



## راهنمای خودمراقبتی برای سفیران سلامت

(وبیزه دانش آموزان مقطع منتوسطه اول)





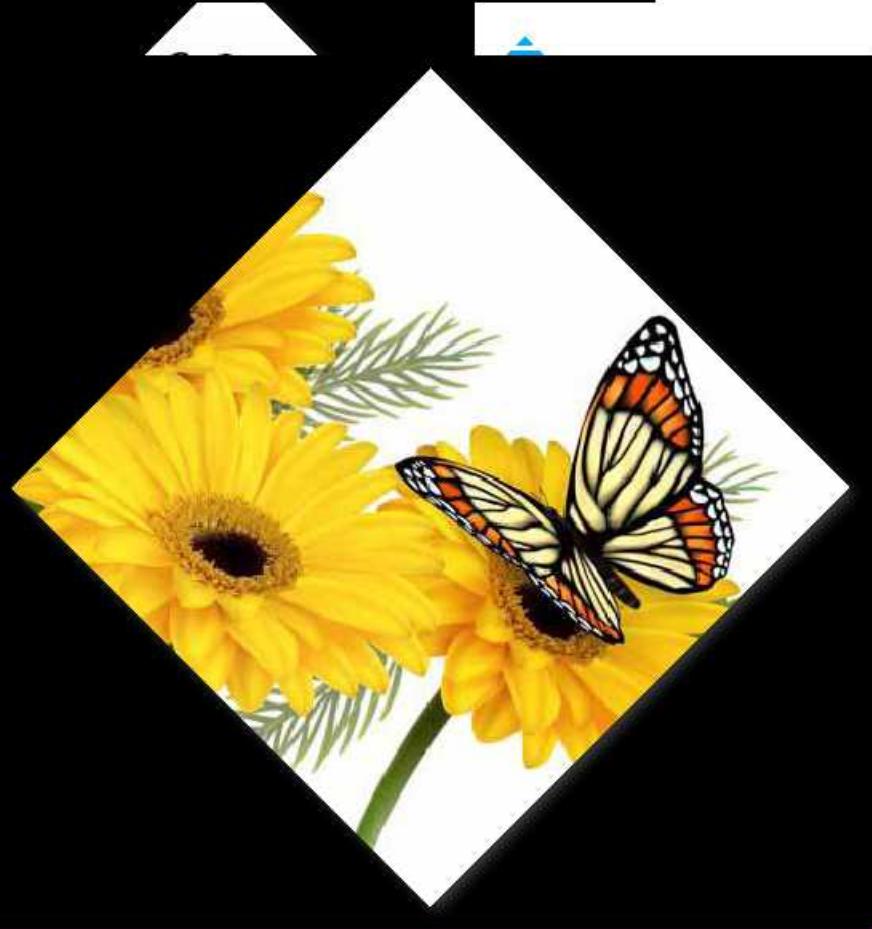
### همکاران:

دکتر فاطمه سربندی - دکتر آتوسا سلیمانیان - اکرم پیگرد -  
دکتر مناسادات اردستانی - دکتر حمیرا فلاحی - دکتر پروین افسر کازرونی -  
دکتر ابوالقاسم رضوانی - ملک آفاق شکراللهی - مزگان جوادی -  
امیر نصیری - اعظم گودرزی - حمیده اصلانی - ملوک متقيان.

## فهرست

۵	چرا خودمرا قبیل؟
۱۳	تغذیه و فعالیت بدنی
۲۷	خواب خوب شبانه
۳۵	حل مساله
۴۵	تفکر سالم
۵۵	مدیریت خشم
۶۷	استرس و سلامتی
۷۷	سلامت روان
۸۷	پیشگیری از ابتلا به اچ آی وی

# چرا خودم را قبستی؟



## چرا خودمراقبتی؟

با خودمراقبتی می توانیم:

- |   |                                                               |
|---|---------------------------------------------------------------|
| 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 انگیزه‌تر باشیم. |
| ۴ | سالم‌تر 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. |

## خودمراقبتی چیست؟

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

خودمراقبتی شامل فعالیت‌هایی است که یاد می‌گیریم انجام دهیم تا سالم بمانیم. مانند انجام ورزش روزانه، داشتن خواب و استراحت کافی و داشتن ارتباط خوب با خانواده و دوستان.



با خودمراقبتی می توانیم از جسم و روان خود محافظت کنیم و همچنین به خانواده، دوستان و آشنایان یاد دهیم که چگونه از خودشان مراقبت کنند.

## انواع خودمراقبتی

### ۱ خودمراقبتی جسمی:

- خوردن منظم غذای سالم؛ صبحانه، ناهار، شام و میان وعده‌های سالم، خوردن روزانه میوه و سبزی، لبندیات (ماست، پنیر، شیر و...)، گوشت یا حبوبات...
- انجام فعالیت بدنی و ورزش روزانه؛ پیاده‌روی، دویدن، شنا، ورزش‌های رزمی و...
- مراجعته منظم به پزشک برای معاینه چشم، دندان،...
- مراجعته به پزشک و یا مراکز بهداشتی درمانی در صورت داشتن علایم بیماری
- استراحت کافی هنگام بیماری
- داشتن خواب و استراحت کافی
- پوشیدن لباس مناسب براساس فصول سال
- رفتن به مکان‌های تفریحی مانند پارک و طبیعت همراه با خانواده
- پرهیز از رفتارهای پرخطر مانند دوری کردن از دود سیگار و قلیان



### ۲ خودمراقبتی روانی

- تفکر قبل از انجام هر کار
- مراجعته به مشاور مدرسه در صورت وجود مشکل یا ناراحتی
- انجام اقدامات لازم برای کاهش ترس و اضطراب، به عنوان مثال اختصاص وقت کافی برای انجام تکالیف محوله
- توجه به تجربه‌ها، آرزوها، افکار و احساسات خود
- مطالعه آثار ادبی و هنری
- اختصاص زمان مناسب برای رفتن به دامن طبیعت





### ۳ خودم را قبیتی 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 خنده‌دان
- کنترل خشم به روش مناسب، مانند ترک محل، صحبت کردن در مورد آن با والدین، مشاور مدرسه و معلم
- اختصاص وقت برای بودن در کنار والدین و برادر و خواهر
- مطالعه کتابهایی که دوست‌شان داریم

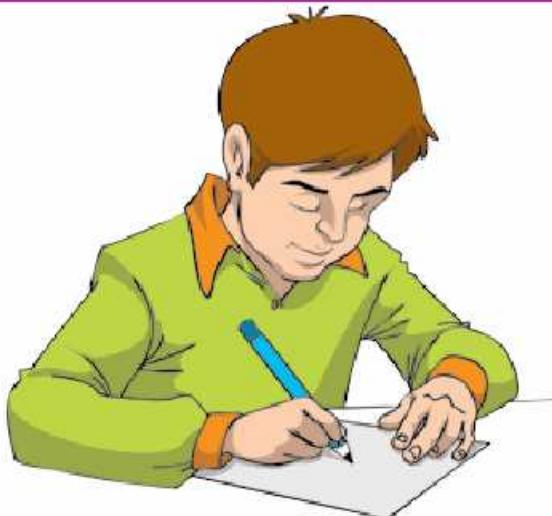
### ۴ خودم را قبیتی معنوی

- اختصاص زمانی از روز برای عبادت و نیایش
- تلاوت و شنیدن آیات قرآن
- انجام کارهای خیر
- کمک به نیازمندان
- شکرگزاری نعمت‌های الهی
- احساس ارزش، خوشبینی و امید
- انجام مناسک دینی و مذهبی
- مطالعه متون و ادبیات مذهبی و معنوی

- تعیین حد و مرز خود با دوستان، اولیای مدرسه و...
- بحث و گفتگوی منطقی برای رفع نیازهای فردی و گروهی
- عضویت در تشکل‌های دانش آموزی مدرسه
- همکاری با برنامه‌های ارتقای سلامت مدرسه

### ۵ خودم را قبیتی اجتماعی

- خوردن ناهار یا میان وعده روزانه با دوستان
- گفتگوی روزانه با دوستان
- زیباسازی کلاس و مدرسه و توجه به نظافت محیط مدرسه
- شناسایی و استفاده از روش‌هایی به منظور فهم بیشتر مطالب درسی



## گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی

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

**۱ هدف خود را تعیین کنیم:** هدف باید واضح، واقعی و قابل اندازه‌گیری باشد. برای مثال «من در روز ۱ کیلومتر پیاده روی می‌کنم» یا «هر روز ۳۰ بار شناز روی زمین انجام می‌دهم».

**۲ زمانی را که قرار است فعالیت‌های هدف مورد نظر را انجام دهیم، مشخص کنیم:** برای مثال، هر روز، هفت روز هفته یا ساعت ۱۰ صبح روز پنج شنبه، زمان‌بندی ما باید واقعی باشد.

**۳ میزان رسیدن به هدف و موفقیت‌ها و شکست‌های خود را ثبت کنیم:** برای مثال، نموداری از ساعت‌هایی که فعالیت مورد نظرمان را انجام می‌دهیم، رسم کنیم یا مسافتی را که هر روز می‌دویم، روی تقویم‌مان بنویسیم.

**۴ بیمان ببندیم:** برای مثال، به والدین خود بگوییم که چه هدفی را دنبال می‌کنیم و زمان خاتمه آن قرار است چه هنگامی باشد و از آنها بخواهیم که در انجام این کار مراقب ما باشند.

**۵ در صورت لزوم، یک مجازات صریح و آسکار برای شکست در اجرای فعالیت‌مان تعیین کنیم:** برای مثال، با فردی که با او بیمان بسته‌ایم بگوییم که در صورت قصور در

## چرا خودمراقبتی؟

انجام فعالیت، برای او یک کتاب می‌خریم. البته بهتر است جریمه سبک باشد.

**۶** **برای شروع، گام‌های کوچک برداریم:** به عنوان مثال یک شبه نمی‌توانیم به وزن مطلوب برسیم.

**۷** **از بادآورها استفاده کنیم:** از ابزارهایی مانند زنگ هشدار موبایل یا تذکر اطرافیان برای یادآوری رفتارمان استفاده کنیم.

**۸** **نمودار تحقق اهداف خود و روند آن رارسم کنیم:** برای مثال، می‌توانیم کاهش وزن خود را در طول ۳ ماه براساس اهدافی که در ابتدای برنامه‌ریزی تعیین کرده ایم، به صورت نمودار در محلی که هر روز ببینیم نصب کنیم.

**۹** **در مورد تغییر رفتارمان از اطرافیان برسیم:** از اطرافیان بخواهیم که نمودار حرکت ما به سوی اهدافمان را بررسی کرده و نتیجه را به ما بگویند.

**۱۰** **هرگز مایوس نشده و برای شروع دوباره آماده شویم:** ممکن است در اجرای برنامه خودمراقبتی دچار اشکال شویم بنابراین باید آماده باشیم که مجدداً شروع کنیم.

**۱۱** **موفقیت‌هایمان را در کنترل رفتارمان مدنظر داشته باشیم:** باید به سختی‌هایی فکر کنیم که توانسته‌ایم آنها را با موفقیت پشت سر بگذاریم. این کار موجب افزایش اعتمادبه نفس ما می‌شود و توانایی ما را برای ادامه برنامه افزایش می‌دهد.

**۱۲** **مهارت‌های لازم برای خودمراقبتی را کسب کنیم:** باید سعی کنیم در رسیدن به اهدافمان، مهارت لازم را کسب کنیم و در کاری که انجام می‌دهیم، ماهر شویم. این مسئله در شایستگی ما در رسیدن به اهدافمان مؤثر است.





## ۱۴ فرمان خودمراقبتی برای نوجوانان

- ۱ نماز اول وقت بخوانیم، قرآن بخوانیم و همیشه و در همه حال به یاد خدا باشیم.** حضور مستمر در مراسم مذهبی و نمازهای چماعت، ما را در برابر انواع آسیب‌های فردی و اجتماعی ایمن می‌سازد.
- ۲ روزانه از تمام گروه‌های غذایی استفاده کنیم:** گروه‌های غذایی شامل: نان و غلات (نان، برنج، ماکارونی)، سبزی‌ها، میوه‌ها، شیر و لبنیات (ماست، پنیر، کشک، دوغ)، گوشت و تخم مرغ و حبوبات (نخود، لوبیا، عدس) و مغزها (گردو، پسته، بادام، فندق و...). است.
- ۳ به صورت منظم ورزش کنیم:** حتی یک ساعت ورزش در هفته هم مفید است اما بدن ما واقعاً به ۱ ساعت فعالیت بدنی در روز نیاز دارد.
- ۴ استراحت کافی داشته باشیم:** خواب کافی در شب به ما کمک می‌کند تا احساس طراوت، هوشیاری و داشتن روحیه‌ای خوب را در روز بعد داشته باشیم.
- ۵ ترس و اضطراب خود را کاهش دهیم:** فعالیت‌های سرگرم کننده را وارد برنامه زندگی روزانه‌مان کنیم تا نگرش مثبت و حس شوخ طبیعی ما حفظ شود.
- ۶ دستان مان را بشویم:** آب و صابون می‌تواند خطر انتقال ویروس سرماخوردگی و عوامل

## چرا خود را مقبّتی؟

بیماری‌زای دیگر که ممکن است باعث بیماری شوند را کاهش دهد.



**۷ از دخانیات (سیگار و قلیان) دوری کنیم:** استعمال دخانیات مهم‌ترین عامل ایجاد بیماری‌هایی نظیر سرطان و مرگ و همچنین ایجاد عوارضی مانند زرد شدن دندان و بوی بد دهان است. در هر ۶ ثانیه، یک نفر به دلیل استعمال دخانیات می‌میرد.



