بیماری

انجام فعالیتهای جسمی منظم

داشتن خواب و استراحت کافی

رعایت پوشش مناسب و بر اساس فصول سال

رفتن به تعطیلات

اجتناب از وسایل، لوازم و رفتارهای پر خطر



خودمراقبتی روانی

اختصاص وقت و زمان روزانه براس تفکر و تامل

مراجعه به روان پزشک یا روان شناس در صورت بروز مشکل یا ناراحتی روانی

انجام اقدامات لازم برای کاهش تنش و استرس

توجه به تجارب، آرزوها، افکار و احساسات خود

مطالعه شاهکارهای ادبی و هنری

اختصاص زمان مناسب برای رفتن به دامن طبیعت



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 چیزهایی برای خندیدن

* بیان خشم خود به روشی سازنده
* اختصاص وقت برای بودن در کنار والدین
و برادر و خواهر
* مطالعه کتاب هایی که دوست شان داریم.


خودمراقبتی معنوی

- * اختصاص زمان روزانه برای عبادت و نیایش
- * تلاوت و شنیدن آیات قرآن
- * انجام کارهای خیر و عام المنفعه
- * کمک به نیازمندان
- * شکر گزاری نعمت های الهی
- * احساس ارزش، خوشبینی و امید
- * شرکت در مراسم مناسب دینی و مذهبی
- * مطالعه متون و ادبیات مذهبی و معنوی
- * تأمل در ارزش ها



خودمراقبتی
در مدرسه و
جامعه

- * خوردن نهار یا میان وعده روزانه با دوستان
- * گفتگوی روزانه با دوستان
- * اختصاص وقت کافی برای انجام کامل تکالیف محوله
- * چیدمان کلاس و مدرسه به صورت مطبوع و زیبا
- * متعادل نمودن حجم مطالعه برای کاهش فشار تحصیلی
- * نظارت فردی و مشورت منظم
- * شناسایی و استفاده از روش های ارتقای تحصیلی
- * تعیین حد و مرز خود با دوستان و اولیای مدرسه



۱۴ گام برنامه ریزی
فردی برای خود
مراقبتی

برای خودمراقبتی تدوین یک برنامه کوتاه مدت فردی
برای تغییر رفتار ضروری است ■

به منظور کسب آمادگی برای اقدام به
خودمراقبتی، می توانیم از دستورالعمل زیر
پیروی کنیم:

۱- هدف واضحی را که قصد داریم انجام دهیم، مشخص کنیم

این کار باید بسیار اختصاصی، قابل اندازه گیری و واقعی باشد، برای مثال، ((من در روز ۱ کیلومتر پیاده روی می کنم)) یا ((هر روز ۳۰ بار شنای روی زمین انجام می دهیم))

۲- زمانی را که قرار است فعالیت های هدف مورد نظر را انجام دهیم، مشخص کنیم.

برای مثال، هر روز، هفت روز هفته یا ساعت ۱۰ صبح روز پنج شنبه. زمان بندی ما باید واقعی باشد.

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

برای مثال نموداری از ساعت هایی که فعالیت مورد نظرم را انجام می دهیم ،رسم کنیم یا مسافتی را که هر روز می دویم ،روی تقویمان بنویسیم

۴- پیمان ببندیم

برای مثال ،به والدین خود بگوییم که چه هدفی را دنبال می کنیم و زمان خاتمه آن،قرار است چه هنگامی باشد و از او بخواهیم که در انجام کار ،مراقب ما باشد.

۵- در صورت لزوم ،یک مجازات صریح و آشکار برای شکست در اجرای فعالیت مان تعیین کنیم

برای مثال،به مراقب خود بگوییم که در صورت قصور در انجام فعالیت ،برای او یک کتاب می خریم.بہتر است جریمه سبک و در حد یک شوخی باشد.

۶- کوچک و محدود فکر کنیم

نباید سعی کنیم تا تمام خطاهای خود را یک شبه جبران کنیم. تصمیم به انجام کارهای بزرگ در زمان اندک، دلیل شکست بسیاری از افراد در ((خود مراقبتی)) است.

۷- محصول، بازده یا پیامد رفتار خود را مشخص کنیم

برای مثال چند صفحه مطالعه در روز خواهیم داشت؟ یا در هفته چند کیلو وزن کم خواهیم کرد؟

۸- از یادآورها، استفاده کنیم

از ابزارهایی مانند زنگ هشدار موبایل یا تذکر اطرافیان برای یادآوری رفتار مان استفاده کنیم.

۹- برنامه ریزی کنیم

برنامه ای منظم به صورت روزانه ،هفتگی یا ماهانه (بر حسب موقعیت و شرایط) ترتیب دهیم

۱۰- نمودار تحقق اهداف خود و روند آن را رسم کنیم

برای مثال ،می توانیم کاهش وزن خود را در طول ۳ ماه بر اساس اهداف کوتاه مدت تغییر رفتارمان به صورت نمودار توزین هفتگی یا ماهانه رسم کنیم و آن را در محلی که هر روز ببینیم ،نصب کنیم

۱۱- در مورد رفتارمان از دیگران بازخورد بگیریم

از اطرافیان خود بخواهیم که نمودار حرکت ما را به سوي اهداف مان بررسی کنند و به ما باز خورد دهند.

۱۲- هرگز مایوس نشده و برای شروع دوباره آماده شویم:

ممکن است برنامه خود مراقبتی ما در اولین نوبتی که آن را آغاز می‌کنیم، تکمیل نشود و از زمانی به زمان دیگر موکول شود. بنابراین باید آماده باشیم که به عقب برگردیم و دوباره آن را آغاز کنیم

۱۳- قدرت‌ها و موفقیت‌های مان را در کنترل رفتارمان برجسته کنیم

باید به چالش‌های فکر کنیم که توانسته ایم آنها را با موفقیت پشت سر بگذاریم. این کار موجب افزایش اعتماد به نفس ما می‌شود و توانایی ما را افزایش می‌دهد

۱۴- مهارت‌های لازم برای خود مراقبتی را کسب کنیم

باید سعی کنیم در رسیدن به اهدافمان، مهارت لازم را کسب کنیم و در کاری که انجام می‌دهیم، ماهر شویم. این مساله در شایستگی ما در رسیدن به اهداف مان و خودکار آمدی ما موثر است

۱۴ فرمان خود مراقبتی برای نوجوانان



۱- نماز اول وقت بخوانید، قرآن بخوانید و همیشه و در همه حال به یاد خدا باشید

حضور مستمر در مراسم مذهبی و نمازهای جماعت، شما را در برابر انواع آسیب های فردی و اجتماعی ایمن می سازد.

۲- رژیم غذایی متعادلی که شامل انواع مواد غذایی باشد، رعایت کنید

به صورت منظم غذا بخورید و از حذف وعده های غذایی بپرهیزید.

۳- به صورت منظم ورزش کنید

حتی یک ساعت ورزش در هفته هم مفید است، اما بدن شما واقعا به ۵ ساعت یا بیشتر ورزش در هفته نیاز دارد.

۴- استراحت کافی داشته باشید

خواب کافی در شب به شما کمک میکند تا احساس طراوت، هوشیاری و داشتن روحیه ای خوب را در روز بعد داشته باشید. بدن تان را بشناسید و توجه کنید که برای شما چه چیزی بهترین است .

۵- استرس خود را کاهش دهید

فعالیت‌های سرگرم کننده را وارد زندگی روزانه تان کنید تا نگرش مثبت و حس شوخ طبعی شما حفظ شود

۶-دستان را بشوید

آب و صابون می تواند خطر انتقال ویروس سرما خوردگی و عوامل بیماریزای دیگر که ممکن است باعث بیماری شوند را کاهش دهد.

۷-از دخانیات(سیگار و قلیان)دوری کنید.

استعمال دخانیات مهم ترین عامل قابل پیشگیری بیماری و مرگ است.در هر ۶ ثانیه ،یک نفر به دلیل استعمال دخانیات می میرد.

۸-از مصرف مواد مخدر پرهیز کنید.

سوء مصرف مواد می تواند مرگ آور باشد

۹- همیشه از محیط اطراف خود آگاه باشید.

هنگامی که شب هنگام راه می روید یا در مناطق نا آشنا هستید، حواس خود را جمع کنید.

۱۰- از کمر بند ایمنی استفاده کنید.

این یک قانون است و در صورت بروز حادثه به زنده ماندن شما کمک می کند.

۱۱- از پوست تان محافظت کنید.

لباس های محافظ بپوشید و از ضد آفتاب با اس.پی.اف حداقل ۳۰ استفاده کنید.

۱۲- به صورت منظم سلامت خود را چک کنید.

انجام به موقع مراقبتهای دندان پزشکی، مراجعه منظم به پزشک و معاینات منظم چشم پزشکی را در برنامه خود جای دهید

۱۳- به هنگام بیماری یا آسیب، درخواست کمک کنید.

مشاور مدرسه، پلیس، مراکز خدمات بهداشتی درمانی و بسیاری از خدمات دیگر در دسترس شما هستند

۱۴- همه مسایل را با پدر و مادر خود در میان بگذرید.

والدین بهترین دوستان شما هستند و می توانند بهترین راهنمای شما باشند و شما را به سمت بهترین راهنماها هدایت کنند

تغذیه و زندگی سالم



*در مورد وزنم نگرانم
*انرژی کافی ندارم
*از قیافه ام خوشم نمی آید
*سعی می کنم وقتی برای
ورزش پیدا کنم



*بیشتر افرادی که در حال حاضر یک نوع رژیم غذایی را دنبال می کنند، حداقل ۴ مدل رژیم غذایی دیگر را در گذشته امتحان کرده اند

*بسیاری از افراد به شکل مداوم از وزن خود مراقبت می کنند

*تقریباً یک زن از هر چهار زن، و یک مرد از هر ده مرد، مشغول دنبال کردن نوعی رژیم غذایی است، جوان ترها بیشتر دست به این کار می زنند

انگار همه رژیم غذایی دارند

*بسیاری از افراد، در بخشی از زندگی خود به رژیم گرفتن روی می آورند

*مطالعات ثابت کرده اند که علاقه به کاهش وزن هم چنان قدرتمند است، در حالی که علاقه به مواد مغذی کاهش یافته است

معمولا راه کار خوبی برای تغییر شکل بدن به حساب نمی آیند

رژیم های غذایی

بسیاری از ما نمی توانیم به شکل موفقیت آمیز یک رژیم غذایی را دنبال کنیم. بیشتر افرادی که بر اثر رژیم غذایی وزن کم می کنند، مدتی بعد دوباره چاق می شوند. همچنین رژیم گرفتن می تواند آثار بلند مدت چشم گیری داشته باشد. برخی مطالعات نشان داده اند که رژیم غذایی نادرست و غیر علمی احتمال چاق تر شدن در طول زمان را افزایش می دهد. برای یافتن اطلاعات اضافه و نکات عملی در مورد انتخاب های خوب برای خود و خانواده تان به خواندن این مطلب ادامه دهید

آیا دنبال کردن يك رژيم غذايي موثر است؟

رژیم غذایی می تواند اثر چشمگیری بر سلامت شما داشته باشد.

وقتی که رژیم می گیریم ،تغییراتی در بدن ما رخ می دهد که می تواند بر سلامت جسمی و روانی ما تاثیر بگذارد.رژیم های شدید می توانند بدن ما را به زحمت بیندازد و خطر مشکلات پزشکی ما را افزایش دهند.ممکن است متوجه شوید که رژیم غذایی ،بر احساس های شما تاثیر دارد.ممکن است در این دوران احساس افسردگی و درماندگی داشته باشید یا تغییر در حالت های روانی تان را تجربه کنید.ممکن است متوجه شوید که تمرکز برای تان **سختتر** شده و تفکرتان به هم ریخته است.(برای مثال خوردن یک کلوچه باعث می شود از خودتان بدتان بیاید).