**۸ از مصرف مواد مخدر برهیز کنیم:** اختلالات مصرف این مواد بیماری‌زا و مرگ‌آور است.

**۹ همیشه از محیط اطراف خود آگاه باشیم:** در همه حال به خصوص شب‌هنجام یا وقتی در مناطق ناآشنا هستیم، حواس خود را جمع کنیم.

**۱۰ از کمربند اینمنی استفاده کنیم، حتی وقتی در صندلی عقب نشسته‌ایم:** این یک قانون است و در صورت بروز حادثه به زنده ماندن ما کمک می‌کند.

**۱۱ از بوسellan محافظت کنیم:** لباس‌های محافظت‌پوشیم و از ضد آفتاب با اس‌پی‌اف (SPF) حداقل ۳۰ استفاده کنیم.

**۱۲ به صورت منظم سلامت خود را کنترل کنیم:** انجام به موقع مراقبت‌های دندان‌پزشکی، مراجعه منظم به پزشک و معاینات منظم چشم پزشکی را در برنامه خود جای دهیم.

**۱۳ به هنگام بیماری با آسیب، در خواست کمک کنیم:** مشاور مدرسه، پلیس، مراکز خدمات پهداشتی درمانی و بسیاری از خدمات دیگر در دسترس ما هستند.

**۱۴ همه مسائل را با بدرو مادر خود در میان بگذاریم:** والدین بهترین دوستان ما هستند و می‌توانند بهترین راهنمای ما باشند و ما را به سمت بهترین‌ها هدایت کنند.

# تغذیه و فعالیت بدنسازی



- در مورد وزن تان نگران هستید؟
- انرژی کافی ندارید؟
- دوست دارید تناسب اندام داشته باشید؟
- سعی می‌کنید وقتی برای ورزش پیدا کنید؟



ما می‌دانیم که باید به طور منظم و مداوم ورزش کنیم تا از سلامت جسمی بهره‌مند شویم. ورزش در سلامت روانی ما نیز مؤثر است. توجه به هرم غذایی و رعایت دستورات آن نیز موجب سلامت ما می‌شود.

بعضی از افراد در مرحله‌ای از زندگی خود برای کاهش یا افزایش وزن به رژیم گرفتن روی می‌آورند در حالی که به دریافت مواد مغذی لازم توجه کافی ندارند. برای اینکه تناسب اندام داشته باشیم باید در طول روز فعالیت بدنی کافی داشته باشیم و از همه گروه‌های هرم غذایی به میزان لازم مصرف کنیم و به صورت خودسرانه رژیم نگیریم.

### راهنمای غذای ایران



### هرم غذایی

برای داشتن یک رژیم غذایی سالم باید با هرم غذایی و میزان مصرف روزانه هر یک از گروه‌های غذایی موجود در هرم برای گروه‌های سنی ۱۲ تا ۱۸ سال آشنا شویم.

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

هر واحد از گروه نان و غلات معادل ۳۰ گرم یا یک برش  $10 \times 10$  سانتی‌متری نوع نان (برای نان لواش: ۴ برش)، نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته، یک عدد سیب زمینی پخته، یک چهارم لیوان غلات خام (گندم، جو، ۳ عدد بیسکویت ساده و سه‌چهارم لیوان غلات آماده صبحانه است.



### گروه سبزی‌ها: (۴ تا ۵ واحد در روز)

هر واحد از گروه سبزی‌ها معادل یک لیوان سبزی‌های خام برگ‌دار، نصف لیوان سبزی‌های پخته یا خام خرد شده، نصف لیوان نخود سبز، لوبیای سبز و هویج خردشده، یک عدد گوجه‌فرنگی یا هویج یا خیار یا پیاز خام متوسط است.



### گروه میوه‌ها: (۳ تا ۴ واحد در روز)

هر واحد از گروه میوه‌ها معادل یک عدد میوه متوسط (سیب، موز، پرتقال، گلابی، هلو، کیوی، شلیل)، ۲ عدد نارنگی، نصف گریپ فروت، نصف لیوان میوه‌های ریز مانند توت، 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 زردآلوی متوسط تازه یا خشک، نصف لیوان میوه پخته یا کمپوت میوه، یک چهارم لیوان میوه خشک یا خشکبار و یا سه‌چهارم لیوان آب میوه تازه و طبیعی است.



### گروه شیر و لبنیات: (۳ واحد در روز)

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



### گروه گوشت و تخم مرغ: (۲ تا ۳ واحد در روز)

هر واحد از این گروه معادل است با 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 دو عدد تخم مرغ.



### گروه حبوبات و مغزها: (۱ تا ۲ واحد در روز)

هر واحد از این گروه معادل است با نصف لیوان حبوبات پخته یا یک چهارم لیوان حبوبات خام (نخود، لوبیا، عدس، باقلاء، لپه و ماش) و یا یک سوم لیوان انواع مغزها مانند گردو، پسته، فندق، بادام و...



### گروه متفرقه:

این گروه شامل انواع مواد قندی و چربی‌ها است. توصیه می‌شود در برنامه غذایی روزانه از این گروه کمتر استفاده شود.



## رزیم غذایی



رزیم‌های غذایی، به خصوص آنهایی که سخت هستند، معمولاً راه خوبی برای تغییر شکل بدن به حساب نمی‌آیند و بیشتر افرادی که بر اثر رزیم غذایی وزن کم می‌کنند، مدتی بعد دوباره چاق می‌شوند. برخی مطالعات نشان داده اند که رزیم غذایی نادرست و غیرعلمی احتمال چاق‌تر شدن در طول زمان را افزایش می‌دهد.

### آنار منفی رزیم‌های غذایی بر سلامت

وقتی رزیم می‌گیریم، تغییراتی در بدن ما رخ می‌دهد که می‌تواند بر سلامت جسمی و روانی ما تأثیر بگذارد. رزیم‌های سخت و غیراصولی می‌توانند از نظر پزشکی برای ما خطراتی را ایجاد کنند همچنین می‌توانند بر احساس‌های ما نیز اثر بگذارند. ممکن است در این دوران احساس افسردگی و درماندگی داشته باشیم. ممکن است متوجه شویم که تمرکز برای مان سخت‌تر شده و تفکرمان به هم ریخته است (برای مثال خوردن یک کلوچه باعث می‌شود از خودمان بدeman ببیاید). از آن جا که بدن مان متوجه کمبود مواد غذایی شده است، ممکن است احساس

محرومیت کنیم، دایم ذهن مان مشغول مواد غذایی باشد و نسبت به چیزهایی که ما را یاد مواد غذایی می‌اندازند، حساس‌تر شویم. ممکن است میزان انرژی مان کاهش یابد و بیشتر احساس خستگی کنیم. به علت این تغییرات، افرادی که رزیم غذایی می‌گیرند، احساس ناراحتی می‌کنند و به سختی می‌توانند رزیم غذایی خود را ادامه دهند و این موضوع یکی از دلایل مهم کنار گذاشتن یک رزیم غذایی است.



### چرا خلی‌ها رژیم دارند؟

برخی از افراد از ظاهر خود ناراضی‌اند و می‌خواهند لاغرتر باشند، حتی اگر وزن شان کاملاً عادی باشد. چون دائم تصویر بدن‌های لاغر را در تلویزیون، فیلم‌ها و مجلات می‌بینند، اما همانندسازی با آنها برای شان غیرممکن است چون اشکال و اندازه‌های هر فردی براساس زمینه ژنتیکی او متفاوت است.

همچنین عکاسان اغلب تصاویر شده را دستکاری می‌کنند و افرادی هم که در این تصاویر ظاهر می‌شوند، به ورزش‌های شدیدی برای شکل دادن به بدن شان روی می‌آورند یا حتی جراحی پلاستیک انجام می‌دهند.

پس طبیعی است که وقتی بدن خود را با این تصاویر غیرواقعی مقایسه می‌کنیم، احساس ناراحتی کنیم و اگر از قبل احساس نارضایتی از ظاهر خود داشته باشیم یا احساس کنیم دیگران به ما توجه نمی‌کنند این ناراحتی بیشتر هم می‌شود.

این فکر خیلی وسوسه‌کننده است که اگر لاغرتر باشیم، خوشحال‌تر هستیم. تصاویر رسانه‌ای اغلب لاغری را برابر با خوشبختی، موفقیت و کنترل زندگی نشان می‌دهند. متاسفانه گاهی افرادی که اضافه وزن دارند یا چاق هستند منزوی و گوشه‌گیر می‌شوند و یا از جامعه طرد می‌شوند ولی باید توجه داشته باشیم که انسان‌ها با هر ابعاد و اندازه‌ای می‌توانند خوشبخت یا بدبخت باشند.

**احساس نارضایتی از ظاهر بدن مان می‌تواند منجر به اختلال غذا خوردن شود.**

باتوجه به تصورات غلطی که در مورد لاغری وجود دارد تعجب‌آور نیست که بسیاری از افراد دوست دارند لاغر باشند و از ظاهر بدن خود به شدت ناراضی هستند.



## روش‌های نادرست کنترل وزن

- به اندازه کافی غذا نخوردن، برای حفظ وزن در یک حد ایده‌آل
- ورزش شدید برای سوزاندن کالری
- استفاده از قرص‌ها و داروهای رژیمی
- پیروی از تبلیغات رسانه‌ها و فضای مجازی
- به کارگیری رژیم‌های توصیه شده توسط افراد غیرمتخصص مانند دوستان



برخی از این گزینه‌ها ممکن است در کاهش وزن یا کنترل آن مؤثر به نظر برسند، اما متأسفانه هیچ‌کدام از آنها اصولی نیستند و به دلیل به وجود آوردن عوارض پزشکی خطرناک هم هستند.



## تأثیر ورزش بر سلامت ما

ورزش می‌تواند با بهبود عملکرد سیستم قلبی – عروقی، افزایش سطح انرژی و میزان قدرت بدنی، در سلامت جسمی ما مؤثر باشد. ورزش در مقایسه با رژیم غذایی، می‌تواند اثر مثبت بیشتری بر سلامت روانی ما داشته باشد. افرادی که ورزش می‌کنند، کمتر از سایرین ترس و اضطراب دارند. ورزش می‌تواند افسردگی‌های خفیف را نیز درمان کند. برای اینکه این اثر مثبت را به دست بیاوریم، احتیاجی به ورزش‌های سنگین نیست. بهتر است ضمن توجه به علاقمندی‌های خودمان، به مرور سطح فعالیت‌های مان را افزایش دهیم و در مورد روش‌های افزایش فعالیت روزانه خود خلاقیت به خرج دهیم. هر چیزی، از استفاده از پله‌ها به جای آسانسور تا باغبانی و تمرين در یک ورزشگاه مؤثر است. باید سعی کنیم هنگام تماشای تلویزیون هم ورزش‌های سبکی را انجام دهیم، از زمان زنگ تفریح در مدرسه استفاده و ۱۵ دقیقه پیاده روی کنیم، برنامه یک تفریح خانوادگی را طراحی کنیم که همگی از آن لذت ببریم و یا گزینه‌های جالب دیگری را در برنامه زندگی روزانه خود بگنجانیم.

## انواع فعالیت‌های بدنی که باید در برنامه زندگی روزانه خود قرار دهیم:

به منظور برخورداری از فواید فعالیت بدنی، باید هر سه نوع فعالیت بدنی زیر را در برنامه روزانه یا هفتگی خود بگنجانیم، به طوری که روزانه حداقل ۶۰ دقیقه یا بیشتر، ترکیبی از انواع فعالیت بدنی زیر را داشته باشیم:

- فعالیت بدنی هوایی
- فعالیت بدنی برای تقویت عضلانی
- فعالیت بدنی برای تقویت و استحکام استخوانی

### ۱ فعالیت‌های بدنی هوایی:

فعالیت‌هایی هستند که همراه با جنب و جوش و حرکت بدن و اندامها، موجب فعالیت بیشتر دستگاه قلب و عروق و دستگاه تنفس فرد می‌شوند. در فعالیت‌های هوایی با توجه به مصرف انرژی و تلاش ضمن فعالیت، نیاز به مصرف اکسیژن توسط سلول‌های عضلانی

بیشتر می‌شود. به همین دلیل تعداد ضربان قلب و تنفس در واحد زمان (یک دقیقه) بیشتر می‌شود که با گرم شدن بدن و عرق کردن نیز همراه است. فعالیت بدنی با شدت متوسط به هر نوع فعالیت بدنی گفته می‌شود که منجر به افزایش تعداد ضربان قلب و دفعات تنفس می‌شود. ولی این افزایش تعداد دم و بازدم به حدی نیست که مانع صحبت کردن فرد شود. فعالیت بدنی شدید، فعالیتی است که میزان تلاش فرد برای انجام آن بیشتر از فعالیت بدنی متوسط بوده و شخص در حین انجام آن، به علت افزایش تعداد دفعات تنفس و نفس نفس‌زدن شدید نمی‌تواند به راحتی صحبت کند و قادر نیست بیش از سه یا چهار کلمه را پشت سر هم ادا کند.

ضروری است سه روز در هفته، فعالیت بدنی شدید بخشی از ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی روزانه ما باشد.

وقتی آثار مفید فعالیت بدنی متوسط در پیشگیری از بیماری‌ها و سلامت ما ایجاد می‌شود که حداقل ۱۰ دقیقه طول بکشد تا آثار مثبت آن روی قلب و عروق و تنفس ما ظاهر شود و به عنوان فعالیت هوازی محسوب شود. فعالیت‌های هوازی شامل دوچرخه‌سواری، شنا، فوتbal، بسکتبال، راه رفتن، دویدن، بازی‌های فعال مانند دنبال کردن یکدیگر و به طور کلی هر فعالیتی است که همراه با تحرک بدن و اندام‌ها بوده و ضربان قلب و تعداد تنفس ما را افزایش دهد.