از آنجا که بدن تان متوجه کمبود مواد غذایی شده است، ممکن است احساس محرومیت کنید، دایم ذهن تان مشغول مواد غذایی باشد و نسبت به چیزهایی که شما را یاد مواد غذایی می اندازند، حساس تر شوید. ممکن است میزان انرژی تان کاهش یابد و بیشتر احساس خستگی کنید. به این علت این تغییرات افرادی که رژیم غذایی می گیرند، احساس ناراحتی می کنند و به سختی می توانند رژیم غذایی خود را ادامه دهند و این موضوع یکی از دلایل مهم کنار گذاشتن رژیم غذایی است.

چرا تعداد زیادی از ما به رژیم غذایی علاقه داریم؟

بسیاری از افراد از ظاهر خود ناراضی اند و می خواهند لاغر تر باشند، حتی اگر وزن شان کاملاً عادی باشد. ما دایم تصویر بدن های لاغر را در تلویزیون، فیلم ها و مجلات می بینیم. رسیدن به نقطه برابر با این تصاویر، برای بسیاری از افراد غیر ممکن است چون زمینه ژنتیکی ما، اشکال و اندازه های مختلفی برای بدن مان رقم می زند. همچنین عکاسان اغلب تصاویر گرفته شده را دستکاری می کنند. و افرادی هم که در این تصاویر ظاهر می شوند، به ورزش های شدیدی برای شکل دادن به بدن شان روی می آورند یا حتی جراحی پلاستیک را از سر می گذرانند.

چرا تصاویر رسانه ای احساس بدی به ما می دهند؟

طبیعی است که وقتی بدن خود را با این تصاویر غیر واقعی مقایسه می کنیم، احساس ناراحتی کنیم و اگر از قبل احساس نارضایتی از ظاهر خود داشته باشیم یا احساس کنیم دیگران در زندگی مان از ما حمایت نمی کنند، این ناراحتی بیشتر هم می شود. این فکر خیلی وسوسه کننده است که اگر لاغر تر باشیم، خوشحال تر هستیم. تصاویر رسانه ای اغلب لاغری را برابر خوشبختی، موفقیت و کنترل زندگی نشان می دهند. متأسفانه تبعیض شدیدی هم نسبت به آن گروه از افرادی وجود دارد که اضافه وزن دارند یا چاق هستند. هر جور آدم با هر ابعاد و اندازه ای می تواند خوشبخت یا بد بخت باشد.

احساس نارضایتي از تناسب اندام مي تواند منجر به اختلال غذا خوردن شود

مثالهایی از استراتژی های ناسالمی که جزء اختلالات غذا خوردن محسوب می شوند

- ۱- به اندازه کافی غذا نخوردن ، به دلیل حفظ وزن بدن در حد ایده آل .
- ۲- بالا آوردن عمدی
- ۳- ورزش شدید برای سوزاندن کالری
- ۴- استفاده از ملین
- ۵- مشکل در کنترل پر خوری
- ۶- استفاده از قرص های رژیمي یا مواد محرک برای کاهش اشتها و گرسنگی

آیا ورزش می تواند
سلامت روانی ما
را بهبود بخشد؟

ورزش می تواند با بهبود عملکرد سیستم قلبی-عروقی، افزایش سطح انرژی و میزان قدرت بدنی، در سلامت جسمی ما موثر باشد.

ورزش در مقایسه با رژیم غذایی، می تواند اثر مثبت بیشتری بر سلامت روانی ما داشته باشد.

کاهش اضطراب و استرس

همچنین ورزش باعث می شود آستانه تحمل ما نسبت به استرس بیشتر شود.

ورزش می تواند افسردگی های خفیف را نیز درمان کند.

برای اینکه این اثر مثبت را به دست بیاوریم، احتیاجی به ورزش های سنگین نیست. در واقع بهترین است که از محدوده تمایل و راحتی خود خارج نشویم و کم کم سطح فعالیت خود را بالا ببریم.

درمورد روشهای افزایش فعالیت روزانه خود خلاقیت به خرج دهید.

استفاده از پله ها به جای آسانسور تا باغبانی و تمرین در یک ورزشگاه موثر است. سعی کنید هنگام تماشای تلوزیون هم ورزشهای سبکی را انجام دهید، از زمان زنگ تفریح خود در مدرسه استفاده و ۱۵ دقیقه پیاده روی کنید، برنامه تفریح خانوادگی را طرح کنید که همگی از آن لذت ببرند و یا گزینه های جالب دیگری را در برنامه زندگی روزانه خود بگنجانید

* چرا شروع يك برنامه ورزشي يا تداوم آن، اين قدر سخت است؟

تقریبا ۵۰ درصد افراد شروع کننده يك برنامه ورزشي طی ۶ ماه ان را رها مي کنند.

با اینکه ورزش آثار مثبتی بر سلامت روانی ما دارد، اما بسیاری از تغییرات در مدتی کوتاه پس از ترك ورزش یا در طولانی مدت تجربه مي شوند.

سعی کنید ورزشی را انتخاب کنید که به انجام آن علاقه دارید-
حتی اگر با تمام چیزهایی که دیگران انجام می دهند، فرق
داشته باشد. آن چه مهم است، اینکه شما نوعی فعالیت بدنی را
انتخاب کنید که جذاب باشد و با برنامه تان جور در آید.

شاید لازم باشد دایم به خودتان یادآوری کنید که اگر این فعالیت را ادامه
دهید، هم جسم و هم روان تان احساس بهتری خواهد داشت. برای اینکه به
موفقیت برسید، از اهدافی کوچک و واقع گرایانه ای را شروع و سعی کنید
یک رفیق ورزشی هم بیابید. افرادی که با یک دوست ورزش می کنند، با
احتمال بیشتری این برنامه را در بلند مدت دنبال خواهند کرد.

****آیا ممکن است که بیش از حد ورزش کنید؟**

بله، برخی اوقات، افراد حین آسیب دیدگی، بیماری، گرسنگی و زمانی که باید استراحت کنند، دست به ورزش می زنند. این وضعیت بیشتر در مورد افرادی رخ می دهد که بسیار نگران تناسب اندام خود هستند و ورزش را به عنوان روشی برای سوزاندن انرژی غذاهایی که مصرف کرده اند، به کار می برند. در سایر مواقع ریا، افراد می خواهند زودتر به نتیجه برسند و به همین دلیل خیلی زود دست به کارهای سنگین می زنند. سعی نکنید با دوستی ورزش کنید که خیلی از شما پیشرفته تر است. با خودتان مهربان باشید، اهدافی واقع گرایانه انتخاب و دقت کنید که هر افزایشی به شکل تدریجی و در طول زمان رخ دهد.

**چرا انتخاب های سالم این قدر سخت هستند؟

ما در حالی به خوردن مواد غذایی ناسالم و بی تحرکی روی می آوریم که کاملاً به عکس این رفتارها نیازمندیم. برخی افراد می دانند که در صورت بروز استرس، بیشتر می خورند و از مواد غذایی با مواد مغذی کمتر استفاده می کنند (خصوصاً فست فود و خوراکی های حاضری). برخی دیگر از خوردن دست می کشند و برخی بیش از حد احساس خستگی می کنند و نمی توانند ورزش کنند. روز به روز پیش بروید - هر روز فرصتی برای یک شروع تازه است. سعی کنید به خودتان یادآوری کنید که گزینه های مناسب برای یک زندگی سالم در مواقع استرس را اهمیت بیشتری می یابد و به بهبود وضع شما کمک می کند. مهم آن است که مستقیم منبع استرس تان را هدف بگیرید و از گزینه های مفید استفاده کنید.

**آیا سالم زندگی کردن می تواند برای برخی افراد سخت باشد؟

بله، برخی از ما حفظ انتخاب های مناسب برای یک زندگی سالم و حفظ رویکرد مثبت نسبت به جسم خود را بسیار سخت می دانیم. دختران و پسران نوجوان، ورزشکارانی که دچار محدودیت های وزنی هستند (مثلاً کشتی گیران) و بازیگران، نسبت به اختلالات غذا خوردن بسیار آسیب پذیر هستند، چرا که فشارهای اجتماعی برای لاغر و متناسب ماندن روی این افراد بیشتر است. به علاوه، ممکن است برخی افراد در زندگی شان با وضعیتی روبرو باشند که استفاده از مواد غذایی سالم و ورزش کردن را برای شان سخت کند.

بیماریهای مزمن (مثل دیابت)، دردها، بیماری های روانی، داروها (برای مشکلات جسمی و روانی) و سایر درمان ها (مثل شیمی درمانی برای سرطان) بر میزان اشتها و سطح انرژی ما اثر منفی می گذارند. جوان ترها، در کنار فشار برای لاغر بودن، نسبت به نسل پیش با سبک های زندگی غیر فعالانه و دسترسی بیشتر به خوراکی های ناسالم و عادت های ورزشی نیز روبه رو هستند.

یافتن راه هایی برای بهبود عادت های تغذیه ای و ورزشی، بخش حیاتی خود مراقبتی را برای ما تشکیل می دهد.

سالم زندگی کردن یعنی میا نه روی، تعادل و انعطاف. ایجاد تغییرات کوچک جهت رسیدن به سلامت بیشتر در جسم و روان :

نکاتی کوتاه
برای
زندگی سالم

- * در طول روز تغذیه کنید و وعده های غذایی تان را حذف نکنید.
- * از انواع خوراکی ها مصرف کنید و سعی کنید در طول ماه، تعادل را حفظ کنید.
- * به جای اینکه نگران غذاهای ((خوب)) در مقابل ((بد)) باشید، به میانه روی بپردازید.
- * میزان میوه و سبزی مصرفی خود را افزایش دهید.
- * آب زیادی بنوشید، چون خستگی تان را بر طرف و سلولهای بدن تان را تازه می کند.
- * از کافئین به مقدار متوسط استفاده کنید، خصوصا اگر در مقابل اضطراب آسیب پذیر هستید یا مشکل خواب دارید.
- * به علایم و نشانه های بدن تان دقت کنید: بدن تان به شما می گوید چه زمانی سیر یا گرسنه است.
- * بیشتر به این مساله دقت کنید که چرا در مواقعی که گرسنه نیستید، غذا می خورید، سعی کنید راه های دیگری برای برطرف کردن بی حوصلگی، ناراحتی، تنهایی یا فشار اجتماعی بیبید.

- * از ورزش به عنوان یک روش مقابله با استرس استفاده کنید.
- * به آهستگی میزان فعالیت بدنی خود را افزایش دهید.
- * به باشگاه رفتن یا انجام سایر اشکال رسمی ورزش فکر کنید.
- * در محله زندگی خود گزینه ها و برنامه های جالب ورزشی را بررسی کنید.
- * سعی کنید در طول روز فعالیت بیشتری انجام دهید، مثلاً یک ایستگاه زودتر پیاده شوید و باقی مسیر را پیاده بروید و یا به جای استفاده از آسانسور، از پله استفاده کنید. حتی بلند شدن برای عوض کردن کانالهای تلویزیون هم می تواند تغییر ایجاد کند.
- * به خودتان، یادآوری کنید که وزن و تناسب اندام تنها نکات مهم برای ارزیابی ارزش یک فرد نیستند - به موضوع دیگری فکر کنید که شما را در جهان ارزشمند، دوست داشتنی، با استعداد و متفاوت می کند.