## ۲ فعالیت‌های بدنی برای تقویت عضلانی:



فعالیت‌هایی هستند که در ضمن آن‌ها فشار بر سیستم عضلانی - اسکلتی ما وارد می‌شود. این ورزش‌ها باید ۳ روز در هفته انجام شود و قسمتی از آن ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی روزانه ماباشد. ورزش‌هایی مانند: ژیمناستیک، کشتی، وزنه برداری، پرورش اندام و فعالیت‌هایی مانند استفاده از دمبل و هارتل، بلند کردن بار یا هل دادن اجسام، دراز و نشست، بارفیکس، شنای سوئدی، بالا رفتن از درخت و نرdban و به طور کلی فعالیت‌هایی که باعث تولید نیروی بیشتر و موجب خستگی ماهیچدها و دستگاه عصبی عضلانی می‌شوند، از این گروه هستند.

### ۳ فعالیت بدنی برای تقویت و استحکام استخوانی:

عبارت است از: فعالیتهایی که موجب تحریک استخوان‌سازی می‌شوند. ورزش‌هایی مانند والیبال، بسکتبال، فوتبال، کوهنوردی، ژیمناستیک، راهپیمایی، دویدن، طناب زدن، بازی لی‌لی، کش بازی، پریدن از روی طناب و از این قبیل ورزش‌ها. این فعالیت‌هایی باید حداقل ۳ بار در هفته و قسمتی از ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی روزانه باشند.

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

تقریباً نیمی از افراد شروع کننده یک برنامه ورزشی، طی ۶ ماه آن را رها می‌کنند. برخی از ما از ورزش لذت نمی‌بریم و به همین دلیل انجام آن برای مان سخت می‌شود. باید سعی کنیم ورزشی را انتخاب کنیم که به انجام آن علاقه داریم حتی اگر با تمام چیزهایی که دیگران انجام می‌دهند، فرق داشته باشد. آن چه مهم است، اینکه ما نوعی فعالیت بدنی را انتخاب کنیم که جذاب باشد و با برنامه زندگی روزانه ما جوهر درآید. شاید لازم باشد دائم به خودمان یادآوری کنیم که اگر این فعالیت را ادامه دهیم، هم جسم و هم روان مان وضعیت بهتری خواهد داشت. برای اینکه به موفقیت برسیم باید



از اهداف کوچک و واقع گرایانه شروع و سعی کنیم یک رفیق ورزشی هم بیابیم، افرادی که با یک دوست ورزش می‌کنند، با احتمال بیشتری برنامه‌شان را در بلندمدت دنبال خواهند کرد.

## آیا ممکن است که بیش از حد ورزش کنیم؟



بله، برخی اوقات، افراد حین آسیب دیدگی، بیماری، گرسنگی و زمانی که باید استراحت کنند، دست به ورزش می‌زنند. این وضعیت بیشتر در مورد افرادی رخ می‌دهد که بسیار نگران تناسب اندام خود هستند و ورزش را به عنوان روشی برای سوزاندن انرژی غذایی که مصرف کرده‌اند، به کار می‌برند. در سایر مواقع، افراد می‌خواهند زودتر به نتیجه برسند و به همین دلیل خیلی زود دست به کارهای سنگین می‌زنند. نباید با دوستی ورزش کنیم که خیلی از ما پیشرفت‌تر است. بهتر است با خودمان مهربان باشیم، اهدافی واقع گرایانه انتخاب و دقت کنیم که هر افزایشی به شکل تدریجی و در طول زمان رخ دهد.

## چرا گاهی انتخاب‌های سالم این قدر سخت می‌شوند؟

ما باید همیشه رژیم غذایی سالم و تحرک بدنی کافی داشته باشیم، ولی در برخی شرایط انتخاب‌های سالمی نداریم. برخی افراد می‌دانند که در صورت بروز اضطراب و ترس، بیشتر می‌خورند و از مواد غذایی با مواد مغذی کمتر استفاده می‌کنند (به خصوص فست فود و خوراکی‌های حاضری). برخی دیگر، از خوردن دست می‌کشند و برخی بیش از حد احساس خستگی می‌کنند و نمی‌توانند ورزش کنند. باید روز به روز پیش برویم. هر روز فرصتی برای یک شروع تازه است. سعی کنیم به خودمان یادآوری کنیم که گزینه‌های مناسب برای یک زندگی سالم در موقع اضطراب اهمیت بیشتری می‌یابند و به بهبود وضع ما کمک می‌کنند. مهم آن است که عامل ترس و اضطراب‌مان را شناسایی کرده و از راههای مناسب برای رفع آن استفاده کنیم.



## آیا زندگی سالم سخت است؟

بله، برخی از افراد حفظ انتخاب‌های مناسب برای یک زندگی سالم را سخت می‌دانند برای مثال دختران و پسران نوجوان و برخی ورزشکاران و بازیگران، نسبت به اختلالات غذا خوردن بسیار آسیب‌پذیر هستند؛ چرا که فشارهای اجتماعی برای لاغر و متناسب ماندن روی آنها بیشتر است. به علاوه، ممکن است برخی افراد در زندگی‌شان با وضعیتی روبرو باشند که استفاده از مواد غذایی سالم و ورزش کردن را برای شان سخت کند به عنوان مثال بیماری‌های مزمن (مثل دیابت)، دردها، بیماری‌های روانی، داروها (برای مشکلات جسمی و روانی) و سایر درمان‌ها (مثل شیمی درمانی برای سرطان) بر میزان اشتها و سطح انرژی افراد اثر منفی می‌گذارند. جوان‌ترها، در کنار فشار برای لاغر بودن، نسبت به نسل پیش با کم تحرکی و دسترسی بیشتر به خوراکی‌های ناسالم روبرو هستند. یافتن راههایی برای بهبود عادت‌های تغذیه‌ای و ورزشی، برای خودمراقبتی ضروری است. بهتر است آهسته شروع کنیم، بایت رسیدن به اهداف کوچک به خود پاداش دهیم و دوستان و خانواده‌مان را در برنامه‌مان شریک کنیم.

## نکاتی کوتاه برای زندگی سالم

سالم زندگی کردن یعنی میانه روی، تعادل و انعطاف. روزهایی پیش می‌آیند که نمی‌توانیم خوراکی سالم مصرف کنیم یا روزهایی که نمی‌توانیم ورزش کنیم. این امر در زندگی پرمشغله ما کاملاً طبیعی است. اگر به یک ماه گذشته نگاهی بیندازیم، تصویر دقیق تری از وضعیت خود می‌بینیم و می‌توانیم برای ماه آینده، تغییرات کوچکی را به وجود بیاوریم تا به سلامت بیشتری در جسم و روان خود دست یابیم. برای مثال می‌توانیم:



■ در طول روز و عدد های غذایی مان را حذف نکنیم.

■ هر روز از همه گروه های غذایی که در هرم غذایی توضیح داده شد مصرف کنیم.

■ آب زیادی بنوشیم، چون خستگی ما را برطرف و سلول های بدن مان را تازه می کند.

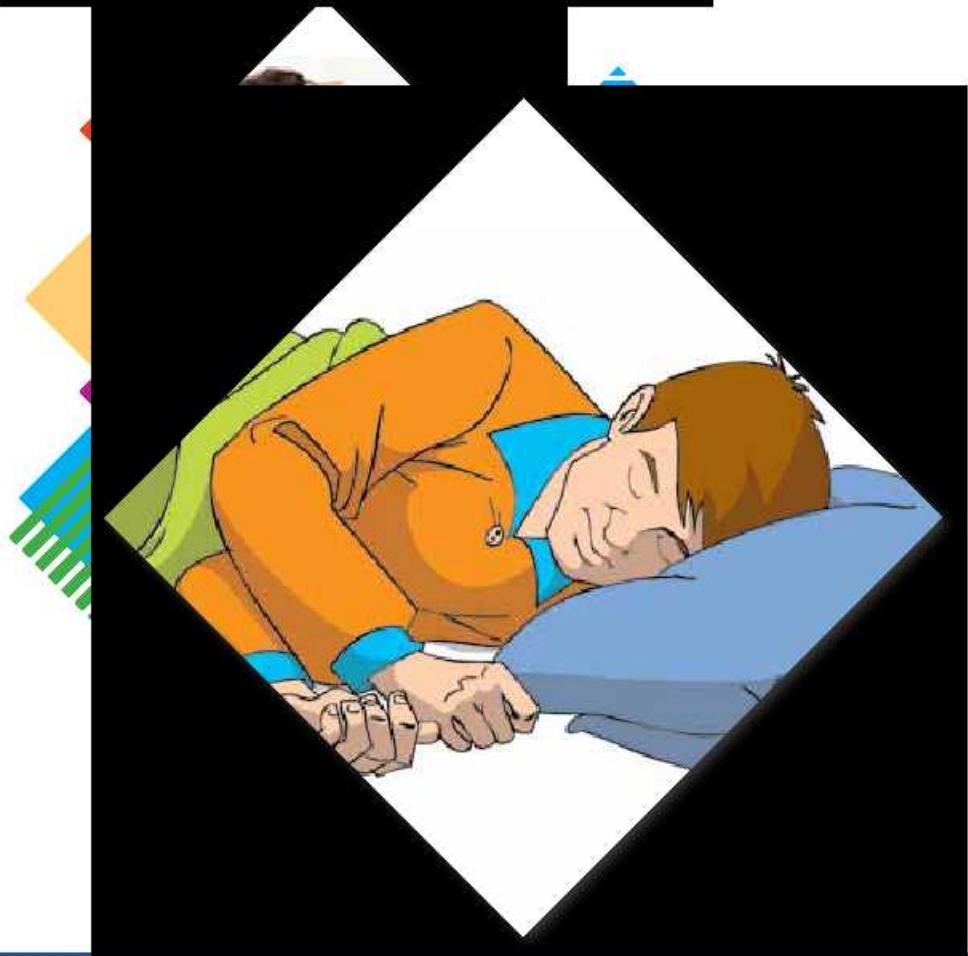
■ از مواد کافین دار (مانند چای و قهوه) کمتر استفاده کنیم به خصوص اگر مضطرب هستیم یا مشکل خواب داریم. ■ به علایم و نشانه های بدن مان دقت کنیم؛ بدن مان به ما می گوید چه زمانی سیر یا گرسنه است.





- دقت کنیم که چرا در موقعي که گرسنه نیستیم، غذا می خوریم؛ سعی کنیم راههای دیگری برای برطرف کردن بی حوصلگی، ناراحتی، تنها خود بیابیم.
- از ورزش به عنوان روشی برای مقابله با اضطراب و ترس استفاده کنیم.
- به تدریج میزان فعالیت بدنی خود را افزایش دهیم.
- در محل زندگی خود گزینه‌ها و برنامه‌های جالب ورزشی را بررسی کنیم.
- سعی کنیم در طول روز فعالیت بیشتری انجام دهیم؛ مثلاً یک ایستگاه زودتر پیاده شویم و باقی مسیر را پیاده برویم یا به جای استفاده از آسانسور، از پله استفاده کنیم. حتی بلند شدن برای عوض کردن کانال‌های تلویزیون هم می‌تواند تغییر ایجاد کند.
- به خودمان یادآوری کنیم که ارزش افراد به وزن و تناسب اندام آن‌ها نیست، بلکه عوامل دیگری هم وجود دارند که ما را در جهان، ارزشمند، دوست داشتنی، با استعداد و متفاوت می‌کنند.
- لازم نیست برای سلامت، دست به تغییرات بزرگ بزنیم. خبر خوب اینکه وقته مسئله مواد غذایی سالم و ورزش بسی می‌آید، حتی یک ذره تلاش هم مفید است.

# خواب خوب شبانه





■ خسته‌اید؟

■ بله‌لو به پهلو می‌شوید و خواب تان نمی‌برد؟

■ شب‌ها خوب خواب تان نمی‌برد؟

اگر در خوابیدن مشکل داریم و نمی‌توانیم خوب بخوابیم، با روش‌های ساده می‌توانیم خواب خوب را تجربه کنیم.  
خواب کافی و خوب در سلامت جسم و روان ما مؤثر است.

به سختی می توان گفت چه میزان خواب، کافی و ایده آل است. آدم‌ها با هم فرق دارند و بعضی‌ها نیاز به خواب بیشتری دارند. کودکان و نوجوانان بیشتر از بزرگسالان به خواب احتیاج دارند. مسن‌ترها با پیر شدن بیشتر می خوابند و در طول شب بیشتر از خواب می‌پرند. اکثر کودکان و بزرگسالان بدون ساعت یا برنامه خاصی، می‌توانند 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 می‌کنیم تا فرصت بیشتری برای کارهای مان داشته باشیم. مشکلات خوابیدن، خواب ماندن و احساس خستگی و کسالت پس از آن هم رایج هستند.

## مردم با چه مشکلات خوابی روبرو 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:

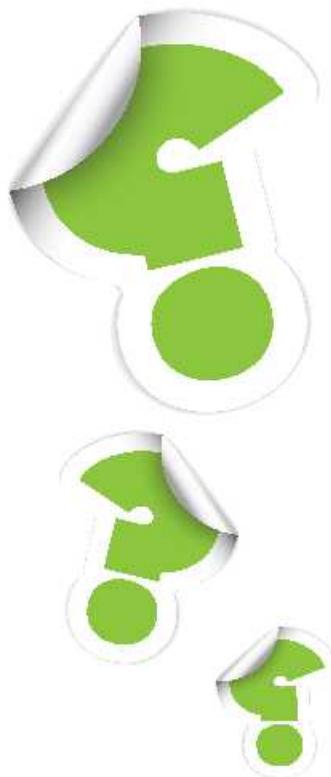
صبح خیلی زود، بدون اینکه نیازی باشد، از خواب بیدار می‌شوید و دیگر خوابتان نمی‌برد.

### خواب زیاد یا تمايل 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 می‌توانند آثار منفی بر سلامت روانی ما داشته باشند، زیرا بر احساس، افکار و رفتارهای ما تأثیر می‌گذارند.

### احساس‌ها:

اگر خواب ما راحت نباشد، ممکن است احساس آزدگی، بدخلقی، کرختی، ناراحتی، اضطراب و نگرانی کنیم.

### افکار:

مشکلات خواب می‌توانند تمکن، تفکر منطقی یا تصمیم‌گیری ما را در روز بعد دچار اختلال کند.

### رفتارهای:

وقتی با مشکلات خواب مواجه می‌شویم، بیشتر از فعالیت‌های معمول خود کناره‌گیری می‌کنیم.

### آیا می‌توانیم از قرص‌های خواب آور استفاده کنیم؟

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



## راهنمای داشتن خواب خوب شبانه

یکی از بهترین روش‌ها برای بهبود خواب، این است که در رفته‌های روزمره خود تغییرات کوچکی بدheim و از این طریق مدت زمان لازم برای اینکه خواب‌مان ببرد و از خواب نپریم را بهبود ببخشیم.

### دو ساعت قبل از خواب، کافئین

صرف نکنیم.

برخی از مشکلات خواب ناشی از مصرف کافئین زیاد است. این مسأله به خصوص در مورد مسن‌ترها صادق است. قهوه، برخی انواع چای، کولا و نوشیدنی‌های گازدار اصلی‌ترین منابع کافئین هستند. برخی از داروهای سرماخوردگی، داروهای مربوط به آرژی، مسکن‌ها و داروهای کاهش اشتها هم دارای کافئین هستند.



### قبل از خواب ورزش کنیم.

افرادی که به شکل منظم ورزش می‌کنند، خواب عمیق‌تری را تجربه می‌کنند.<sup>۴</sup> تا ۸ ساعت قبل از خواب ورزش کردن، می‌تواند مفید باشد ولی ورزش ۱ یا ۲ ساعت قبل از خواب ممکن است مزاحم خواب ما شود.

### ■ یک برنامه منظم را تکرار کنیم.

بهر است ساعت خواب و بیداری مشخصی داشته باشیم حتی روزهای تعطیل و آخر هفته، افرادی که ساعت‌های متفاوت از خواب بیدار می‌شوند و یا به رختخواب می‌روند با احتمال بیشتری با مشکلات خواب رویه رو می‌شوند.

### ■ اگر مشکل خواب داریم، در طول روز چرت نزنیم.

بعضی‌ها می‌توانند در طول روز چرت بزنند و شب‌ها هم خوب بخوابند. اما متأسفانه برخی افراد با چرت زدن در طول روز، با مشکل خواب در شب رو به رو می‌شوند. اگر چرت می‌زنیم، باید نیم ساعت یا کمتر باشد. اگر مشکل خواب‌مان شدید است، باید از چرت زدن خودداری کنیم.

### ■ قبل از خوابیدن، نه خیلی گرسنه و نه خیلی سیر باشیم.

غذای سالم و غذا خوردن در نوبت‌های منظم در طول روز، به داشتن خواب خوب شبانه کمک می‌کند. بهتر است بین غذا خوردن و خوابیدن دو ساعت فاصله بیندازیم و اگر قبل از خواب گرسنه بودیم، یک خوراکی سبک و سالم بخوریم.

### ■ اگر تا نیم ساعت خواب‌مان نبرد، بهتر است از جای‌مان بلند شویم.

اگر تا نیم ساعت خواب مان ببرد باید از اتاق بیرون برویم و یک کار آرامش‌بخش انجام دهیم، مانند خواندن قرآن، گوش دادن به موسیقی، حمام کردن، نوشیدن چیزی گرم و بدون کافئین، بعد وقتی احساس خواب آلودگی کردیم، به رختخواب برگردیم. بهتر است خیلی زور نزنیم که خواب‌مان ببرد، چون این کار هیچ وقت مؤثر واقع نمی‌شود. اوایل شاید احساس کنیم این راه کار وضع‌مان را بدتر کرده است، چون ممکن است چند شب بی‌خوابی را تحمل کنیم. ولی پس از مدتی، خوابیدن و در خواب ماندن برای‌مان راحت‌تر می‌شود. تحقیقات نشان داده است که استفاده از این روش‌ها، در حل مشکلات خواب بسیار مؤثر است.

## ■ اتاق یا محل خواب خود را جای دنجی کنیم و از آن فقط برای خوابیدن بهره ببریم.

یک تشكیل با نرمی کافی و پتوی راحت و نرم، می‌تواند بسیار مفید واقع شود. دقت کنیم که اتاق مان نه خیلی گرم و نه خیلی سرد باشد. از تخت و یا رختخواب خود برای تماشای تلویزیون، کار کردن، درس خواندن و .... استفاده نکنیم، به خصوص اگر با مشکلات خواب هم روبرو هستیم.

## ■ به این موضوع فکر نکنیم که نداشتن یک شب خواب کافی حال مان را بد می‌کند.

وقتی خواب مان نمی‌برد، طبیعی است که دائم ساعت را چک کنیم و نگران صبح روز بعد باشیم. متأسفانه این کار اضطراب مان را افزایش می‌دهد و خوابیدن را سختتر می‌کند. بهتر است ساعت را جایی دور از چشم مان بگذاریم. به خودمان یادآوری کنیم که حتی با احساس خستگی هم می‌توانیم بیشتر کارهای روزمره مان را انجام دهیم (مگر اینکه این خستگی، ما و دیگران را به خطر بیندازد).

### هنوز هم با مشکل در خوابیدن روبه رو هستیم؟

اگر همچنان با الگوی خواب نامناسبی رو به رو هستیم، باید با هماهنگی والدین از پزشک خود یا یک روان‌پزشک وقت ملاقات بگیریم. گاهی اوقات مشکلات خواب می‌توانند نشانه بیماری‌های روانی یا ناشی از مصرف برخی مواد باشند که باید درمان شوند. مقادیر نامناسب یا زمان‌بندی غلط استفاده از داروهای هم می‌تواند منجر به خواب آلودگی و خواب زیاد شود. کیفیت خواب با شناسایی مشکل اصلی و حل آن، بهبود می‌یابد.



## 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 دقیقه‌ای 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 هیچ وجه 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 مسائله





- با مشکل بیچیده ای در زندگی خود رو به رو هستید؟
- نیازمند کمک برای یافتن راه حل هستید؟



همه ما تقریبا هر روز با مشکلاتی در زندگی خود رو به رو می شویم. خوب ساخته ای می توانیم بیشتر این مشکلات روزانه را با فکر کردن به راه حل مناسب آن و استفاده از راه کارهایی که قبلاً مؤثر بوده اند، حل کنیم.

## حل مسأله، مهارتی مهم پرای سلامت روانی

مشکلاتی که حل نمی‌شوند، می‌توانند بر سلامت ما تأثیر بگذارند. اگر در طول زمان، یک مساله کوچک حل نشود، می‌تواند تبدیل به مساله‌ای بزرگ شود به طوری که ما در انتها احساس درماندگی یا حتی افسردگی و نامیدی کنیم.

معالعات نشان داده‌اند که حل مساله مزایای خاصی دارد که عبارتند از:

- عملکرد بهتر در مدرسه
  - روابط بهتر با دوستان و خانواده
  - اعتماد به نفس بیشتر
  - رضایت پیشتر از زندگی



## گام‌های ضروری برای حل یک مساله سنجیده



### گام اول: تعیین مشکل

■ به احساس‌های خود توجه کنیم.

احساسات منفی مانشان می‌دهند که با مشکلی روبرو هستیم و به این طریق می‌توانیم مشکلات را زود شناسایی کرده و برای حل آن‌ها وارد عمل شویم. به عنوان مثال، اگر هر وقت با دوست خود حرف می‌زنیم احساس خشم می‌کنیم، این نشان می‌دهد 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 بزرگ‌تر و شدیدتر شوند، تهیه کنیم (مثل مشکلاتی که مدت‌هاست وجود دارند و به نظر می‌رسد برای مدتی حل شده‌اند، اما بعد دوباره ظاهر می‌شوند).

■ دنبال فرصت باشیم.

در هر فرصتی به دنبال راه حل باشیم و تنها به نکته‌های منفی دقت نکنیم. اگر مشکل ترسناک به نظر نرسد، راحت‌تر می‌توانیم آن را حل کنیم.

### گام دوم: تعریف مشکل



تا زمانی که مشکل خود را تعریف نکرده باشیم، نمی‌توانیم آن را حل کنیم، برای این کار، می‌توانیم این سوال‌ها را از خودمان بپرسیم:

■ وضعیت کنونی من چیست؟

■ چه اتفاقی افتاده که باعث ناراحتی من شده است؟

■ دوست دارم و ضعیتم 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؟

### چند نکته



**تا آنجا که امکان دارد جزئی و دقیق باشیم:** مشکل خود را به دقیق تعریف کنیم، اگر مشکل مان را نامفهوم تعریف کنیم، به سختی می‌توانیم بفهمیم که چگونه باید برای حل آن اقدام کنیم. به عنوان 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».



**حقایق را ببینیم:** تعریف مشکل را با نظر خود قاطی نکنیم، تعریف ما باید فقط بیانگر حقایق باشد. یک تعریف بد از مشکل مالی این است: «آدم‌های مقابل من همه مشکل دارند». حتی اگر چنین چیزی حقیقت داشته باشد، چنین تعریفی دردی را دوا نمی‌کند.



**بدین نیازیم:** وقتی بدین باشیم، یافتن راه حل سخت‌تر می‌شود. به عنوان مثال شاید دل‌مان بخواهد یک کامپیوتر داشته باشیم اما امکان خرید آن را نداشته باشیم. در این حالت، تعریف خیلی بدینانه این است: «چطور می‌توانم پول کافی برای خرید کامپیوتر را به دست بیاورم» اما تعریف بهتر این است که: «چطور می‌توانم به کامپیوتر دسترسی پیدا کنم؟». وقتی مشکل مان را به این شکل تعریف می‌کنیم، خرید کامپیوتر تنها یکی از راه کارهاست و راه کار دیگر می‌تواند استفاده از کامپیوتراهای مدرسه، مراکز خدمات کامپیوترا و یا کامپیوترا دوستان مان باشد.



### گام سوم: تعیین اهداف

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

- (S)pezifisch مشخص
- (M)easurebar قابل اندازه‌گیری
- (A)ttainable قابل دستیابی
- (R)ealistic واقع گرایانه
- (T)ime limited با زمان‌بندی مشخص

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 ایده‌ها همیشه بهترین‌ها نیستند! برای این کار باید به مسایل زیر توجه کنیم:

**کمیت:** وقتی گزینه‌های مختلفی داریم، بهتر می‌توانیم یک راه حل خوب را از میان آن‌ها انتخاب کنیم. بهتر است حداقل سه یا چهار راه حل را یادداشت کنیم؛ هر چه بیشتر، بهتر!

**قضایت نکنیم:** تصمیم نگیریم که ایده‌هایمان خوب، بد یا بی ارزش هستند. اگر مسخره‌ترین ایده‌ها را هم در نظر بگیریم، احتمال یافتن راه حل بیشتر می‌شود.

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



چند نکته

از دیگران کمک بخواهیم  
ایده‌های تازه‌ای از دوستان، خانواده یا متخصصان کسب کنیم. این روش مهمی از حمایت اجتماعی است که می‌تواند اضطراب ما را کاهش دهد.



راه کارها را ترکیب کنیم  
برخی از راه حل‌هایی که به نظر احمقانه می‌رسند، در ترکیب با سایر ایده‌ها مفید می‌شوند.



## گام پنجم: انتخاب یک راه حل

باید همیشه راه کار مناسب را برای مشکل خود انتخاب کنیم؛ نه بهترین راه کار را. یعنی راه کاری را انتخاب کنیم که بیشترین مزایا و کمترین معایب را داشته باشد (هر راه کاری را که انتخاب کنیم، به هر حال با چند جنبه منفی آن هم روبه رو خواهیم شد). می‌توانیم از سوالات زیر به عنوان راهنمایی برای انتخاب بهترین راه کار استفاده کنیم:



آیا راه حلی که انتخاب کرده‌ام  
به من کمک می‌کند به اهدافم  
برسم و مسأله‌ام را حل کنم؟



اگر راه کارمان مشکل ما را بطرف نمی‌کند، بهتر است آن را انتخاب نکنیم.

اگر این راهکار را انتخاب نکنم، چه احساس خوب یا بدی پیدا خواهم کرد؟



برخی اوقات راه حل هایی را پیدا می کنیم که مشکل ما را خیلی خوب حل می کنند. با این حال، اگر پس از استفاده از یک راهکار احساس خوبی پیدانمی کنیم شاید آن راهکار مناسب موقعیت ما نیست.

این راهکار جه مقدار زمان و تلاش می طلبد؟



راهکارهایی که زمان و انرژی زیادی را می طلبند، شاید بهترین انتخاب نباشند. به خصوص اگر نتوانیم آنها را به شکل واقع گرایانه انجام دهیم.

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



وقتی به مزایا و معایب نگاه می کنیم، ایده بهتر این است که ببینیم راه حل انتخاب شده چه تأثیری بر ما و دیگران می گذارد (هم حالا و هم در آینده)؟



## ویزگی های 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 که چه باید بکنیم، با احتمال بیشتری آن را انجام خواهیم داد.

## گام هفتم: بررسی پیشرفت کار

ایده خوبی است که میزان پیشرفت واقعی خود را در اجرای راه حلی که انتخاب کرده‌ایم بررسی کنیم. اگر مشکل ما در حال حل شدن باشد، باید بابت این کار خوب به خود جایزه بدیم اما اگر راه کارمان جواب نداده، باید به یاد داشته باشیم که گاهی اوقات اوضاع طبق بهترین برنامه‌ها هم پیش نمی‌رود.