لازم نیست برای سلامت و رسیدن به وضعیت
بهینه روانی، 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

خواب خوب



❖ خسته اید؟

❖ پهلو به پهلو میشوید و خوابتان نمی برد؟

❖ شب ها خوب خوابتان نمی برد؟

❖ با اینکه مشکلات خواب رایج هستند روش های ساده ای برای بهبود کیفیت خواب وجود دارد.

❖ بسیاری از افراد وقتی کیفیت خواب خود را بهبود می بخشند با بهبود در سلامت جسمی و روانی خود روبرو می شوند.

به سختی میتوان گفت چه میزان خواب کافی و ایده آل است .

آدم ها با هم فرق دارند و بعضی ها نیاز به خواب بیشتری دارند. کودکان و نوجوانان بیشتر از بزرگسالان به خواب احتیاج دارند.

افراد مسن با پیر شدن بیشتر می خوابند و در طول شب بیشتر از خواب می پرند. اکثر کودکان و بزرگسالان بدون ساعت یا برنامه خاص، می توانند ۱۰ تا ۱۲ ساعت در شب بخوابند. با اینکه بسیاری از افراد به طور میانگین هر شب حدود ۸ ساعت می خوابند برخی از افراد کمتر از ۶/۵ ساعت خواب شبانه دارند. تقریباً نیمی از ما از خواب خود کم می کنیم تا فرصت بیشتری برای کار هایمان داشته باشیم. اما مشکلات خوابیدن، خواب ماندن و احساس خستگی و کسالت پس از آن هم به شکل تعجب آوری رایج هستند.



مردم با چه مشکلات خوابی روبرو

هستند؟

- مشکل در خوابیدن : بیش از ۳۰ دقیقه در رختخواب دراز کشیده اید ولی خوابتان نمی برد؟
- مشکل در تداوم خواب : در طول شب چند بار از خواب می پرید ؟
- بیدار شدن در صبح زود : صبح خیلی زود بدون اینکه نیازی باشد از خواب بیدار می شوید و دیگر خوابتان نمی برد .
- خواب زیاد و یا تمایل به چرت زدن در طول روز
- رفتارهایی که با خواب تداخل دارند: مثل خرخر کردن ، دندان قرچه ، پاهای بیقرار ، راه رفتن در خواب و یا مشکل در تنفس
- خوابیدن های مکرر و یا خیلی طولانی

مشکلات خواب چطور بر سلامت روانی ما تاثیر می گذارد؟

مشکلات خواب میتواند آثار منفی بر سلامت روانی ما داشته باشند، چرا که احساس ها، افکار و رفتارها و واکنش های جسمی ما را تحت تاثیر قرار می دهند.

□ **احساس ها:** اگر خواب شما راحت نباشد، ممکن است احساس آزرده گی ، بد خلقی ، کمر ختی، ناراحتی، اضطراب ، نگرانی یا استرس کنید.

□ **افکار:** مشکلات خواب می تواند تمرکز، تفکر منطقی یا تصمیم گیری ما را در روز دچار اختلال کند.

□ **رفتارها:** وقتی با مشکلات خواب مواجه میشویم بیشتر از فعالیت های معمول خود کناره گیری می کنیم.

□ **واکنش های جسمی:** مشکلات خواب میتواند باعث احساس خستگی ، بی حالی یا فرسودگی شود.

□ **قرص های خواب آور:** پیشنهاد می شود قبل از استفاده سرخود از قرص های خواب آور این نکته را در نظر بگیرید که برخی از قرص های خواب آور اعتیاد آور بوده و میتوانند آثار جانبی داشته و با خواب روز بعد تداخل حاصل نمایند. بنابراین حتما با پزشک مشورت نموده و بدون تجویز پزشک استفاده ننمائید.

نکات کلیدی در بهداشت روانی خواب و داشتن خواب خوب شبانه

▶ یکی از بهترین روش ها برای بهبود خواب ،این است که در رفتارهای روزمره خود تغییراتی کوچکی بدهیم و از این طریق مدت زمان لازم برای یک خواب خوب بدون پریدن از خواب رابهبود بخشیم .هدف افزایش این رفتارهاست تا هم خواب ما بهبود یابد و هم رفتارهای مداخله کننده در خوابمان را کاهش دهیم.

نکته ۱ ★ یک برنامه منظم را تکرار کنید:

سعی کنید برنامه خواب و بیدار شدن خود را در طول هفته منظم کنید ،حتی روز های تعطیل آخر هفته . افرادی که هرروز با یک برنامه متفاوت از خواب بیدار شده یا به رختخواب می روند با احتمال بیشتری با مشکلات خواب روبرو می شوند.

نکته ۲ ★ اگر مشکل خواب دارید در طول روز چرت نزنید:

متأسفانه برخی افراد با چرت زدن در طول روز، با مشکل خواب در شب روبرو می شوند. اگر چرت می زنید ،سعی کنید از خوابیدن عصر به مدت طولانی پرهیز کنید (حداکثر یک ساعت بیشتر نخوابید) ولی اگر مشکل خوابتان شدید است از چرت زدن در روز خودداری کنید و نیز از خوابیدن در ساعت های پایانی عصر ،نزدیک به شب پرهیز کنید.



نکات کلیدی در بهداشت روانی خواب و داشتن خواب خوب شبانه

نکته ۳ ★ قبل از خوابیدن، نه خیلی گرسنه و نه خیلی سیر باشید:

تغذیه متوازن، غذای سالم و غذا خوردن در نوبت های منظم در طول روز، به داشتن خواب خوب شبانه کمک می کند بهتر است بین غذا خوردن و خوابیدن دو ساعت فاصله باشد. اگر قبل از خواب گرسنه بودید، یک خوراکی سبک و سالم بخورید.

نکته ۴ ★ دو ساعت قبل از خواب، کافئین مصرف نکنید:

تحقیقات نشان داده که برخی از مشکلات خواب بویژه در مسن ترها ناشی از مصرف کافئین زیاد است. قهوه، برخی از انواع چای، کولا و نوشیدنی های گاز دار از منابع اصلی کافئین بوده همچنین برخی داروهای سرما خوردگی و آلرژی، مسکن ها و داروهای کاهش اشتها نیز دارای کافئین هستند.



نکات کلیدی در بهداشت روانی خواب و داشتن خواب خوب شبانه

نکته ۵ ★ حداقل ۴ ساعت قبل از خواب ورزش کنید :

تحقیقات نشان داده افرادی که به شکل مداوم ورزش می کنند (۳۰ تا ۶۰ دقیقه ، به مدت ۳ بار در هفته) خواب عمیق تری را تجربه می کنند. ورزش در ۴ تا ۸ ساعت قبل از خواب می تواند مفید باشد، ولی ورزش ۱ یا ۲ ساعت قبل از خواب ممکن مزاحم خواب شما شود.

نکته ۶ ★ اگر تا نیم ساعت خوابتان نبرد ، از جای تان بلند شوید:

به هیچ وجه سعی نکنید خود را به زور در رختخواب نگه دارید از رختخواب خارج شوید و به کاری که علاقمند هستید مثل خواندن قرآن ، گوش دادن به موسیقی ، حمام کردن ، نوشیدن چیزی گرم و بدون کافئین بپردازید. چون فاصله بین رفتن به رختخواب تا خوابیدن نباید بیشتر از ۱۵ الی ۳۰ دقیقه باشد یعنی زمانی که احساس خواب می کنید به رختخواب بروید.



نکات کلیدی در بهداشت روانی خواب و داشتن خواب خوب شبانه

▶ **نکته ۷ ★ اتاق خواب خود را جای دنجی قرار دهید و از آن فقط برای خوابیدن بهره**

ببرید: یک تشک با نرمی کافی و پتوی راحت و نرم، میتواند بسیار مفید واقع شود. دقت کنید که اتاق تان نه خیلی گرم و نه خیلی سرد باشد. از رختخواب برای تماشای تلویزیون، کار کردن، درس خواندن یا هر کار دیگری که از نظر ذهنی تحریک کننده و فعالانه است استفاده نکنید بویژه اگر با مشکلات خواب روبرو هستید.

▶ **نکته ۸ ★ این باور را که نداشتن یک شب خواب کافی حال مان را بد میکند، به چالش**

بکشید: وقتی خوابمان نمی برد طبیعی است که دائم ساعت را چک کنیم و نگران صبح روز بعد باشیم. متأسفانه این کار اضطراب ما را افزایش داده و خوابیدن را سخت تر می کند بهتر است ساعت را دور از چشم تان گذاشته و به خودتان یاد آوری کنید که حتی با احساس خستگی، میتوانید بیشتر کارهایتان روزمره تان را انجام دهید. (مگر اینکه این خستگی شما و دیگران را به خطر بیندازد.)



نکات کلیدی در بهداشت روانی خواب و داشتن خواب خوب شبانه

▶ **نکته ۹** ★ در صورتی که افکار مزاحم در رختخواب مانع خواب شما می شوند از رختخواب خارج شوید و افکار خود را بازگو کنید (به زبان بیاورید) یا روی یک کاغذ بنویسید و سپس به رختخواب بروید.

▶ **نکته ۱۰** ★ از دیدن فیلم های خشن و غمناک در شب پرهیز کنید.



هنوز هم با مشکل در خواب روبرو هستید؟

اگر همچنان با الگوی خواب مناسبی روبرو هستید، از پزشک خود یا یک روانشناس وقت ملاقات بگیرید.

گاهی اوقات مشکلات خواب می توانند نشانه ناهنجاری خواب، بیماری های روانی یا ناشی از مصرف برخی مواد باشند که باید درمان شوند.

مقادیر نامناسب یا زمانبندی غلط استفاده از داروها هم می تواند منجر به خواب آلودگی یا خواب زیاد شود. سایر درمان های موجود ممکن است به مشکل در خواب منجر شوند و کیفیت خواب با شناسایی مشکل اصلی و حل آن بهبود می

یابد.

حل مساله



با مشکل پیچیده ای در زندگی خود رو به رو هستید؟
نیازمند کمک برای یافتن راه کار هستید؟



* چرا حل مساله یک مهارت مهم برای سلامت روانی است؟

مشکلاتی که حل نمی شوند، می توانند بر سلامت ما تاثیر بگذارند. اگر در طول زمان، یک مساله کوچک حل نشود، می تواند تبدیل به مساله ای بزرگ شود به طوری که ما در انتها احساس درماندگی، استرس یا حتی افسردگی و ناامیدی خواهیم کرد.

* عملکرد بهتر در مدرسه

* اعتماد به نفس بیشتر

مزایای حل
مسأله:

* روابط بهتر با دوستان و خانواده

* رضایت بیشتر از زندگی

**گامهای ضروری برای
حل یک مساله.

گام اول

تعیین مشکل

*به احساس های
خود توجه کنید

*یک لیست
تهیه کنید

*دنبال فرصت باشید

احساسات منفی شما نشان می دهند که با مشکلی روبه رو هستید و به این طریق می توانید مشکلات را زود شناسایی کرده و برای حل آن ها وارد عمل شوید. به عنوان مثال، اگر هر وقت با مدیر یا ناظم خود حرف می زنید احساس خشم می کنید، این نشان می دهد که در محیط مدرسه با مشکلی روبه رو هستید.

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

به دنبال فرصت یا چالشی برای یافتن راه کار باشید و تنها به نکته های منفی دقت نکنید. اگر مشکل ترسناک به نظر نرسد، راحت تر می توانید آن را حل کنید. به عنوان مثال، یکی از راه های پرداختن به مشکلی که با معلم خود دارید، این است که آن را فرصتی برای بهبود فضای مدرسه خود در نظر بگیرید.

****گام دوم**

تعریف مشکل

تا زمانی که مشکل
را تعریف نکرده
باشید، نمی توانید ان
را حل کنید، برای
این کار، این سوال
را از خودتان
بپرسید

*وضعیت کنونی من چیست؟
*چه اتفاقی افتاده که باعث ناراحتی
من شده است؟
*دوست دارم وضعیتم چطور باشد؟
*اگر بخوام ناراحت نباشم، اوضاع
باید چطور باشد؟
*مواع کار من چه هستند؟
*بین من و آن وضعیتی که دوست
دارم، چه موانعی وجود دارد؟

چند نکته

*تا آنجا که امکان دارد جزیی و دقیق باشید

مشکل خود را به دقت تعریف کنید تا بفهمید که چگونه باید برای حل آن اقدام کرد. مثال، حل یک مشکل مالی با گفتن چیزی مثل ((من مشکل مالی دارم)) کار سختی است و تعریف بهتر این است که ((من پول کافی برای پرداخت حداقل هزینه را ندارم))

*بدبین نباشید:

یافتن راه حل سخت تر می شود. به عنوان مثال شاید دوست داشته باشید یک کامپیوتر داشته باشید اما امکان خرید آن را نداشته باشید. در این حال، تعریف خیلی بد بینانه این است ((چطور می توانم پول کافی برای خرید کامپیوتر را به دست بیاورم)) اما تعریف بهتر این است که ((چطور می توانم به کامپیوتر دسترسی پیدا کنم؟)) وقتی مشکل تان را به این شکل تعریف می کنید، خرید کامپیوتر تنها یکی از راه کارهاست و راه کار دیگر می تواند استفاده از کامپیوترهای مدرسه، مراکز خدمات کامپیوتری و یا کامپیوتر دوستان تان باشد.

گام سوم

تعیین اهداف

یک کار خوب این است که از قوانین SMART استفاده کنید:

*مشخص (Specific)

*قابل اندازه گیری ((Measurable)

*قابل دستیابی ((Attainable)

*واقع گرایانه ((Realistic)

*با زمان بندی مشخص ((Time limited)

به عنوان مثال ، اگر امتحان دارید، هدف تان 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 راهکارها

گیر افتادن در عادت قدیمی نکرار ایده های همیشگی، به آسانی پیش می آید. اما وقتی مشکلات پیچیده در میان باشند، اولین ایده ها همیشه بهترین ها نیستند. برای این کار به مسایل زیر توجه کنید:

وقتی گزینه های مختلفی دارید: بهتر می توانید یک راه کار خوب را از میان آنها انتخاب کنید. حداقل سه یا چهار راه کار را یادداشت کنید. هر چه بیشتر، بهتر.

*کمیت

تصمیم نگیرید که ایده هایتان خوب، بد یا بی ارزش هستند. اگر مسخره ترین ایده ها را هم در نظر بگیرید، احتمال یافتن راه کار بیشتر می شود.

*قضایوت نکنید

:انواع مختلفی از راه کارها را در نظر بگیرید.

*تنوع

چند نکته

*از دیگران کمک بخواهید
ایده های تازه ای از دوستان، خانواده یا متخصصان کسب کنید. این جنبه مهمی از حمایت اجتماعی است که می تواند استرس شما را کاهش دهد.
*راه کارها را ترکیب کنید
برخی از راه حل هایی که به نظر احمقانه می رسند، در ترکیب با سایر ایده ها مفید می شوند.

گام پنجم

انتخاب یک راه کار

همیشه راه کار مناسب را برای مشکل خود انتخاب کنید، نه بهترین راه کار را. کلید کار این است که راه کاری را انتخاب کنید که بیشترین مزایا و کمترین هزینه را داشته باشد

****از سوالات زیر به عنوان راهنمایی برای انتخاب بهترین راه کار استفاده کنید:**

***آیا راه کار منتخب به من کمک می کند به اهدافم برسم و مساله ام را حل کنم؟**

اگر راه کارتان مشکل شما را برطرف نمی کند، بهتر است آن را انتخاب نکنید.

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

برخی اوقات راه حل هایی را پیدا می کنیم که مشکل مان را خیلی خوب می کنند. با این حال، اگر پس از استفاده از یک راه کار احساس وحشتناکی پیدا می کنید، شاید آن راه کار مناسب موقعیت شما نباشد.

*این راه کار چه مقدار زمان و تلاش می طلبد؟

راه کارهایی که زمان و انرژی زیادی را می طلبند، شاید بهترین انتخاب نباشد، خصوصا اگر نتوانیم آن ها را به شکل واقع گرایانه انجام دهیم.

*آیا راه کار منتخب، در آینده مزایای بیشتری نسبت به هزینه ها خواهد داشت.

وقتی به مزایا و هزینه ها نگاه می کنیم، ایده بهتر این است که ببینیم راه کار منتخب چه تاثیری بر ما و دیگران می گذارد(هم در حالا و هم در آینده).

**ویژگی های یک راه کار خوب

قابل اجرا باشد

*راحت باشد

*قابلیت انعطاف داشته باشد

*متناسب با توان و امکانات ما باشد

*کمترین هزینه و بیشترین سود را داشته باشد.

*در زمان تعیین شده مارا به هدف برساند.

گام ششم

اجرای راه کار منتخب

پس از اینکه راه کاری را انتخاب کردید، باید برای اجرای آن برنامه ریزی کنید. تمام گامهایی را که باید برای اجرای راه کار منتخب انجام دهید، یادداشت کنید. اگر بدانید که چه باید بکنید، با احتمال بیشتری آنرا انجام خواهید داد.

گام هفتم

بررسی پیشرفت کار

ایده خوبی است که میزان پیشرفت واقعی خود را در اجرای راه کار منتخب تان بررسی کنید. اگر مشکل شما در حال حل شدن باشد، باید بابت این کار خوب به خود جایزه بدهید اما اگر راه کارتان جواب نداده، به یاد داشته باشید که گاهی اوقات اوضاع طبق بهترین برنامه هم پیش نمی رود.

وقتی راهکارتان به ظاهر جواب نداده، چه می توانید انجام دهید؟
به این سوالات جواب دهید:

* آیا مشکلم را درست تعریف کرده ام؟
* آیا اهدافم غیر واقع گرایانه بود؟
* آیا راه کار بهتری وجود دارد؟
* آیا راه کار منتخب را به درستی اجرا کرده ام؟

تفکر سالم



افکار ناراحت از آزارتان می دهد؟

■ **دایم منفی بافی می کنید؟**

■ **به سختی می توانید نیمه پر لیوان را ببینید؟**

■

اگر چنین احساسی دارید بدانید تنها نیستید

همه ما گاهی اوقات با افکار ناراحت کننده ای روبه رو می شویم-
خصوصاً وقتی که تغییرات مثبت یا منفی مختلفی در زندگی مان رخ
می دهند یا وقتی که احساس افسردگی، اضطراب ناراحتی خشم یا
استرس می کنیم.

**ایا می دانستید که افکار ما تاثیر زیادی بر سلامت روانی مان
دارند؟**

این مسئله به این دلیل است که هر آنچه در مورد یک موقعیت به
خودمان بگوییم بر احساس و عملکرد ما تاثیر می گذارد.

گاهی اوقات اینکه از یک موقعیت چه برداشتی کنیم کمی از حالت عادی خارج می شود و تنها بر جنبه های منفی تمرکز می کنیم. این مساله طبیعی و قابل انتظار است. با این حال وقتی برداشت ما از شرایط خیلی منفی می شود احساس بدتری پیدا می کنیم. همچنین با احتمال بیشتری عکس العملی نشان می دهیم که در بلند مدت دردی را دوا نمی کند. خوشبختانه راه کارهای خاصی وجود دارد که مدیریت افکار ناراحت کننده و سخت موثر هستند.

تفکر سالم چیست؟

تفکر سالم به معنی مثبت اندیشی نیست!

هیچ کس نمی تواند تمام مدت مثبت اندیش باشد. بعضی وقت ها اتفاق های بدی می افتد برای مثال در مدرسه مشکلی پیدا می کنیم با دوست مان دعوا می کنیم یا عزیزی را از دست می دهیم. احساس ناراحتی و داشتن افکار منفی در این شرایط کاملا طبیعی و حتی سالم است. الگوی تفکر سالم یعنی جست و جوی بخش های مثبت منفی و خنثی در هر موقعیت سپس رسیدن به نتیجه درباره آن. به بیان دیگر تفکر سالم به معنای این است که نگاهی متعادل به زندگی و جهان داشته باشیم و لازم نیست حتما خوش بین باشیم. به خواندن این مطلب ادامه دهید که ببینید الگوهای تفکر تان چیستند و چه نکات مفیدی برای بهبود سلامت روانی از طریق راه کارهای تفکر سالم وجود دارد.



افکار ناراحت از آزارتان می دهد؟

■ دایم منفی بافی می کنید؟

■ به سختی می توانید نیمه پر لیوان را ببینید؟

■

اگر چنین احساسی دارید بدانید تنها نیستید

همه ما گاهی اوقات با افکار ناراحت کننده ای روبه رو می شویم-
خصوصاً وقتی که تغییرات مثبت یا منفی مختلفی در زندگی مان رخ
می دهند یا وقتی که احساس افسردگی، اضطراب ناراحتی خشم یا
استرس می کنیم.

**ایا می دانستید که افکار ما تاثیر زیادی بر سلامت روانی مان
دارند؟**

این مسئله به این دلیل است که هر آنچه در مورد یک موقعیت به
خودمان بگوییم بر احساس و عملکرد ما تاثیر می گذارد.

تله های معمول فکری کدام ها هستند؟

همه ما هر از گاهی در تله های فکری نامتعادل می افتیم.

مخصوصا وقتی احساس ناراحتی، خشم، اضطراب افسردگی می کنیم بیشتر احتمال دارد که برداشت غلطی از یک موقعیت داشته باشیم به ویژه وقتی که خوب از خودمان مراقبت نمی کنیم (برای مثال خوب نمی خوریم و خوب نمی خوابیم) بیشتر احتمال دارد که در این تله ها بیافتیم.

کلی گویی:

داشتن این فکر که یک موقعیت منفی تنها چرخه بی پایانی از اتفاق های بدی است که دنبال هم رخ می دهند باعث می شود که افراد کلی گو از عبارات هایی مثل «همیشه» و «هیچ وقت» در تفکرات خود استفاده کنند.

■ مثال: اگر روزی که می خواهید به دوچرخه سواری بروید باران ببارد، ممکن است بگویید: «این اتفاق همیشه برای من می افتد! هر وقت می خواهم کار جالبی انجام دهم، اتفاقی می افتد و همه چیز را به هم می زند!»

تفکر سیاه و سفید:

در نظر گرفتن چیزها به شکل درست یا غلط، خوب یا بد، عالی یا وحشتناک. افرادی که جهان را سیاه و سفید می بینند، یک اشتباه کوچک را یک شکست مفتضحانه قلمداد می کنند.

■ مثال: اگر سعی می کنید انتخاب های خوبی در مورد تغذیه سالم داشته باشید و بعد تکه کوچکی کیک بخورید، تفکر سیاه و سفیدتان این طوری خواهد بود:

« برنامه تغذیه ام کاملا شکست خورده است، پس حالا اگر تمام کیک را هم بخورم، هیچ فرقی نمی کند»

برچسب زدن :

گفتن چیزی منفی در مورد خود یا دیگران.

■ مثال: اگر در مدرسه کار اشتباهی کنید، ممکن است به خودتان بگویید: «من هیچ کاری بلد نیستم» یا با کوچک ترین انتقاد معلم تان با خودتان فکر کنید: «این معلم خیلی اذیتم می کند!»