**و قنی راه کارمان به ظاهر جواب نداده، چه می‌توانیم انجام دهیم؟**  
به این سوالات جواب دهید:

- آیا مشکلم را درست تعریف کردم؟
- آیا اهدافم غیر واقع گرایانه بود؟
- آیا راه کار بهتری وجود داشت؟
- آیا راه حلی را که انتخاب کردم به درستی اجرا کردم؟

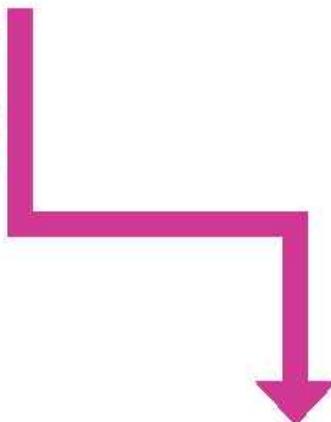
بسیاری از مشکلات نیازمند این هستند که بیش از یک بار این گام‌ها را طی کنیم تا به راه کار رضایت‌بخش بررسیم. این مسأله طبیعی است، به خصوص برای مشکلات پیچیده‌تر.



# تفكر سالم



- افکار ناراحت آزارتان می‌دهد؟
- دایم منفی بافی می‌کنید؟
- به سختی می‌توانید تیمه بر لیوان را ببینید؟



**اگر چنین احساسی دارید، بدانید تنها نیستید.**

همه ما گاهی اوقات با افکار ناراحت کننده‌ای روبه رو می‌شویم، به خصوص وقتی که تغییرات مثبت یا منفی مختلفی در زندگی مان رخ می‌دهند یا وقتی که احساس افسردگی، اضطراب، ناراحتی و خشم می‌کنیم.

**آیا می‌دانستید که افکار ما تأثیر زیادی بر سلامت روانی مان دارند؟**

این مسأله به این دلیل است که هر آن‌چه در مورد یک موضوع به خودمان بگوییم، بر احساس و عملکرد ما تأثیر می‌گذارد.

گاهی اوقات فقط بر جنبه‌های منفی یک موضوع تمرکز می‌کنیم. این مسأله طبیعی و قابل انتظار است. با این حال، وقتی برداشت ما از شرایط خیلی منفی می‌شود، احساس بدتری پیدا می‌کنیم. همچنین ممکن است در پاسخ به این شرایط، کاری کنیم که در بلندمدت دردی را دوانمی‌کند. خوشبختانه راه کارهای خاصی وجود دارند که در مدیریت افکار ناراحت کننده و سخت مؤثر هستند.



## تفکر سالم یعنی چه؟

**تفکر سالم به معنی مثبت اندیشه دایمی نیست!**

هیچ کس نمی‌تواند تمام مدت مثبت اندیش باشد. بعضی وقت‌ها، اتفاق‌های بدی می‌افتد؛ برای مثال، در مدرسه مشکلی پیدا می‌کنیم، با دوستمان دعوا می‌کنیم یا عزیزی را از دست می‌دهیم. احساس ناراحتی و داشتن افکار منفی در این شرایط کاملاً طبیعی و حتی سالم است. الگوی تفکر سالم یعنی جستجوی بخش‌های مثبت، منفی و خنثی نسبت به هر موضوع، 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 حتماً خوش‌بین باشیم.

به خواندن این مطلب ادامه دهید تا بینید الگوهای تفکرتان چیست و چه نکات مفیدی برای بهبود سلامت روانی از طریق راه کارهای تفکر سالم وجود دارد.

## درگیری‌های فکری

وقتی احساس ناراحتی، خشم، اضطراب، افسردگی یا استرس می‌کنیم، بیشتر احتمال دارد که برداشت غلطی از یک موقعیت داشته باشیم. به ویژه وقتی که خوب از خودمان مراقبت نمی‌کنیم (برای مثال خوب نمی‌خوریم و خوب نمی‌خوابیم).

### کلی گویی:

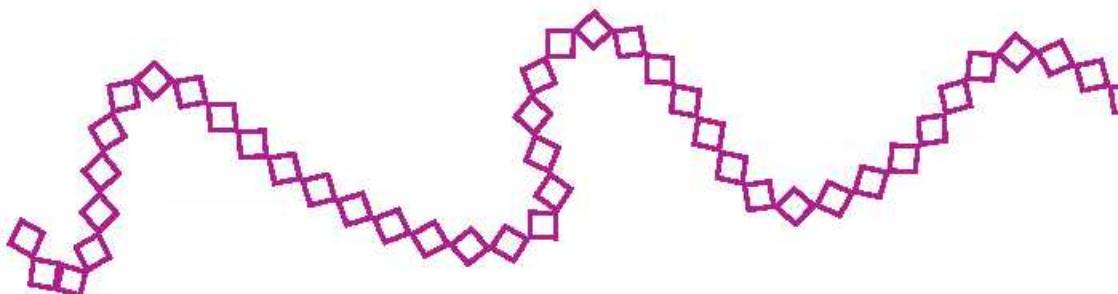
داشتن این تفکر که تجربه بد در زندگی مدام تکرار می‌شود انسان را به سمت کلی گویی می‌برد و باعث می‌شود که از عبارت‌هایی مثل «همیشه» و «هیچ وقت» در تفکرات خود استفاده کنند. مثال: اگر روزی که می‌خواهید به دوچرخه سواری بروید باران بیارد، ممکن است بگویید: «این اتفاق همیشه برای من افتادا هر وقت می‌خواهم کار جالبی انجام دهم، اتفاقی می‌افتد و همه چیز را به هم می‌زندا»

### تفکر سیاه و سفید:

یعنی در نظر گرفتن چیزها به شکل درست یا غلط، خوب یا بد، عالی یا وحشتناک. افرادی که جهان را سیاه و سفید می‌بینند، یک اشتباه کوچک را یک شکست مفتخحانه قلمداد می‌کنند. مثال: اگر سعی می‌کنید انتخاب‌های خوبی در مورد تغذیه سالم داشته باشید و بعد تکه کوچکی کیک بخورید، تفکر سیاه و سفیدتان این طوری خواهد بود: «برنامه تغذیه‌ام کاملاً شکست خورده است، پس حالا اگر تمام کیک را هم بخورم، هیچ فرقی نمی‌کند.»

### بر حسب زدن:

یک اشتباه کوچک را یک شکست جبران ناپذیر تصور می‌کنند. مثال: اگر در مدرسه کار اشتباهی کنید، ممکن است به خودتان بگویید: «من هیچ کاری بلد نیستم» یا با کوچک ترین انتقاد معلم‌تان با خودتان فکر کنید: «این معلم خیلی اذیتم می‌کندا»



### ذهن خوانی:

نتیجه‌گیری زودهنگام در مورد تفکر دیگران، بدون داشتن دلایل کافی. مثال: اگر کسی بدون گفتن سلام از کنار شمارد شود، تفکر ذهن خوان تان این خواهد بود: «چقدر بی‌ادب است که عمدتاً من را نادیده می‌گیرد. حتماً فکر می‌کند خیلی از من سرتراست» در حالی که در واقع، شاید او اصلاً شما را ندیده باشد و یا ذهن او درگیر مساله دیگری بود.

### غیب‌گویی:

پیش‌بینی اینکه اتفاق بدی برای تان خواهد افتاد، بدون این‌که شاهد و یا مدرکی وجود داشته باشد. مثال: اگر می‌خواهید به یک مهمانی بروید، با خودتان فکر می‌کنید: «می‌دانم که در این میهمانی هیچ کس با من حرف نمی‌زند و اصلاً به من خوش نمی‌گذرد» و یا شاید قبل از یک امتحان باشد و شما با خودتان فکر کنید: «مطمئنم که قبول نمی‌شوم»

### تفکر منفی:

تفکر بر جنبه‌های منفی در یک موقعیت و نادیده گرفتن جنبه‌های مثبت. مثال: وقتی به یک مهمانی می‌روید و با پنج نفر مختلف حرف می‌زنید، اما یک نفر خاص با شما حرف نمی‌زند، ممکن است فکر کنید: «حتماً اشکالی دارم که او با من حرف نزد». در این مثال، شما یادتان رفته که پنج نفر دیگر با شما حرف زده‌اند.



### ■ عبارت‌های بایدی:

گفتن اینکه چطور «باید» عمل کنید. مثال: اگر برای کثار آمدن با یک موقعیت با مشکل روبرو هستید با اعتماد به نفس به خود بگویید: «باید بتوانم این مساله را بدون ناراحت شدن و گریه کردن حل کنم.»

## چگونه از درگیری فکری بیرون بیاییم؟

در این قسمت، راهکارهایی فهرست شده‌اند که بسیاری از افراد پس از بررسی این مهارت‌ها، صاحب انگیزه و اعتماد به نفس کافی برای به چالش کشیدن موقعیت‌های دشوار می‌شوند.

**۱ سعی کنیم افکار خود را از آنچه واقعاً اتفاق افتاده است جدا کنیم.**

هر وقت اتفاق ناراحت کننده‌ای می‌افتد، این سوال‌ها را از خودمان پرسیم:

**■ واقعیت چیست؟ واقعاً چه اتفاقی افتاده است؟ تنها «حقایقی» را در نظر بگیریم که هر کسی می‌تواند آن‌ها را تایید کند.**



- افکار ما چیست؟ ما چه چیزی درباره این واقعیت به خود می‌گوییم؟
- احساس‌مان چیست؟ چه احساسی در مورد این واقعیت داریم؟
- رفتارمان چیست؟ ما چه واکنشی به این واقعیت نشان داده و چطور با آن کنار آمده‌ایم؟



## ۲ «درگیری‌های فکری» را شناسایی کنیم.

نگاهی به افکاری که در دو صفحه قبل فهرست شد، بیندازیم. آیا تا به حال چار این افکار شده‌ایم؟ چگونه با آنها برخورد کرده‌ایم؟ به فهرست درگیری‌های فکری بازگردیم و ببینیم کدام‌ها با ما و موقعیت‌مان جور در می‌آیند.

## ۳ درگیری‌های فکری را بررسی کنیم.

بهترین روش برای از بین بردن یک درگیری فکری، این است که مثل یک دانشمند با روش‌های پیشنهادی زیر افکار خود را بررسی کنیم:

■ **شناسایی شواهد:** سعی کنیم دلایلی علیه افکار منفی خود پیدا کنیم. 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 بی استعداد هستم» باید از خودمان بپرسیم: «آیا شواهدی خلاف این تفکر وجود دارد؟ شاید معلم کارهای دیگر 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».

■ **قضايا در مورد رفتار:** از خودمان بپرسیم: «اگر دیگران هم چنین اشتباهی بکنند، درباره آنها هم همین طور قضاوت می کنم؟ آیا بیشتر از بقیه به خودم سخت نمی گیرم؟»

■ **نظر سنجی در مورد رفتار:** ببینیم دیگرانی که به آنها اعتماد داریم و به آنها احترام می گذاریم، با ما هم عقیده هستند یا خیر؟ برای مثال شاید با یکی از والدین خود مشکلی داشته باشیم و فکر کنیم: «بچه های خوب از این جور مشکلات ندارند» این فکر را با پرسیدن از افرادی مثل معلم و یا مشاور مدرسه در میان بگذاریم.

■ **یک بار آزمایش کنیم:** افکار خود را یک بار آزمایش کنیم برای مثال اگر دوستی یک بار قرار خود را با ما به هم زده شاید فکر کنیم: «هیچ کس من را آن قدر دوست ندارد که بخواهد وقتی را با من بگذراند» این تصور را می توان با یک آزمون، سنجید. سعی کنیم با دو سه دوست دیگر یا برخی اعضای خانواده خود برنامه ای بگذاریم و ببینیم چه اتفاقی می افتد. شاید پیش بینی می کنیم که آنها هم جواب رد بدند، بنابراین خیلی جالب خواهد بود اگر یکی از آنها پاسخ مثبت بدهد و قبول کند در آینده نزدیک وقتی را برای ملاقات با ما بگذارد.



## چگونه در افکار خود تعادل داشته باشیم؟

با توجه به توصیه‌های ارایه شده در صفحه قبل می‌توانیم سعی کنیم به فکر متعادل‌تری برسیم و آن را جایگزین در گیری‌های فکری بکنیم. برای این کار می‌توانیم از مثال زیر استفاده کنیم:

### ۱ موقعیت:

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

### ۲ افکار:

او خیلی بی‌ادب است. او دیگر من را دوست ندارد.

### ۳ نوع درگیری فکری:

برجسب زدن: ذهن خوانی

### ۴ چالش:

باید دلایل را بررسی کنیم: «او تا به حال بی‌ادبی به خرج نداده است. من مدرکی در دست ندارم که نشان دهد او اصلاً من را دیده باشد.»

### ۵ تفکر متعادل:

سلام نکردن او می‌تواند دلایل بسیاری داشته باشد: «احتمالاً او من را ندیده و هنوز هم دوست من است. تا دیدار بعدی صبر می‌کنم و در مورد دوستی مان نتیجه‌گیری منفی نمی‌کنم.»