ذهن خوانی:

نتیجه گیری زود هنگام در مورد تفکر دیگران، بدون داشتن شواهد کافی. ■
مثال: اگر کسی بدون گفتن سلام از کنار شما رد شود، تفکر ذهن خوان
تان این خواهد بود: «چقدر بی ادب است که عمداً من را نادیده می گیرد.
حتماً فکر می کند خیلی از من سرتر است» در حالی که در واقع، شاید او
اصلاً شما را ندیده باشد و ذهن او درگیر مسئله دیگری بوده است.

غیب گویی:

پیش بینی اینکه اتفاق بدی برای تان خواهد افتاد، بدون اینکه شاهد و مدرکی
برای این مساله در دست داشته باشد.
مثال: اگر می خواهید به یک مهمانی بروید، با خودتان فکر می کنید: «
■ می دانم که در این مهمانی هیچ کس با من حرف نمی زند و اصلاً به من
خوش نمی گذرد»
و شاید قبل از یک امتحان باشد و شما با خودتان فکر کنید: «مطمئنم که قبول
نمی شوم»

فیلتر ذهنی:

تفکر بر جنبه های منفی در یک موقعیت و نادیده گرفتن جنبه های مثبت.

مثال: وقتی به یک مهمانی می روید و با پنج نفر مختلف حرف می زنید، اما یک نفر خاص با شما حرف نمی زند، ممکن است فکر کنید: «حتما اشکالی دارم که او با من حرف نزد.» در این مثال، شما یادتان رفته که پنج نفر دیگر با شما حرف زده اند.

توجه احساسی:

این فکر که احساس های منفی در مورد واقعیت ماجرا چیز مهمی را نشان می دهند.

مثال: اگر هر بار که سوار هواپیما می شوید احساس اضطراب می کنید، شاید با خودتان فکر کنید: «اگر می ترسم، حتما به این دلیل است که پرواز با هواپیما خطرناک است» در واقع، احساس ها بیشتر اوقات با حقایق فرق دارند.

عبارتها بایدی:

گفتن اینکه چطور «باید» عمل کنم.

■ مثال: اگر برای کنار آمدن با یک موقعیت با مشکل روبه رو هستید اوضاع را به خودتان سخت بگیرید و فکر کنید: «باید بتوانم این مسئله را بدون ناراحت شدن و گریه کردن حل کنم.»

نکته:

سعی نکنید با گفتن اینکه «این طوری فکر نکن» یا «به این چیزهای احمقانه فکر نکن»، از یک تله فکری فرار کنید. این ها چالش هایی واقعی نیستند که شواهدی برای شان وجود داشته باشد. تحقیقات نشان داده اند که وقتی می کوشیم افکار ناراحت کننده را کنار بزنیم، آنها با احتمال بیشتری در ذهن مان باقی می مانند و دوباره ظاهر می شوند. این روش باعث می شود در بلند مدت احساس بدتری پیدا کنیم.

چطور از یک تله فکری بیرون بیاییم؟

در این قسمت راه کارهایی فهرست شده اند که تله های فکری معمول را به چالش می کشند. بسیاری از افراد پس از بررسی این مهارتها، صاحب انگیزه و اعتماد به نفس کافی برای به چالش کشیدن موقعیت های دشوار می شوند.

۱- سعی کنید افکار خود را از آن چه واقعا اتفاق افتاده است ، جدا کنید.

هر وقت اتفاق ناراحت کننده ای می افتد، این سوال ها را از خودتان بپرسید:

■ واقعیت چیست: واقعا چه اتفاقی افتاده؟ تنها «حقایقی» را در نظر بگیرید که هر کسی می تواند آن ها را تایید کند.

■ افکار شما چیست: شما چه چیزی درباره این واقعیت به خود می گویند؟

■ احساس تان چیست: چه احساسی در مورد این واقعیت دارید؟

■ رفتار تان چیست: ما چه واکنشی به این واقعیت نشان داده و چه طور با آن کنار آمده اید؟

۲- «تله های فکری» را شناسایی کنید.

نگاهی به افکاری که در دو اسلاید قبل فهرست شد، بیندازید. آیا دچار تله های فکری شده اید و به الگوهای تفکر نادرست روی آورده اید؟ خیلی طبیعی است که در بیشتر از یک تله افتاده باشید. به فهرست تله های فکری بازگردید و ببینید کدام ها با شما و موقعیت تان جور در می آیند.

۳- تله های فکری را به چالش بکشید.

بهترین روش برای از بین بردن یک تله فکری، این است که مثل یک دانشمند افکار خود را بررسی کنید. از حقایق درستی که از آنها مطمئن هستید، برای به چالش کشیدن الگوهای نادرست در تفکر خود استفاده کنید. روش های پیشنهادی برای این کار به شرح زیر است:

شناسایی شواهد: سعی کنید شواهدی علیه این افکار پیدا کنید. برای مثال برخی از ما ممکن است به اشتباه در مدرسه، به این شکل واکنش نشان دهیم «نمی توانم هیچ کاری را درست انجام دهم و یک دانش آموز وحشتناک هستم» باید از خودمان بپرسیم: «آیا شواهدی خلاف این تفکر وجود دارد؟ شاید معلم کارهای دیگری را تشویق کرده باشد. شاید من دانش آموز خوبی در برخی زمینه ها باشم و در برخی زمینه های دیگر مهارت و تجربه بیشتری نیاز داشته باشم»

استاندارد مضاعف: از خودتان بپرسید: «اگر دیگران هم چنین اشتباهی بکنند درباره آنها هم همین طور قضاوت می کنم؟ آیا بیشتر از بقیه به خودم سخت نمی گیرم؟» این روش خوبی برای به چالش کشیدن تله های فکری است که خود انتقادی را شامل می شوند.

روش نظر سنجی: ببینید دیگری که به آنها اعتماد دارید و به آنها احترام می‌گذارید، با شما هم عقیده هستند یا خیر؟ برای مثال شاید با یکی از والدین خود مشکلی داشته باشید و فکر کنید: «بچه‌های خوب از این جور مشکلات ندارند» این فکر را با پرسیدن از افرادی که مورد احترامتان هستند (چه این مشکل را با والدینشان داشته باشند یا نه) به چالش بکشید.

یک آزمایش راه بیندازید: باورهای خود را شخصا آزمون کنید. برای مثال اگر دوستی یک بار قرار خود را با شما به هم زده شاید فکر کنید: «هیچ کس من را آن قدر دوست ندارد که بخواهد وقتش را با من بگذراند» این تله فکری را می‌توان با یک آزمون سنجید. سعی کنید با دو سه دوست دیگر یا برخی اعضای خانواده خود برنامه‌ای بگذارید و ببینید چه اتفاقی می‌افتد. شاید پیش‌بینی می‌کنید که آنها جواب رد بدهند، بنابراین خیلی جالب خواهد بود (و چالش مناسبی هم خواهد بود) اگر یکی از آنها پاسخ مثبت بدهد و قبول کند در آینده نزدیک وقتی را برای ملاقات با شما بگذارد.

سعی کنید در افکار خود تعادل داشته باشید

وقتی برخی چالش‌ها را پشت سر گذاشتید، سعی کنید به فکری متعادل‌تر برسید و آن را جایگزین تله‌های فکری قبلی کنید. از مثال‌های زیر استفاده کنید:

موقعیت:

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

افکار:

او خیلی بی‌ادب است. او دیگران را دوست ندارد.

تله فکری:

برچسب زدن: ذهن خواندن

چالش:

شواهد را بررسی کنید- آیا تا به حال بی ادبی به خرج نداده است. من مدرکی در دست ندارم که نشان دهد او اصلا من را دیده باشد.

تفکر متعادل:

سلام نکردن او می تواند دلایل بسیار دیگری داشته باشد. احتمالا او من را ندیده و هنوز هم دوست من است. تا دیدار بعدی صبر می کنم و در مورد دوستی مان نتیجه گیری منفی نمی کنم.

آیا تمام افکار منفی، تله های فکری ناسالم هستند؟

پاسخ این سوال منفی است- برخی اوقات افکار منفی با در نظر گرفتن شرایط، واقع گرایانه هستند. یافتن روش های متفاوتی برای در نظر گرفتن موقعیت، می تواند کمک خوبی باشد. سعی کنید چالش های فردی معناداری برای کنار آمدن با موقعیت های سخت زندگی خود بیابید.

ببینید آیا فرصتی برای رشد فردی با کسب مهارت‌های جدید در پیش دارید یا خیر. بسیاری از افرادی که با شرایط سخت کنار می‌آیند، اگر بر مهارت‌هایی چون مدیریت استرس، حل هدفمند مساله و کسب حمایت اجتماعی تمرکز کنند، افکارشان بهبود می‌یابد.

کمک به تفکر سالم

آموزش روش تفکر سالم، بخش کلیدی درمان رفتارهای ذهنی است. در واقع درمان رفتارهای ذهنی یک رویکرد درمانی موثر برای برخورد با مشکلات سلامت روانی است. تفکر سالم یکی از مهارت‌های کلیدی برای خود مراقبتی است که افراد دچار مشکلات روانی با کمک آنها بهبود بخشید، در مورد درمان رفتارهای ذهنی با یک روان‌پزشک مشورت کنید.

ببینید آیا فرصتی برای رشد فردی با کسب مهارت‌های جدید در پیش دارید یا خیر. بسیاری از افرادی که با شرایط سخت کنار می‌آیند، اگر بر مهارت‌هایی چون مدیریت استرس، حل هدفمند مساله و کسب حمایت اجتماعی تمرکز کنند، افکارشان بهبود می‌یابد.

کمک به تفکر سالم

آموزش روش تفکر سالم، بخش کلیدی درمان رفتارهای ذهنی است. در واقع درمان رفتارهای ذهنی یک رویکرد درمانی موثر برای برخورد با مشکلات سلامت روانی است. تفکر سالم یکی از مهارت‌های کلیدی برای خود مراقبتی است که افراد دچار مشکلات روانی با کمک آنها بهبود بخشید، در مورد درمان رفتارهای ذهنی با یک روان‌پزشک مشورت کنید.

مدیریت خشم



باورم نمی شود مادر چنین حرفی زده باشد
خیلی عصبی هستم
هم کلاسی ام خیلی حرف می زند! حسابی عصبانی ام کرده است.



این وضعیت ها شبیه وضعیت شما هستند؟

ادامه این مطلب را بخوانید تا ببینید آیا مشکلی در مورد کنترل پرخاش
گری خود دارید یا خیر و چطور می توانید آن را برطرف کنید.

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. در واقع هر گاه انتظار یا نیاز ما برآورده نشود با دیگران نسبت به آن بی توجهی باشند، عصبانی شدن از دست دیگران در چنین موقعیتی طبیعی است، بنابراین عصبانی شدن در چنین شرایطی یک نقص یا ضعف نیست. اگر عصبانیت فردی کنترل نشود و تبدیل به پرخاش نسبت به خود یا دیگران شود، می گوئیم او پرخاشگر است، بنابراین آنچه لازم است بیاموزیم کنترل یا مدیریت پرخاشگری است. بهتر است بدانیم که عصبانیت با پرخاشگری متفاوت است.



■ خشم یا عصبانیت احساسی است که به ما می گوید چیزی یا کسی مانع رسیدن ما به اهداف مان شده ، یا برخلاف ما عمل کرده به نحوی به ما آسیب رسانده است. خشم می تواند باعث شود از خودمان دفاع کنیم، حمله کنیم یا انتقام بگیریم.

■ کودکان و بزرگسالان در تمام سنین خشم خود را تجربه می کنند. این که خشم خود را چطور تجربه و چطور ابراز کنیم، بستگی به جنسیت، فرهنگ ، باورهای مذهبی و سایر جنبه های متفاوت ما با دیگران دارد.