## آیا تمام افکار منفی، درگیری‌های فکری ناسالم هستند؟

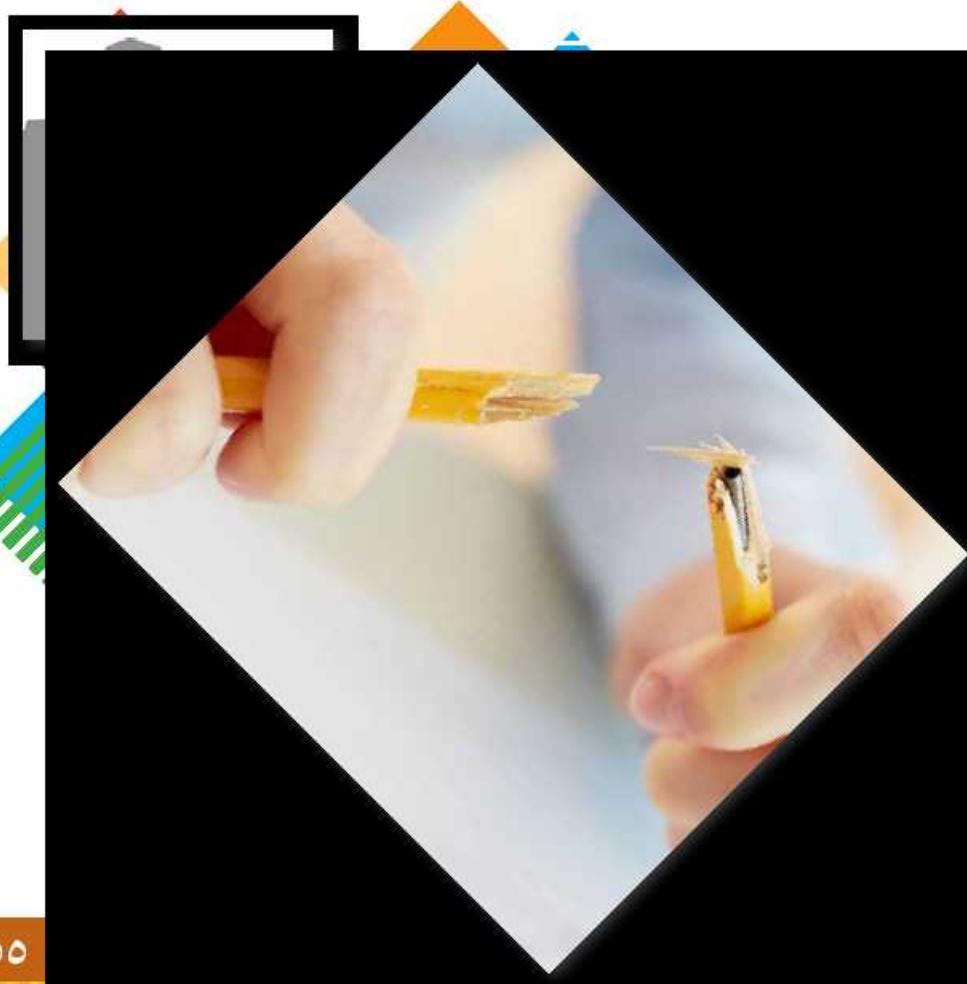
پاسخ این سوال منفی است. برخی اوقات افکار منفی با درنظر گرفتن شرایط، واقع گرایانه هستند. یافتن روش‌های متفاوتی برای درنظر گرفتن یک موقعیت، می‌تواند کمک خوبی باشد. باید راه حل‌های مناسبی برای کنار آمدن با موقعیت‌های سخت زندگی خود بیابیم و ببینیم آیا فرصتی برای رشد با کسب مهارت‌های جدید در پیش داریم یا خیر. بسیاری از افرادی که با شرایط سخت کنار می‌آیند، اگر بر مهارت‌هایی چون کنترل اضطراب، حل هدفمند مسئله و کسب حمایت اجتماعی تمرکز کنند، افکارشان بهبود می‌یابد.

## کمک به تفکر سالم

داشتن تفکر سالم، از مهارت‌های مهم برای خودمراقبتی است که افراد دچار مشکلات روانی با کمک آن بهبود می‌یابند. اگر می‌خواهیم مهارت‌های تفکر سالم خود را بهبود بخشیم، می‌توانیم با مشاور مدرسه یا با یک روان‌شناس مشورت کنیم.



# مدیریت خشم





■ باورم نمی‌شود که مادرم چنین حرفی زده باشد!

■ خیلی عصبانی ام.

■ هم‌کلاسی ام خیلی حرف می‌زند! حسابی عصبانی ام کرده است.

اگر شما هم چنین حسی دارید، ادامه این مطلب را بخوانید تا ببینید آیا مشکلی در مورد کنترل پرخاش‌گری خود دارید یا خیر و چطور می‌توانید 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 می‌تواند درونی باشد و تظاهر بیرونی نداشته باشد. در واقع هرگاه انتظار یا نیاز مبار آورده نشود یا دیگران نسبت به آن بی‌توجه باشند، ما عصبانی می‌شویم که می‌تواند طبیعی باشد. اما اگر عصبانیت ما کنترل نشود و تبدیل به پرخاش نسبت به خودمان یا دیگران شود، پرخاشگر می‌شویم، 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 می‌گوید چیزی یا کسی مانع رسیدن ما به اهدافمان شده، یا برخلاف ما عمل کرده یا به نحوی به ما آسیب رسانده است. خشم می‌تواند باعث شود از خودمان دفاع کنیم، حمله کنیم یا انتقام بگیریم.

■ افراد در تمام سنین، خشم را تجربه می‌کنند. این که خشم خود را چطور تجربه و چطور ابراز کنیم، بستگی به جنسیت، فرهنگ، باورهای مذهبی و سایر جنبه‌های متفاوت ما با دیگران دارد.

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

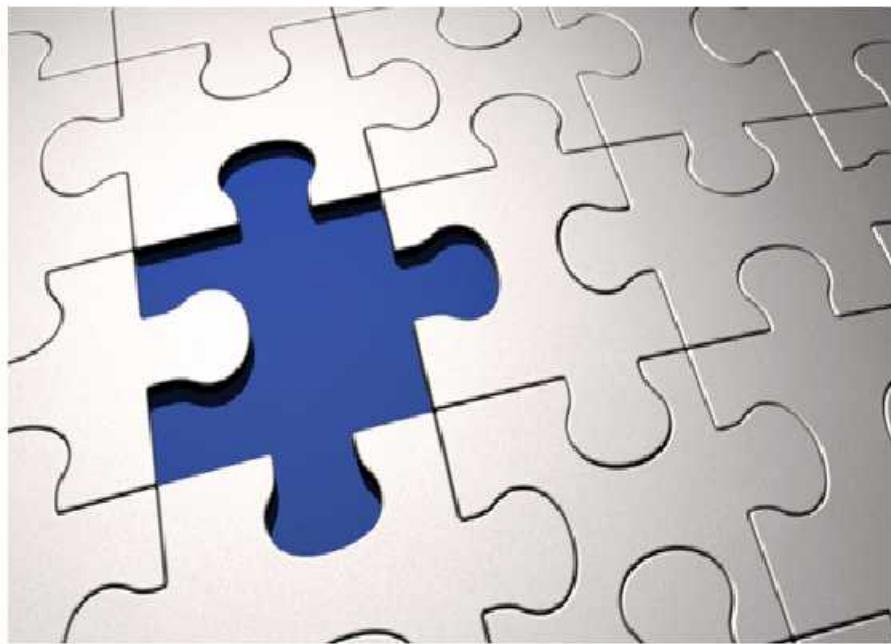


## عواض و آثار خشم کنترل نشده:

خشم کنترل نشده می‌تواند منجر به بروز مشکل در زندگی خانوادگی، روابط، تحصیل و سلامت ما 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، بیشتر بیمار می‌شوند و کمتر می‌توانند در مقابل بیماری مقاومت کنند. خشم کنترل نشده در سنین بالاتر می‌تواند با برخی از بیماری‌ها از جمله بیماری‌های قلبی مرتبط باشد. برخی از افراد در هنگام خشم، یا می‌کوشند خشم خود را ابراز نکنند و یا آن را به

روش‌های غلط ابراز می‌کنند (برای مثال فریاد می‌زنند و یا کلمات آزاردهنده به زبان می‌آورند و ...). وقتی عصبانی هستیم به خوبی نمی‌توانیم با اضطراب خود کنار بیاییم، اعتماد به نفس کمتری داریم، بیشتر دست به انواع رفتارهای ناخوشایند می‌زنیم و بیشتر، دیگران را به شکل ناعادلانه مورد قضاؤت قرار می‌دهیم. به عنوان مثال، ممکن است دیگران را مقصراً وقایع بد زندگی خود بدانیم، بدون اینکه از تمام حقایق باخبر باشیم، یا احساس کنیم دیگران عمدتاً به ما آسیب می‌زنند. خشم می‌تواند منجر به گرفتگی عضلات، افزایش ضربان قلب و سایر واکنش‌های ناسالم و ناراحت کننده بدنی می‌شود.





## چطور بفهمیم خشم ما، به مشکل تبدیل شده است؟

خشم زمانی تبدیل به مشکل می‌شود که:

**خیلی نکرار شود:** گاهی اوقات خشم، متناسب و مفید است، چرا که ما را وادار می‌کند مشکلاتمان را حل کنیم. با این حال، اگر با خشم شدید به شکل روزمره رو بدو باشیم، این مساله می‌تواند کیفیت زندگی ما را کاهش دهد، روابط ما را خراب کند یا روی سلامتی ما تأثیر بگذارد. حتی اگر خشم ما منطقی باشد، بهتر است فقط به قسمت‌های مهم مشکل خود پردازیم و بقیه را نادیده بگیریم.

**خیلی شدید باشد:** خشم‌های خیلی شدید، به ندرت می‌توانند مفید و سازنده باشند. خشم، واکنش‌هایی (مانند افزایش ضربان قلب، تنگی نفس و غیره در بدن ما ایجاد می‌کند). وقتی خیلی خشمگین می‌شویم، بیشتر امکان دارد که دست به عملکردی‌های غیرمنتظره بزنیم یا چیزی بگوییم که بعد از گفتن آن پشیمان شویم.

**خیلی طول بکشد:** وقتی خشم برای مدت طولانی ادامه پیدا می‌کند، جسم و روان

ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. وقتی عصبانیت ادامه می‌یابد، کوچک‌ترین مسایل ما را از کوره به در می‌برد.

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

■ **روابط ما را به هم بزند:** خشم‌های شدید یا مداوم، منجر به مشکلاتی در روابط ما با همکلاسی‌ها، مسوولین مدرسه، خانواده و دوستانمان می‌شود. در بدترین حالت، خشم می‌تواند منجر به اخراج ما از مدرسه یا اتفاقات غیرقابل جبران شود.

## دلایل بیرونی خشم

### ■ درماندگی:

موقعیتی است که می‌خواهیم چیز مهمی را به دست بیاوریم، اما چیز دیگری مانع موفقیت ما می‌شود. به عنوان مثال، اگر بخواهیم عضو یک تیم ورزشی در مدرسه بشویم اما در بین افراد انتخاب شده نباشیم.

### ■ آزادگی:

مشکلات روزمره در دسرساز هستند و می‌توانند باعث خشم ما شوند. به عنوان مثال، وقتی می‌خواهیم درس بخوانیم، دائم کسی مزاحم ما شود یا چیزی را در خانه جا بگذاریم و مجبور شویم کلی راه برویم و آن را برداریم.

### ■ سوءاستفاده:

سوءاستفاده می‌تواند زبانی یا جسمی باشد، به عنوان مثال، وقتی کسی به ما توهین می‌کند، ما را می‌زند یا مجبور مان می‌کند کاری را انجام دهیم که نمی‌خواهیم، عصبانی می‌شویم.

### ■ بی عدالتی:

این مورد هم می‌تواند منجر به عصبانیت شود. به عنوان مثال، سرزنش شدن برای عقب ماندن از یک برنامه زمانی که مقصراً اصلی دوست‌مان باشد.

## دلایل درونی خشم

می‌دانیم که افراد مختلف، فکرهاي متفاوتی در مورد یک موقعیت ثابت دارند. به همین دلیل است که برخی، بیشتر از دیگران و یا با شدت بیشتری، عصبانی می‌شوند. در زیر فهرستی از دلایل درونی خشم آورده‌ایم که منجر به عصبانیت ما می‌شوند:

### ■ ارزیابی‌ها:

اینکه چطور یک موقعیت را ارزیابی می‌کنیم، بر احساسات ما تأثیر می‌گذارد. اغلب، افرادی عصبانی می‌شوند که از رفتار دیگران برداشت شخصی دارند. برای مثال، اگر حس کنیم دوست مان دیرکرده، چون وقت ما را ارزشمند نمی‌داند، احتمالاً خیلی عصبانی خواهیم شد. با این حال، اگر فکر کنیم به خاطر ترافیک دیرکرده، چندان ناراحت نخواهیم شد.



**■ انتظارات:**

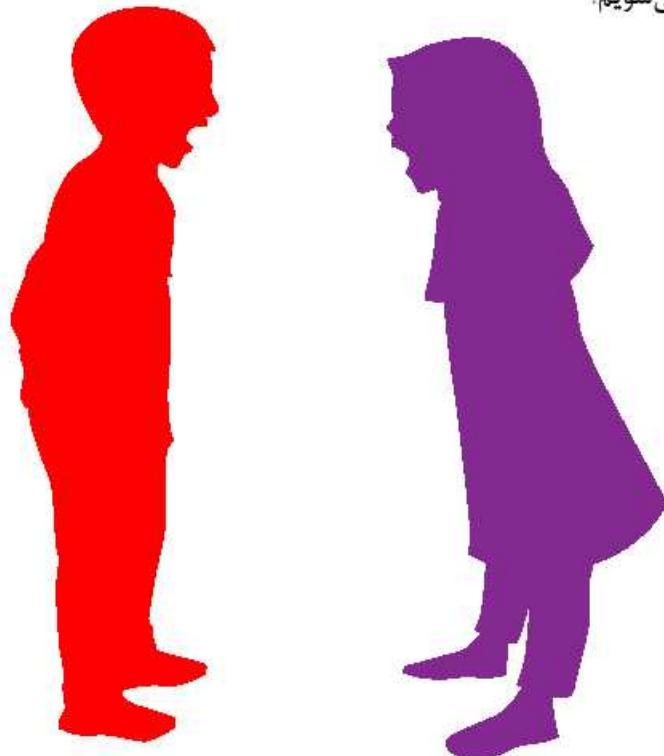
انتظارات ما در مورد اینکه اوضاع چطور باید باشد، می‌تواند در صورت بی‌جواب ماندن منجر به خشم ما شود. برای مثال انتظارات نابجا با احتمال بیشتری می‌توانند منجر به ناامیدی، درماندگی و خشم ما شوند.

**■ نجوای درون:**

گاهی به خاطر نجوای درون مان، خشم مان بیشتر می‌شود. جمله‌هایی مثل: «حال نشان شان می‌دهم» یا «همیشه می‌خواهد من را آزار دهد» بیشتر مثل نفت ریختن روی آتش است.

**■ ترس و اضطراب:**

وقتی احساس ترس و اضطراب می‌کنیم، بیشتر عصبانی می‌شویم. برای مثال وقتی با شرایط سختی رو به رو هستیم، به نسبت وقتی که اوضاع بهتر پیش می‌رود، بیشتر عصبانی می‌شویم.



## در مورد خشم خود چه کنیم؟

خشم نشانه‌ای است که نیاز ما به انجام یک اقدام سازنده را نشان می‌دهد. گاهی خشم، یک منبع انرژی است که با آن می‌توانیم کارهایی را انجام دهیم و مشکلاتمان را حل کنیم. کنترل خشم یعنی:

- حل مساله
- احساسی رفتار نکردن
- یادگرفتن اینکه چطور کمتر و با شدت پایین‌تری عصبانی شویم

## سه راه کلی برای کنترل خشم

### ۱ توجه به احساس‌ها

#### آرام‌سازی:

ما نمی‌توانیم هم‌زمان آرام و عصبانی باشیم. اگر فکر می‌کنیم خشم‌مان به مرحله انفجار رسیده است، با یادگیری روش‌های آرام‌سازی می‌توانیم میزان عصبانیت خود را پایین بیاوریم.



#### سوخ طبیعی:

وقتی که درحال خنده هستیم، نمی‌توانیم عصبانی باشیم. آدم خیلی راحت می‌تواند مشکلات زندگی را جدی بگیرد، اما تلاش برای دیدن نکات جذاب هر درماندگی و خشمی، می‌تواند یکی از راه‌های مقابله با عصبانیت باشد.

## ۱ توجه به روش‌های فکر کردن

### ■ همدلی:

خشم می‌تواند 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 می‌دهد که آنها چطور زندگی خودشان را مدیریت می‌کنند. برای استفاده از همدلی باید موقعیت دیگران را درک کنیم.

### ■ مدیریت افکار:

یک راه مناسب برای کاهش خشم، مدیریت افکار خشونت آمیز، در مورد موقعیتی است که در آن قرار داریم. برای این کار می‌توانیم این گام‌ها را دنبال کنیم:

- دلایل را بررسی کنیم:

چه دلایلی برای دیدگاه مان در مورد موقعیت مان داریم؟

- به دنبال راههای جایگزین باشیم:

راههای جایگزین برای موقعیت یا مشکل ما چیست؟ آیا می‌توانیم به توضیح دیگری برای اتفاق رخ داده فکر کنیم؟ چه دلایلی برای این توضیحات دیگر در دست داریم؟

## ۲ توجه به رفتارها

### ■ حل مساله:

مدیریت خشم یعنی مقابله با خشم با هدف حل مسأله. کلید مدیریت خوب خشم، این است که به دنبال حل مساله باشیم. احساس‌های خود را سر هیچ کس خالی نکنیم. در عوض، آنها را به صورت روشنی مذکونه برای حل مساله به کار ببریم.

### ■ جرأت‌مندی، بدون خشن بودن:

نحوه ارتباط ما، بستگی به اهدافمان دارد. اهداف ما (حتی وقتی عصبانی هستیم) ممکن است شامل بهبود رابطه، بهبود عزت نفس، حل مسأله، بیان احساس‌ها، نشان دادن درک و مسایل مشابه باشد.

برقراری ارتباط توأم با جرأت، مهارتی است که هر کسی می‌تواند آن را یاد بگیرد. جرأت‌مندی به معنای رفتار خشن برای به کرسی نشاندن حرف خود نیست. جرأت‌مندی

واقعی یعنی داشتن عزت نفس، احترام گذاشتن به دیگران و یادگرفتن اینکه چطور احساس‌های خود را صادقانه و با دقت منتقل کنیم. گاهی اوقات خشم می‌تواند منجر به تجربه مشکلات جدی در زندگی شود.

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 شود کنترل عملکرد و حرف‌های خود را از دست بدهیم.
- خشم به ما و عزیزانمان 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 و یا روان‌شناس‌مان بخواهیم تا در مورد دوره‌های مدیریت خشم و سایر منابع مفید برای مان توضیح دهد.



## واکنش‌های منفی به خشم: ۳ نباید!

اینکه واکنش ما به خشم در یک موقعیت ناخوشایند چیست، اثر مهمی بر میزان خشم ما و مدت باقی ماندن این احساس خواهد داشت. اگر به این موقعیت‌ها 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 خود نشان می‌دهند، این است که هیچ چیز نمی‌گویند و عصبانی باقی می‌ماند. این روش مقابله با خشم، معمولاً غیر مؤثر است چون:

■ مشکل حل نمی‌شود.

■ وقتی به اتفاقی که افتاده است فکر می‌کنند، عصبانی‌تر می‌شوند.

■ در طول زمان، خشم شان تبدیل به نفرت می‌شود.

■ چون ت Xiaoastهاند مساله خود را حل کنند، احساس نامیدی کرده و از خود ناراضی خواهند بود.

### ۲ حالت دفاعی گرفتن

اگر واکنش خیلی سریعی به عصبانیت نشان دهیم، احتمال بیشتری دارد که خشونت غیرسازنده به دیگران نشان دهیم. وقتی پرخاشگر یا خشن می‌شویم، دیگران با احتمال بیشتری با خشونت به ما واکنش نشان می‌دهند.

### ۳ خشونت ورزیدن

خشونت زبانی یا جسمی به ندرت بهترین پاسخ به موقعیت‌های ناخوشایند خواهد بود. خشونت، اغلب واکنشی آنی است که بعد از آن پشیمان می‌شویم. خشونت منجر به نتایج منفی برای تمامی افراد در گیر می‌شود و در طولانی مدت، هیچ چیزی را حل نمی‌کند.

قدرت در وقار نهفته است، نه در خشونت.

# اسنترس و سلامتی



- به خوبی با سرایط کنار نمی‌آید؟
- استرس دارید؟
- احساس درماندگی می‌کنید؟



**اگر جواب تان مثبت است، پس باید بدانید تنها نیستید**

مشکل کنارآمدن با سطوح بالای استرس در زندگی روزمره، مشکلی شایع است

### آیا نشانه‌های استرس را تجربه می‌کنید؟

- مضطربید؟
- از رخ دادن مساله‌ای غیرمنتظره ناراحت هستید؟
- احساس می‌کنید با تمام کارهایی که باید انجام دهید، نمی‌توانید کنار بیایید؟
- بابت مسایلی که خارج از کنترل شما هستند، احساس خشم می‌کنید؟
- احساس می‌کنید مشکلات آن قدر روی هم جمع شده‌اند که نمی‌توانید بر آنها غلبه کنید؟
- در خوابیدن مشکل دارید؟
- در تمرين یا تصمیم‌گیری مشکل دارید؟
- اشتها یا الگوی تغذیه‌تان تغییر زیادی کرده است؟
- دائم احساس می‌کنید که باید به دستشویی بروید؟
- سردردهای مداوم، معده ناراحت یا سایر دردها را تجربه می‌کنید؟
- همیشه احساس خستگی می‌کنید؟

## منشا استرس‌های روزمره

مسایل خانوادگی، مشکلات یا مسؤولیت‌های خانوادگی، کارهای زیاد با مدت زمان کم، تماس‌های 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 اعضا خانواده، مسایل مالی و کارهای خانه می‌توانند منشا استرس‌های روزمره ما باشند.

غلب وقتی مسایل زندگی آنقدر زیاد و بسیار شوند که نمی‌توانیم آن‌ها را مدیریت کنیم، احساس استرس می‌کنیم.

## چه کسانی در معرض استرس شدید هستند؟

- زنان
- والدین تنها
- جوان ترها
- افرادی با میزان تحصیلات کمتر
- افرادی با میزان درآمد کمتر
- افرادی با مسکن نامناسب
- افرادی که مسؤولیت‌ها و وظایف زیادی دارند

یک منشا کلی دیگر برای استرس، وقایع یا تغییرات مهم در زندگی است. هم وقایع مثبت و هم وقایع منفی، می‌توانند سرمنشا استرس باشند، به خصوص آن‌هایی که باعث تغییرات عظیم یا تحولی در زندگی عادی ما می‌شوند.



## چرا استرس حالم را بد می کند؟

گاهی اوقات استرس می تواند تأثیر منفی بر ابعاد اصلی سلامت ما (افکار، احساس ها، رفتارها و وضعیت جسمی) داشته باشد. اگر در پاسخ به موقعیت های ایجاد کننده استرس، رفتارهای ناسالم انجام دهیم، استرس می تواند سلامت ما را به خطر بیندازد. آثار منفی استرس بر سلامت می تواند خود منشا استرس های جدیدتر شود. کافیست با کسی که بر اثر استرس شبها خواب خوبی ندارد صحبت کنیم، او حرف ما را تأیید خواهد کرد.

## آیا استرس فایده ای هم دارد؟

گاهی اوقات استرس می تواند اثر مثبتی بر 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 آن روبرو خواهیم شد. ما حتی با وجود برخی آثار منفی، می توانیم آثار مثبت استرس را نیز تجربه کنیم.

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

■ به دلیل این که استرس نشان می دهد مسایل مهمی در زندگی شان جریان دارد.

■ به این دلیل که استرس کیفیت کار آنها را بهبود می بخشد.

## استرس و بیماری

سطح استرس و این که چطور با آن کنار می‌آییم، می‌تواند بر سلامت جسمی ما تأثیر داشته باشد. سطوح بالاتر استرس می‌تواند اینمی‌مای را در مقابل بیماری‌ها و عفونت‌ها پایین بیاورد. به عنوان مثال؛ اگر با سطوح بالاتری از استرس روبرو باشیم، عفونت‌های تنفسی گسترشده (سرماخوردگی، آنفلوآنزا و غیره) با احتمال بیشتری اتفاق می‌افتد. همچنین دلایلی در دست است که استرس می‌تواند بیماری‌های مرتبط با سیستم اینمی‌بدن نظیر رماتیسم، دیابت و امثال آن را افزایش دهد.

## کنار آمدن با استرس

هیچ راه درست یا غلطی برای کنار آمدن با استرس وجود ندارد. تحقیقات نشان داده‌اند روشی که برای یک نفر خوب است، ممکن است برای دیگری مناسب نباشد و روشی که تحت شرایط خاصی جواب می‌دهد، ممکن است در شرایط دیگر جواب ندهد. در زیر فهرستی از روش‌های معمول کنار آمدن با استرس و نکته‌هایی در مورد این که چطور تصمیم‌های ما منجر به کاهش استرس و زندگی سالم‌تر برای خود و عزیزانمان می‌شود، ارایه می‌دهیم:

### ۱ بر آن حه می‌توانیم انجام دهیم، تمرکز کنیم.

ممولاً می‌توانیم کاری کنیم تا در اکثر موارد استرس خود را کنترل کنیم، می‌توانیم:  
■ فرار از مشکلات و یا تسلیم شدن در مقابل مشکلات، اغلب استرس را در بلندمدت بدتر می‌کند.

### ۲ احساس‌مان را کنترل کنیم.

احساس ناراحتی، خشم یا ترس در زمان کنار آمدن با استرس طبیعی است. احساس خوشبختی، رضایت یا شادمانی در زمان کنار آمدن با استرس سخت‌تر می‌شود، می‌توانیم:

■ احساس‌های خود را محدود نکنیم، در عوض آنها را با حرف زدن یا نوشتن، ابراز کنیم.  
■ به دیگران نپریم (پرخاش نکنیم)، فریاد زدن و دشتمان دادن، انسان‌های را که به آنها نیاز داریم، از ما دور می‌کند.



### ۳ به دنبال حمایت و پشتیبانی باشیم.

جست و جوی حمایت سایر افراد، بسیار مفید است، به خصوص زمانی که احساس می‌کنیم به تنها بی نمی‌توانیم با شرایط کنار بیاییم. دوستان، خانواده، همکاران و پزشکان می‌توانند منابع خوبی برای این حمایت باشند می‌توانیم:

- درباره اینکه چطور باید با موقعیت مورد نظر روبرو شویم، با دیگران مشورت کنیم.
- اطلاعات بیشتری کسب کنیم تا تصمیم‌گیری بهتری داشته باشیم.
- در مورد فعالیت‌ها و مسؤولیت‌های روزانه خود از دیگران کمک بخواهیم.
- از کسی که ما را در کرده و به ما اهمیت می‌دهد، درخواست کمک کنیم.

### ۴ بر نکات مثبت تمرکز کنیم.

این یکی از سخت‌ترین کارها در زمان کنار آمدن با استرس است و گاهی اوقات غیر ممکن به نظر می‌رسد. فکر کردن به نکات منفی، اغلب استرس را افزایش داده و انگیزه ما را برای بهبود شرایط از بین می‌برد. می‌توانیم:

- 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 راه حل 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.