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

عوارض و آثار خشم کنترل نشده:

خشم کنترل نشده می تواند منجر به بروز مشکل در زندگی خانوادگی، روابط، تحصیل و سلامت ما می شود. خشمی که به خوبی کنترل نشده باشد، با پرخاشگری و خشونت ورزیدن نسبت به سایر افراد، رفتار نامناسب با پدر و مادر یا سایر اعضای خانواده و سایر جرایم خشونت آمیز مرتبط است. افرادی که خشم کنترل نشده دارند، با احتمال بیشتری بیمار می شوند و با احتمال کمتری می توانند در مقابل بیماری مقاومت کنند. خشم کنترل نشده با سطح بالای درد و در سنین بالاتر با بیماری های قلبی هم مرتبط است.

- افرادی که بارها خشم شدید را تجربه می کنند، یا می کوشند خشم خود را ابراز نکنند و یا آن را به روش های غلط ابراز می کنند(برای مثال فریاد می زنند یا کلمات آزار دهنده به زبان می آورند و ...)
وقتی با مشکل خشم روبه رو هستیم، به خوبی قبل با استرس کنار نمی آییم، اعتماد به نفس کمتری داریم، با احتمال بیشتری دست به انواع رفتارهای ناخوشایند می زنیم و بیشتر سایر افراد را به شکل ناعادلانه مورد قضاوت قرار می دهیم. به عنوان مثال، ممکن است دیگران را مقصر و قایع بد زندگی خود بدانیم، بدون اینکه از تمام حقایق باخبر باشیم، یا احساس کنیم دیگران عمداً به ما آسیب می زنند. خشم می تواند بر جسم ما هم آثار بسیاری داشته باشد که منجر به گرفتگی عضلات، افزایش ضربان قلب و سایر واکنش های ناسالم و ناراحت کننده بدنی می شود. روشن است که خشم زیادی برای ما خوب نیست.

هدف یاد گرفتن روش های کنترل خشم، کاهش آثار منفی این احساس قوی و افزایش مزیت های آن است.



چطور بفهمیم خشم ما به مشکل تبدیل شده است؟

خشم زمانی تبدیل به مشکل می شود که:

خیلی تکرار شود: گاهی اوقات خشم متناسب و مفید است، چرا که ما روابط را حل می کند مشکلات مان را حل کنیم. با این حال، اگر با خشم شدید به شکل روزمره روبه رو باشیم، این مساله می تواند کیفیت زندگی ما را کاهش دهد، روابط ما را خراب کند یا روی سلامتی ما تاثیر بگذارد. حتی اگر خشم ما منطقی باشد، بهتر است فقط به قسمت های مهم مشکل خود بپردازیم و بقیه را نادیده بگیریم.

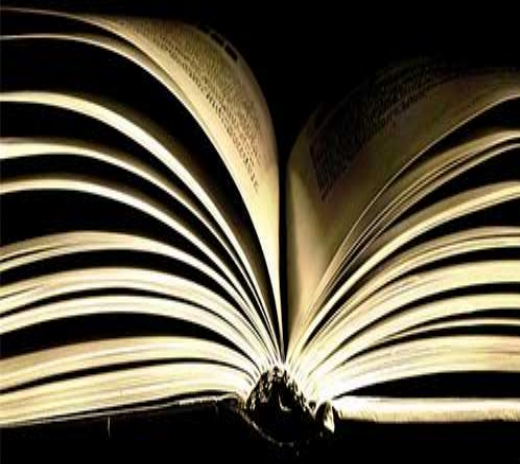
■ **خیلی شدید باشد:** خشم های خیلی شدید، به ندرت می توانند مفید و سازنده باشند، خشم، واکنشی آدرنالینی در بدن ما به راه می اندازد و باعث انواع واکنش ها می شود (مثل افزایش ضربان قلب، تنگی نفس و غیره). وقتی خشمگین می شویم، بیشتر امکان دارد که دست به عملکردهای غیر منتظره بزنیم یا چیزی بگوییم که بعد از گفتن آن پشیمان شویم.

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی استان گیلان

■ **خیلی طول بکشد:** وقتی خشم برای مدت طولانی دوام می آورد جسم و روان ما را تحت تاثیر قرار می دهد. وقتی عصبانی باقی می مانیم، کوچک ترین مسایل ما را از کوره به در می برد.

■ **منجر به ابراز خشونت شود:** وقتی خشم ما خیلی شدید است، بیشتر دست به خشونت می زنیم. خشونت ورزیدن نسبت به دیگران چه زبانی و چه جسمی، راهی نامناسب برای مقابله با این مشکل است. وقتی خشم منجر به خشونت شود، هیچ کس نفعی نمی برد.

■ **روابط ما را به هم بزند:** خشم های شدید یا مداوم منجر به مشکلاتی در روابط ما با همکلاسی ها، مسئولین مدرسه، خانواده و دوستانمان می شود. در بدترین حالت، خشم می تواند منجر به اخراج ما از مدرسه یا اتفاقات غیرقابل جبران شود.



چه چیزهایی منجر به بروز عصبانیت می شود؟

موقعیت های عصبانی کننده:

چهار نوع موقعیت کلی وجود دارد که ایجاد خشم می کند؟

- درماندگی
- آزردهی
- سوءاستفاده
- بی عدالتی

برخی موقعیت ها در بیش از یکی از این دسته ها قرار میگیرد.

■ در ماندگی:

خشم یک واکنش عادی به موقعیتی است که می خواهیم چیز مهمی را به دست آوریم. اما چیز دیگری مانع موفقیت ما می شود. به عنوان مثال، اگر بخواهیم عضو یک تیم ورزشی در مدرسه بشویم اما جزء افراد انتخاب شده نباشیم.

■ آزردهگی:

مشکلات روزمره در دسر ساز هستند و می توانند باعث خشم ما شوند. به عنوان مثال، وقتی می خواهیم درس بخوانیم، دایم کسی مزاحم ما می شود یا چیزی را در خانه جا بگذاریم و مجبور شویم کلی راه برویم. آن را برداریم.

■ سوء استفاده:

خشم یک واکنش طبیعی و قابل انتظار به سوء استفاده ی زبانی یا جسمی است. به عنوان مثال، وقتی کسی به ما توهین می کند، ما را می زند یا مجبورمان می کند کاری را انجام دهیم که نمی خواهیم، عصبانی می شویم.

بی عدالتی:

این مورد هم می تواند منجر به عصبانیت شود. به عنوان مثال، سرزنش شدن برای عقب ماندن از یک برنامه زمانی وقتی که تقصیر اصلی به گردن دوست مان است، منجر به عصبانیت ما خواهد شد.

دلایل درونی خشم



می دانیم که افراد مختلف، فکرهای مختلفی در مورد یک موقعیت ثابت خواهند داشت. به همین دلیل است که برخی، بیشتر از دیگران و با شدت بیشتری، عصبانی می شوند. در زیر فهرستی از دلایل درونی خشم آورده ایم که منجر به عصبانیت ما می شوند.

ارزیابی ها:

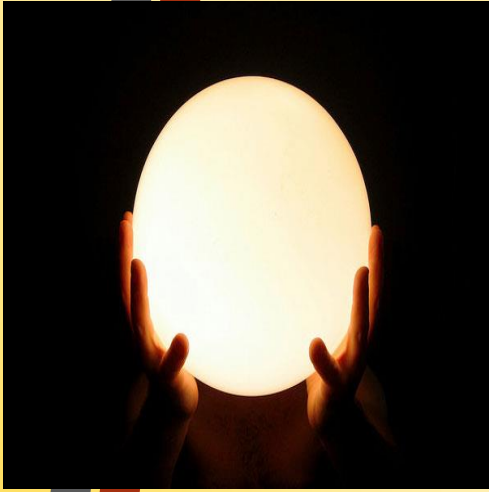
اینکه چه طور یک موقعیت را ارزیابی می کنیم، بر احساسات ما تاثیر می گذارد، اغلب، افرادی عصبانی می شوند که از رفتار دیگران برداشت شخصی دارند. برای مثال اگر حس کنیم دوستان دیر کرده، چون وقت ما را ارزشمند نمی داند، احتمالاً خیلی عصبانی خواهیم شد. با این حال، اگر فکر کنیم به خاطر ترافیک دیر کرده، چندان ناراحت نخواهیم شد.



Persian-Star.org
011-98-21-8861111

■ انتظارات:

انتظارات ما در مورد اینکه اوضاع چه طور باید باشد، می تواند در صورت بی جواب ماندن منجر به خشم ما شود. برای مثال انتظارات نابیه جا با احتمال بیشتری می تواند منجر به نا امیدی، در ماندگی و خشم ما شوند.



■ نجوای درون:

گاهی به خاطر نجوای درون مان، خشم مان بیشتر می شود. جمله هایی مثل: «حالا نشان شان می دهم» یا «همیشه می خواهد من را آزار دهد» بیشتر مثل نفت ریختن روی آتش است.

■ تنش / استرس:

وقتی احساس تنش یا استرس می کنیم، بیشتر عصبانی می شویم. برای مثال وقتی با امتحانی استرس زا روبه رو هستیم، به نسبت وقتی که اوضاع بهتر پیش می رود، بیشتر عصبانی می شویم.

در مورد خشم خود چه کنیم؟

خشم نشانه ای است که نیاز ما به انجام یک اقدام سازنده را نشان می دهد. گاهی خشم یک منبع انرژی است که با آن می توانیم کارهایی را انجام دهیم و مشکلاتمان را حل کنیم.

کنترل خشم یعنی:

■ حل مساله

■ بنده احساس های خود نبودن

■ یاد گرفتن اینکه چطور کمتر و با شدت پایین تری عصبانی شویم

سه راه کلی برای مدیریت خشم

(۱) توجه به احساس ها

■ آرام سازی:

شما نمی توانید هم زمان هم آرام و هم عصبانی باشید. اگر فکر می کنید خشم تان به مرحله انفجار رسیده است، پایین آوردن درجه حرارت می تواند راه مناسبی برای جلوگیری از انفجار باشد. یادگیری روش های آرام سازی می تواند میزان عصبانیت روزانه شما را پایین بیاورد. به این طریق، وقتی که تحریک می شوید، فاصله بیشتری تا مرحله عصبانیت خواهید داشت.

■ شوخ طبعی:

وقتی در حال خنده هستید، نمی توانید عصبانی باشید. آدم خیلی راحت می تواند مشکلات زندگی را جدی بگیرد، اما تلاش برای دیدن نکات جذاب هر درماندگی و خشمی، می تواند یکی از راه های مقابله با عصبانیت باشد.

۲) توجه به روش های فکر کردن

■ همدلی:

خشم می تواند به دلیل فکر کردن به این که رفتار دیگران با هدف ناراحت کردن ما بوده است، هم به وجود بیاید. اغلب رفتار دیگران ربطی به شخص ما ندارد و بیشتر نشان می دهد که آنها چطور زندگی خودشان را مدیریت می کنند. برای استفاده از همدلی باید دایم از خود پرسید: «در این موقعیت دیگران چه احساسی خواهند داشت؟»

■ مدیریت افکار:

یک راه مناسب برای کاهش خشم، مدیریت افکار خشونت آمیز، در مورد موقعیتی است که در آن قرار دارید. این گام ها را دنبال کنید:
شواهد را بررسی کنید ✓
چه شواهدی برای دیدگاه تان در مورد موقعیت تان دارید؟

✓ به دنبال راه‌های جایگزین باشید:

راه‌های جایگزین برای موقعیت یا مشکل شما چیست؟ آیا می‌توانید به توضیح دیگری برای اتفاق رخ داده فکر کنید؟ چه شواهدی برای این توضیحات دیگر در دست دارید؟

۳) توجه به رفتارها

■ حل مساله:

مدیریت خشم یعنی مقابله راهبردی با خشم با هدف حل مساله. کلید مدیریت خوب خشم این است که به دنبال حل مساله باشید. یعنی مطمئن شوید که پاسخ‌های شما به عصبانیت‌تان با هدف حل مساله است. احساس‌های خود را سر هیچ‌کس خالی نکنید. در عوض، آنها را به روشی هدفمند برای حل مساله به کار ببرید.

✓ به دنبال راه‌های جایگزین باشید:

راه‌های جایگزین برای موقعیت یا مشکل شما چیست؟ آیا می‌توانید به توضیح دیگری برای اتفاق رخ داده فکر کنید؟ چه شواهدی برای این توضیحات دیگر در دست دارید؟

۳) توجه به رفتارها

■ حل مساله:

مدیریت خشم یعنی مقابله راهبردی با خشم با هدف حل مساله. کلید مدیریت خوب خشم این است که به دنبال حل مساله باشید. یعنی مطمئن شوید که پاسخ‌های شما به عصبانیت‌تان با هدف حل مساله است. احساس‌های خود را سر هیچ کس خالی نکنید. در عوض، آنها را به روشی هدفمند برای حل مساله به کار ببرید.

❖ خشم در زندگی خانوادگی و عملکرد تحصیلی شما ایجاد کند.
خشم باعث می شود کنترل عملکرد و حرف های خود را از دست بدهید.

خشم به شما و عزیزان تان اجازه ندهد که از زندگی لذت ببرید.
خشم منجر به رفتار تهدیدآمیز یا خشونت آمیز نسبت به خودتان،
دیگران، حیوانات یا وسایل شود.

از یک **روان پزشک یا روان شناس** بخواهید تا در مورد دوره
های مدیریت خشم و سایر منابع مفید برایتان توضیح دهد.



واکنش های منفی به خشم: ۳ نباید

اینکه واکنش ما به خشم در یک موقعیت تحریک کننده چیست، اثر مهمی بر میزان خشم ما و مدت باقی ماندن این احساس خواهد داشت. اگر به این موقعیت ها با این «۳ نباید» پاسخ دهیم، خشم بیشتری را تجربه خواهیم کرد.

۱) سرکوب کردن خشم

یکی از راههایی که افراد در واکنش به خشم از خود نشان می دهند، این است که هیچ چیز نمی گویند و عصبانی باقی می مانند. این روش مقابله با خشم معمولاً غیر موثر است چون:

- مشکل حل نمی شود.
- وقتی به اتفاقی که افتاده فکر می کنند، عصبانی تر می شوند.
- در طول زمان خشم شان تبدیل به نفرت می شود
- چون نخواسته اند مساله را حل کنند، احساس ناامیدی کرده و از خود راضی نخواهند بود.

۲) حالت دفاعی گرفتن

اگر واکنش خیلی سریعی به عصبانیت نشان دهید، احتمال بیشتری دارد که خشونت غیرسازنده به دیگران نشان دهید. وقتی پرخاشگر یا خشن می شوید، دیگران با احتمال بیشتری با خشونت به شما واکنش نشان می دهند.

۳) خشونت ورزیدن

خشونت زبانی یا جسمی به ندرت بهترین پاسخ به موقعیت های تحریک کننده خواهد بود. خشونت اغلب واکنشی آنی است که بعدا از ان پشیمان می شویم. خشونت منجر به نتایج منفی برای تمامی افراد درگیر می شود و در طولانی مدت هیچ چیزی را حل نمی کند.



استرس و سلامتی

استرس و سلامتی

به خوبی با شرایط کنار نمی آید؟
استرس دارید؟
احساس درماندگی می کنید؟



اگر جوابتان مثبت است پس باید بدانید تنها نیستید

مشکل کنار آمدن با سطوح بالای استرس در زندگی روزمره مشکلی شایع است.



ایا نشانه های استرس را تجربه می کنید؟

- مضطربید؟
- از رخ دادن مساله ای غیر منتظره ناراحت هستید؟
- احساس می کنید با تمام کارهایی که باید انجام دهید، نمی توانید کنار بیایید؟
- بابت مسایلی که خارج از کنترل شما هستند، احساس خشم می کنید؟
- به چیزهایی فکر می کنید که باید انجام دهید؟
- احساس می کنید مشکلات آن قدر روی هم جمع شده اند که نمی توانید بر آنها غلبه کنید؟
- در خوابیدن مشکل دارید؟
- در تمرکز یا تصمیم گیری مشکل دارید؟



- اشتها یا الگوی تغذیه تان تغییر زیادی کرده است؟
- دایم احساس می کنید که باید به دستشویی بروید؟
- سردردهای مداوم معده ناراحت یا سایر دردها را تجربه می کنید؟
- همیشه احساس خستگی می کنید؟

منشا استرس های روزمره

مسایل خانوادگی، مشکلات یا مسئولیت های خانوادگی، کارهای زیاد با مدت زمان کم، تماس های تلفنی یا ایمیل، روابط با دوستان یا اعضای خانواده، نداشتن اوقات فراغت، سرعت زندگی، مشکلات سلامت شخصی، احساس خستگی، آماده شدن برای رفتن به مدرسه یا انجام تکالیف، ترافیک، شروع یا پایان روز کاری، مشکلات سلامتی اعضای خانواده، مسایل مالی، کارهای خانه.

اغلب وقتی مسایل زندگی آن قدر زیاد و پیچیده می شوند که نمی توانیم آن ها را مدیریت کنیم، احساس استرس می کنیم.

چه کسانی در معرض سطح استرس بالا هستند؟



- زنان
- والدین تنها
- جوان ترها
- افرادی با میزان تحصیلات کمتر
- افرادی با میزان درآمد کمتر
- افرادی با مسکن نامناسب
- افرادی که به شدت احساس فشار و تنش می کنند
- افرادی که مسئولیت ها و وظایف زیادی دارند

یک منشا کلی دیگر برای استرس، وقایع یا تغییرات مهم در زندگی است. هم وقایع مثبت و هم وقایع منفی، می توانند سرمنشا استرس باشند خصوصاً آنهایی که باعث تغییرات عظیم یا تحولی در زندگی عادی ما می شوند.

تغییر در چیدمان منزل، آسیب دیدگی یا بیماری جدید، برنامه ریزی برای تعطیلات یا رفتن به تعطیلات، دستاردهای چشمگیر شخصی، شروع یا پایان مدرسه، دعوا یا ناسازگاری با اعضای خانواده، تغییر کلی در سلامتی یا رفتار اعضای خانواده، جشن های مهم (تعطیلات فصلی، تولد یا غیره) مرگ دوستان یا اعضای خانواده، اسباب کشی، تغییر مهم در وضعیت مالی.

چرا استرس حال را بد می کند؟

گاهی اوقات استرس می تواند تاثیر منفی بر ابعاد اصلی ما (افکار، احساس ها، رفتارها و واکنش های جسمی) داشته باشد. استرس اگر باعث شود احساس تهدید یا خطر از دست دادن و فقدان بکنیم، احتمال زیادی دارد که اثر منفی بر سلامت روانی ما بگذارد.

هم چنین اگر در پاسخ به این موقعیت ها رفتارهای ناسالمی را انجام دهیم که شرایط مان را بهبود نمی دهند، **استرس می تواند سطح سلامت ما را بیشتر کاهش دهد.**

آثار منفی استرس بر سلامت می تواند خود منشا استرس های جدیدتر شود. کافیهست با کسی که بر اثر استرس شب ها خواب خوبی ندارد صحبت کنید، او حرف ما را تایید می کند.



ایا استرس فایده هم دارد؟

گاهی اوقات استرس می تواند اثر مثبتی بر ابعاد کلی سلامت روانی(افکار، احساس ها، رفتارها، و واکنش های جسمی) ما داشته باشد. اگر به استرس به عنوان یک چالش یا چیزی که باید بر آن غلبه کنیم، نگاه کنیم، آن وقت با آثار مثبت ان روبه رو خواهیم شد. ما حتی با وجود برخی آثار منفی، می توانیم آثار مثبت استرس را نیز تجربه کنیم.

نتایج یک تحقیق نشان داد که برخی معتقدند که استرس به دلایل زیر تاثیری مثبت بر زندگی شان دارد:

- به دلیل ورزش کردن در پاسخ به استرس
- به دلیل اینکه استرس نشان می دهد مسایل مهمی در زندگی شان جریان دارد.
- به این دلیل که استرس کیفیت کارانها را بهبود می بخشد.

استرس و بیماری

سطح استرس و این که چطور با آن کنار می‌ایم، می‌تواند بر سلامتی جسمی ما تاثیر داشته باشد. سطوح بالاتر استرس می‌تواند ایمنی ما در مقابل بیماری‌ها و عفونت‌ها را پایین بیاورد. به عنوان مثال: اگر با سطوح بالاتری از استرس روبه‌رو باشیم، عفونت‌های تنفسی گسترده (سرما خوردگی، آنفلوآنزا و غیره) با احتمال بیشتری اتفاق می‌افتند.

همچنین شواهدی در دست است که استرس می‌تواند ناهنجاری‌های سیستم ایمنی بدن مثل رماتیسم، دیابت و وابسته به انسولین، تصلب شرایین و امثال آن را افزایش دهد. رابطه استرس و بیماری بر اساس نحوه برخورد ما با استرس تعیین می‌شود.

کنار آمدن با استرس

هیچ راه درست یا غلطی برای کنار آمدن با استرس وجود ندارد. تحقیقات نشان داده اند روشی که برای یک نفر خوب است ممکن است برای دیگری مناسب نباشد و روشی که تحت شرایط خاصی جواب می دهد، ممکن است در شرایط دیگر جواب ندهد. در زیر فهرستی از روش های معمول کنار آمدن با استرس و نکته هایی در مورد این که چطور تصمیم های ما منجر به کاهش استرس و زندگی سالم تر برای خود و عزیزانمان می شود ارائه دهیم:

۱- بر آنچه می توانید انجام دهید تمرکز کنید

معمولاً می توانید کاری کنید تا در اکثر موارد استرس خود را کنترل کنید: در مقابل وسوسه تسلیم شدن یا فرار از مشکلات، مقاومت کنید- این گزینه ها اغلب استرس را در بلند مدت بدتر می کند.

۲- احساس تان را کنترل کنید

احساس ناراحتی، خشم، یا ترس در زمان کنار آمدن با استرس طبیعی هستند. احساس خوشبختی، رضایت، یا شادمانی در زمان کنار آمدن با استرس سخت تر می شود:

■ سعی کنید احساس های خود را محدود نکنید، در عوض آن ها را با حرف زدن یا نوشتن، ابراز کنید.

■ سعی کنید به دیگران نپزید (پرخاش نکنید) فریاد زدن و دشنام دادن، انسان هایی را که به آنها نیاز داریم از ما دور می کند.

■ بسیاری از استراتژی های کنار آمدن با استرس که در زیر آمده است روش های مفید کنترل احساسات هستند.

۳- به دنبال حمایت و پشتیبانی باشید

جست و جوی حمایت سایر افراد، بسیار مفید است، مخصوصاً زمانی که احساس می‌کنیم به تنهایی نمی‌توانیم با شرایط کنار بیاییم. دوستان، خانواده، همکاران و متخصصین سلامت می‌توانند منابع خوبی برای این حمایت باشند.

■ درباره اینکه چطور باید با موقعیت مورد نظر روبه‌رو شوید، با دیگران مشورت کنید.

■ اطلاعات بیشتری کسب کنید تا تصمیم‌گیری بهتری داشته باشید

■ در مورد فعالیت‌ها و مسئولیت‌های روزانه خود از دیگران کمک بخواهید

■ از کسی که شما را درک کرده و به شما اهمیت می‌دهد درخواست حمایت عاطفی

کنید.

۴ بر نکات مثبت تمرکز کنید

این یکی از سخت ترین کارها در زمان کنار آمدن با استرس است گاهی اوقات غیرممکن به نظر می رسد. فکر کردن به نکات منفی اغلب استرس را افزایش می دهد و انگیزه ما را برای بهبود شرایط از بین می برد:

به جای نقاط ضعف، روی نقاط قوت تمرکز کنید، به خودتان یاد آوری کنید که هیچ کس کامل نیست

با پرسیدن « از این مساله چه چیزی می توانم یاد بگیرم؟» یا «چطور می توانم ترقی کنم» به دنبال حل چالش در هر موقعیتی باشید.

به یاد داشته باشید که اوضاع می توانست بدتر از این باشد سعی کنید شوخ طبعی خود را حفظ کنید.

به خودتان یاد آوری کنید که با وجود شرایط موجود بیشترین سعی خود را انجام می دهید.

۵- یک برنامه عملیاتی داشته باشید

کشف جنبه های قابل کنترل یک موقعیت استرس زا یکی از موثرترین روش ها برای کاهش استرس است.

سعی کنید مسایل استرس زا را به تکه های کوچک و قابل مدیریت تقسیم کنید. یک برنامه عملیاتی خوب می تواند شامل متوقف کردن سایر کارها و تمرکز بر مشکل اصلی یا تعیین زمان مناسب برای اقدام باشد.

- مساله را شناسایی و تعریف کنید.
 - هدف خود را انتخاب کنید
 - به راه کارهای مختلف فکر کنید
 - به نقاط ضعف و قوت خود فکر کنید.
 - بهترین راه کار را انتخاب کنید راه حل کامل به ندرت وجود دارد.
- برنامه خود را اجرا کنید

■ تلاش خود را ارزشیابی کرده و در صورت نیاز، راه کار دیگری را انتخاب کنید.

۶- از خود مراقبت کنید

اگر از خود مراقبت نکنیم نمی توانیم به خوبی با استرس مقابله کنیم. خود مراقبتی می تواند در موقعیت های استرس زا کار سختی باشد. اگر تحصیل را با تفریح متوازن نکنیم دچار احساس افسردگی می شویم.

غذا و نوشیدنی های سالم مصرف کنید و در طول روز آب زیادی بنوشید تا انرژی خود را حفظ کنید.

- ورزش کنید
- تکنیک های آرام شدن را امتحان کنید
- استراحت کنید تا انرژی خود را حفظ کنید.
- برای فعالیت های جذاب و سرگرمی های خود برنامه ریزی کنید
- سعی کنید خواب شبانه خوبی داشته باشید.

۷- مراقب روابط تان باشید

دوستان و خانواده می توانند از استرس ما تاثیر منفی بپذیرند یا می توانند بخشی از مشکل ما باشند . احساس ها و نیازهای دیگران را در زمان کنار آمدن با استرس به یاد داشته باشید ، ولی آنها را با احساس ها و نیازهای خود متعادل کنید .

■ به جای اینکه پرخاش گر یا منفعل باشید ، نیازهای تان را قاطعانه بیان کنید.

■ سعی کنید با بدبینی یا با روحیه منتقدانه با دیگران روبه رو نشوید.

■ مسئولیت خود را بپذیرید ، هر وقت که لازم بود ، عذر خواهی کنید و سعی اوضاع را سروسامان دهید.

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

۸ دعا کنید و نماز بخوانید

افرادی که در زندگی روزمره‌ی خود با معنویات و مذهب سرو کار دارند اغلب استرس کمتری را تجربه می‌کنند و از مزایای بیشتری مانند حمایت اجتماعی برخوردارند.

- قرآن بخوانید
- به راز و نیاز با خدا بپردازید
- به اماکن مذهبی بروید
- به خدا ایمان داشته باشید
- با افرادی که با شما از لحاظ مذهبی هم عقیده هستند ارتباط بیشتری داشته باشید

۹ وضعیت خود را بپذیرید

پذیرش چیزهایی که نمی‌توانیم آن‌ها را تغییر دهیم یکی از چالش‌برانگیزترین جنبه‌های کنار آمدن با استرس است. گاهی اوقات تنها کاری که می‌توانیم بکنیم کنترل ناراحتی یا اندوه مان است.

■ انکار مشکلات موجود تنها ناراحتی مان را طولانی‌تر کرده و توانایی ما برای اقدام را کاهش می‌دهد.

■ پذیرش فرایندی است که زمان لازم دارد پس صبور باشید.

■ مرگ، بیماری، فقدان‌های بزرگ یا تغییرهای عظیم در زندگی اغلب به سختی پذیرفته می‌شوند.

سعی کنید درگیر خیال‌بافی در مورد اتفاق‌هایی که می‌توانست بیفتد و نیفتاده نشوید.

• ۱۰ به مسایل دیگر فکر کنید

این کار می تواند در مورد استرس های کوتاه مدتی که تحت کنترل ما نیستند موثر باشد (مثل مطالعه مجله زمانی که در مطب دندانپزشکی هستیم) اما پرت کردن حواس با استفاده از داروهای روان گردان می تواند منجر به استرس و مشکلات بلند مدت شود.
تقریبا هر چیزی را می توان برای پرت کردن حواس به کاربرد:

فکر کردن به موضوعی دیگر

پیاده روی

فعالیت های تفریحی ورزش یا سرگرمی

کار در خانه یا باغبانی

تماشای تلویزیون یا رفتن به سینما

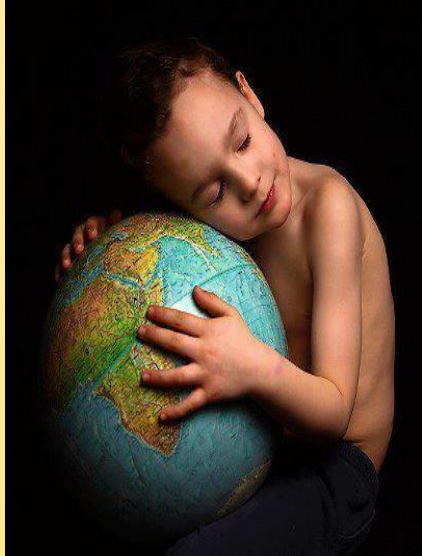
- بازی های ویدیویی (بازی های حرکتی)
- وقت گذراندن با دوستان و خانواده
- جست و جو در اینترنت یا خواندن ایمیل
- خوابیدن

بسیاری از این ها اگر برای مدت کوتاهی استفاده شوند می توانند فرصتی برای استراحت و ذخیره انرژی به وجود بیاورند. این کار بخش مهمی از خود مراقبتی را تشکیل می دهد.

صدمه زدن به خود ، دیگران ، حیوان ها یا وسایل هیچ وقت نمی تواند راهی امن و سالم برای کنار آمدن با استرس باشد.

برای بررسی راه های کنار آمدن با استرس بدون توسل به خشونت ، این گزینه ها را در نظر بگیرید

- اجازه دهید کسی که به شما اهمیت می دهد از وقایع با خبر باشد تا بتواند جلوی آسیب دیدن شما و عزیزان تان را بگیرد.
- بلافاصله به دنبال کمک های حرفه ای بروید برای مثال به نزدیک پزشک ، روان شناس ، روانپزشک یا مشاور بروید.



سلامت روان

از زندگی ناامیدید؟
احساس افسردگی می کنید؟
به شما خوش نمیگذرد؟
از خودتان راضی نیستید؟



اگر جوابتان مثبت است، باید بدانید که تنها نیستید



چهار بعد اصلی سلامت روان

■ افکار

شامل ایده ها ، تصاویر و تمایلاتی است که داریم در ذهن خود با آنها درگیر هستیم. تغییر در افکار مثبت و منفی، اغلب همراه تغییر در سلامت روانی ما است.

■ واکنش های جسمی

شامل تغییر در عملکردهای بدن ما مانند ضربان قلب، تنفس، هضم غذا، هورمون های مغذی و غیره است. تغییر در این واکنش های جسمی اغلب همراه با تغییر در سلامت روانی ما است.



■ رفتارها

شامل کارهای خوب و بدی است که انجام می دهیم. معمولاً سایر افراد شاهد رفتارهای ما هستند. تغییر در سلامت روانی ما است

■ احساس ها

یعنی آنچه خوب یا بد حس می کنیم. مثل احساس شادی یا غم. تغییرات در احساس ها معمولاً همراه با تغییر در سلامت روانی ما است.

مثال هایی از افکار مثبت

- می دانم که می توانم این دوران سخت را پشت سر بگذارم.
- احساس هیجان و انرژی می کنم
- می دانم دوستانی دارم که واقعا به من اهمیت می دهند.

مثال هایی از افکار منفی

- احساس می کنم دارم عقلم را از دست می دهم
- زندگی ام مسخره است
- هیچ وقت نمی توانم این وضعیت را پشت سر بگذارم

مثال هایی از رفتارهای مثبت و منفی

- کار کردن روی راه حل یک مساله به شکل گام به گام
- درخواست کمک از یک دوست یا یکی از اعضای خانواده برای حمایت و درک
- منزوی کردن خود و دوری از دوستان و خانواده
- استفاده از سیگار برای فراموش کردن احساس های بد
- گریه کردن
- دعا و خواندن قرآن

مثالهایی از واکنش های جسمی

■ گرفتگی عضلانی، دردهای عضلانی یا سردرد
■ درد معده، احساس تهوع
■ مشکل روده یا اسهال
■ فقدان اشتها یا افزایش اشتها

مثال هایی از احساس خوب

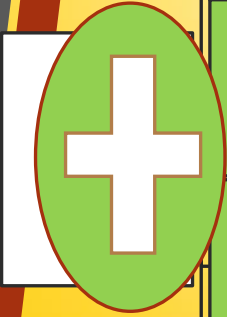
■ شادمانی
■ رضایت
■ آرامش
■ هیجان

مثال هایی از احساس های بد

■ بی حوصلگی یا خشم
■ ناامیدی
■ اضطراب یا ترس
■ ناراحتی یا افسردگی

سلامت روانی با استفاده از الگوی کلی افکار، احساسها، رفتارها و واکنش های جسمی ما تعیین می شود.

هر یک از این ۴ بعد سلامت روانی، می تواند روی سایر ابعاد آن تاثیر بگذارد



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

از گیر کردن در ترافیک متنفرم

افکار

مشت هایم را گره می کنم

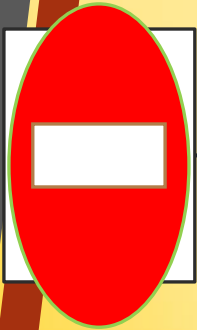
رفتارها

احساس خشم می کنم

احساسها

قلبم تند می زند

واکنش های جسمی



اهمیت سلامت روان

وقتی سلامت روانی ما دچار مشکل می شود، این مساله می تواند لذت بردن از زندگی را سخت کرده و ممکن است از نظر جسمی و روانی احساس فرسودگی کنیم.

بسیاری از این تغییرات می توانند جلوی یک زندگی رضایت بخش را بگیرند.

همه ی ما می توانیم با یادگیری این که چطور از سلامت روانی خود محافظت کرده آن را بهبود ببخشیم (چه بیماری روانی را تجربه کرده باشیم یا نه) ،منافع فراوانی به دست بیاوریم.

سلامت روان به اندازه سلامت جسمی ما مهم است به ویژه در:

- زندگی روزمره، تحصیل و کار
- روابط با دیگران
- خواب
- اشتها
- سطح انرژی

از توجه شما سپاسگزارم