## ۵ لک برنامه برای کنترل استرس دانسته باشیم.

سعی کنیم مسایل استرس‌زا را به تکه‌های کوچک و قابل مدیریت تقسیم کنیم. یک برنامه خوب باید شامل موارد زیر باشد:

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



### ۶ از خود مراقبت کنیم.

اگر از خود مراقبت نکنیم، نمی‌توانیم به خوبی با استرس مقابله کنیم. خود مراقبتی در موقعیت‌های استرس‌زا می‌تواند کار سختی باشد. اگر تحصیل‌مان را با تغیریح، متوازن نکنیم، دچار افسردگی می‌شویم. می‌توانیم:

- غذا و نوشیدنی‌های سالم مصرف کنیم و در طول روز آب زیادی بنوشیم تا انرژی خود را حفظ کنیم.

■ ورزش کنیم.

■ تکینک‌های آرام شدن را امتحان کنیم.

■ استراحت کنیم تا انرژی خود را حفظ کنیم.

■ برای فعالیت‌های جذاب و سرگرمی‌های خود برنامه‌ریزی کنیم.

■ سعی کنیم خواب شبانه خوبی داشته باشیم.

### ۷ مراقب روابط‌مان باشیم.

دوستان و خانواده می‌توانند از استرس ما تأثیر منفی بپذیرند یا می‌توانند بخشی از مشکل ما باشند. باید احساس‌ها و نیازهای دیگران را در زمان کنار آمدن با استرس به یاد داشته باشیم، ولی آنها را با احساس‌ها و نیازهای خود متعادل کنیم. می‌توانیم:

■ به جای اینکه پرخاش گری یا بی‌تفاوت باشیم، نیازهای مان را قاطعانه بیان کنیم.

■ سعی کنیم با بدینی یا با روحیه منتقدانه با دیگران روبرو نشویم.

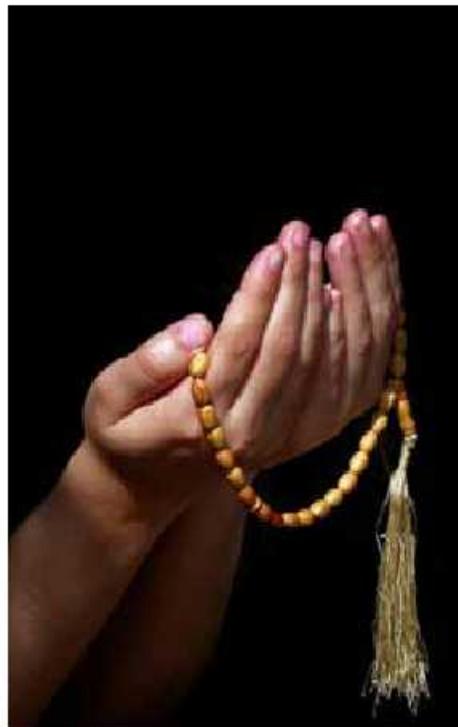
■ مسؤولیت خود را بپذیریم، هر وقت که لازم بود، عذرخواهی کنیم و سعی کنیم اوضاع را سر و سامان دهیم.

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

### ۸ دعا کنیم و نماز بخوانیم.

افرادی که در زندگی روزمره خود با معنویات و مذهب سروکار دارند، اغلب استرس کمتری را تجربه می‌کنند و از مزایای بیشتری مانند حمایت اجتماعی برخوردارند. می‌توانیم:

■ قرآن بخوانیم.



■ به راز و نیاز با خدا بپردازیم.

■ به اماکن مذهبی برویم.

■ به خدا ایمان داشته باشیم.

■ با افرادی که با ما از لحاظ مذهبی هم عقیده هستند، ارتباط بیشتری داشته باشیم.

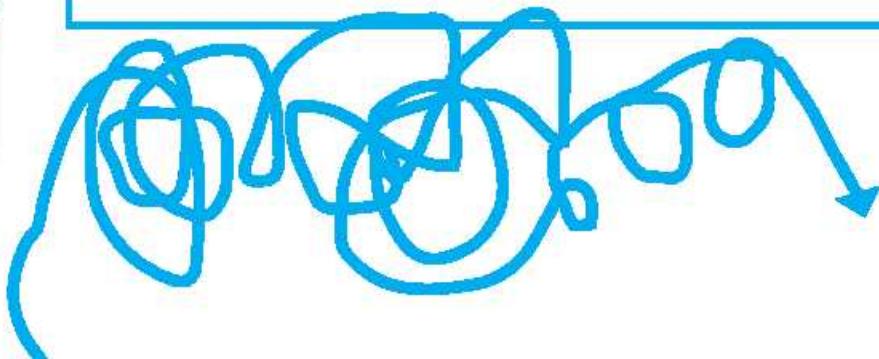
#### ۹ وضعیت خود را بذیرین.

پذیرش چیزهایی که نمی توانیم آنها را تغییر دهیم، یکی از روش‌های کنار آمدن با استرس است و گاهی اوقات تنها کاری که می توانیم بکنیم کنترل ناراحتی است. چون انکار مشکلات موجود تنها ناراحتی مان را طولانی تر کرده و توانایی ما برای اقدام را کاهش می دهد، باید بدانیم:

■ پذیرش، فرآیندی است که زمان لازم دارد، پس صبور باشیم.

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

■ نباید در گیر خیال‌بافی در مورد اتفاق‌هایی که می توانست بیفتد و نیفتاده، شویم.



### ۱. به مسائل دیگر فکر کنیم.

این کار می‌تواند در مورد استرس‌های کوتاه مدتی که تحت کنترل مانیستند، مؤثر باشد (مثل مطالعه مجله زمانی که در مطب دندانپزشکی هستیم). اما پرت کردن حواس با استفاده از داروهای روان‌گردان می‌تواند منجر به استرس و مشکلات بلند مدت شود. تقریباً هر چیزی را می‌توان برای پرت کردن حواس به کاربرد. مثل:

- فکر کردن به موضوعی دیگر
- پیاده‌روی
- تغیریح، ورزش یا سرگرمی
- کار خانه یا با غبانی
- تماشای تلویزیون یا رفتن به سینما
- بازی‌های ویدیویی (بازی‌های حرکتی)
- وقت گذراندن با دوستان و خانواده
- جستجو در اینترنت یا خواندن ايميل
- خوابیدن

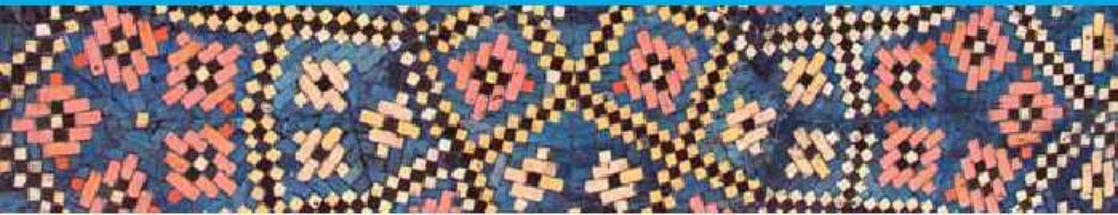
بسیاری از این‌ها اگر برای مدت کوتاهی استفاده شوند، می‌توانند فرصتی برای استراحت و ذخیره انرژی به وجود بیاورند. این کار بخش مهمی از خودمراقبتی را تشکیل می‌دهد. صدمه زدن به خود، دیگران، حیوان‌ها یا وسایل هیچ وقت نمی‌تواند راهی امن یا سالم برای کنار آمدن با استرس باشد. برای کنار آمدن با استرس بدون توسل به خشونت، می‌توانیم:

- اجازه دهیم کسی که به ما اهمیت می‌دهد، از وقایع با خبر باشد تا بتواند جلوی آسیب دیدن ما و عزیزانمان را بگیرد.
- بلافضله به دنبال کمک‌های حرفه‌ای برویم. برای مثال به یک پزشک، روان‌شناس، روان‌پزشک یا مشاور مدرسه مراجعه کنیم.

# سلامت روان



W





از زندگی نامیدید؟

احساس فرسودگی می کنید؟

به شما خوش نمی گذرد؟

از خودتان ناراضی هستید؟



**اگر جواب تان مثبت است، باید بدانید که تنها نیستید.**

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

- توانایی تفکر هوشیارانه یا تصمیم گیری
- سلامت جسمی
- رضایت از زندگی و بسیاری از موارد دیگر

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

سلامت روانی 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 می‌دهند. در واقع، هیچ کس سلامت روانی صد درصد یا سلامت در تمام لحظه‌ها را تجربه نمی‌کند. ما معمولاً منتظر بیماری نمی‌شویم تا به فکر سلامت جسم خود بیافاییم. به همین شکل، عاقلانه نیست صبر کنیم که مشکلات روانی شروع شود و بعد به فکر سلامت روان مان بیافاییم.

### ■ افکار

شامل ایده‌ها، تصاویر و تمایلاتی است که دائم در ذهن خود با آنها درگیر هستیم. تغییر در افکار مثبت و منفی، اغلب با تغییر در سلامت روان ما همراه است.

### ■ رفتارها

شامل کارهای خوب و بدی است که انجام می‌دهیم. معمولاً سایر افراد شاهد رفتارهای ما هستند. تغییر در رفتارهای ما اغلب با تغییر در سلامت روان ما همراه است.

### ■ واکنش‌های جسمی

شامل تغییر در عملکردهای بدن ما مانند ضربان قلب، تنفس، هضم غذا، هورمون‌های مغزی وغیره است. تغییر در این واکنش‌های جسمی اغلب با تغییر در سلامت روان ما همراه است.

### ■ احساس‌ها

یعنی آن چه خوب یا بد حس می‌کنیم. مثل احساس شادی یا غم. تغییرات در احساس‌ها معمولاً با تغییر در سلامت روان ما همراه 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.
- (+)  
از نحوه پیشرفت زندگی ام راضی هستم.
- (+)  
من استعدادها و علایق خوب و جالبی دارم.
- (+)  
می خواهم کاری کنم که تغییر مثبتی در زندگی من به وجود آید.
- (+)  
با وجود کمبودهایی که دارم، انسان خوبی هستم.
- (+)  
اتفاق های خوبی برایم خواهد افتاد.



## 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.
- (-)  
من زشت و نادان هستم.
- (-)  
همه فکر می کنند که من یک بازنه ام.
- (-)  
احساس می کنم قرار است اتفاق خیلی بدی بیفتد.
- (-)  
کمبودهای من آن قدر بزرگ هستند که نمی توان آن ها را برطرف کرد.
- (-)  
انگار هیچ وقت اتفاق خوبی برای من نمی افتد.



## مثال‌هایی 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 احساس‌های بد
- دعا کردن و قرآن خواندن
- انجام کاری آرامش‌بخش مانند نماز خواندن، دعا کردن، تمرکز کردن، کتاب خواندن یا حمام کردن
- پرهیز از چیزهایی که ما را ناراحت می‌کنند
- انجام کارهایی که باعث می‌شوند به مشکلات مان فکر نکنیم (مثل تماشای تلویزیون یا دوچرخه سواری)
- ورزش و فعالیت بدنی
- تفریح و دنبال کردن سرگرمی‌های خود
- افراط و تفریط در غذا خوردن، کم‌خوابی و بدخوابی
- عصبانی بودن از سایر افراد و کنترل نکردن رفتارهای هیجانی
- وابستگی بیش از حد به دیگران



سلامت روانی ما بر اساس الگوی کلی افکار، احساسات، رفتارها و واکنش‌های جسمی تعیین می‌شود. هریک از این ۴ بعد سلامت روانی، می‌تواند روی سایر ابعاد آن تأثیر بگذارد.

من کار خوبی انجام دادم	افکار
با تماسای یک فیلم به خودم پاداش دادم	رفتارها
احساس شادمانی می‌کنم	احساس‌ها
عضلاتم راحت و آزاد هستند	واکنش جسمی



از گیرکردن در ترافیک متنفرم	افکار
مشت هایم را گره می‌کنم	رفتارها
احساس خشس می‌کنم	احساس‌ها
قلبم تند می‌زند	واکنش جسمی



## اهمیت سلامت روان

وقتی سلامت روانی ما دچار مشکل می‌شود، این مساله می‌تواند لذت بردن از زندگی را سخت کرده و ممکن است از نظر جسمی نیز احساس فرسودگی کنیم. بسیاری این تغییرات می‌توانند جلوی یک زندگی رضایت‌بخش را بگیرند. همه ما می‌توانیم یادگیری این که چطور از سلامت روانی خود محافظت کرده و آن را بهبود بخشیم. دچار بیماری روانی باشیم یا نه)، منافع فراوانی به دست بیاوریم.

## آزمون سطح سلامت روان

پنجه	پا	دست	باشندگان	زبان	آنچه از شما می‌خواهد
۵	۴	۳	۲	۱	احساس اعتماد به نفس می‌کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	از آن چه به دست می‌آورم، احساس رضایت می‌کنم و به خودم افتخار می‌کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	بسیار فعال هستم.
۵	۴	۳	۲	۱	از نظر احساسی، متعادل هستم.
۵	۴	۳	۲	۱	احساس می‌کنم دوستم دارند و قدرم رامی دانند.
۵	۴	۳	۲	۱	اهداف و تصمیم‌هایی دارم.
۵	۴	۳	۲	۱	مایلم خوش بگذرانم، ورزش کنم و در فعالیت‌ها و سرگرمی‌های مورد علاقه‌ام شرکت کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	احساس مفید بودن می‌کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	به راحتی لبخند می‌زنم.
۵	۴	۳	۲	۱	با خودم صادق هستم، همیشه طبیعی رفتار می‌کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	به خوبی به دوستانم گوش می‌دهم.
۵	۴	۳	۲	۱	نسبت به همه چیز کنجدکاو هستم و علاقه نشان می‌دهم.
۵	۴	۳	۲	۱	وقتی با شرایط پیچیده روید رو می‌شوم به راحتی می‌توانم مسایل را حل و فصل کنم.

## آزمون سطح سلامت روان

ردیف	۱	۲	۳	۴	۵	آنچه از زندگی خود را خوبی می‌نامید
۱	۵	۴	۳	۲	۱	زندگی راهیجان انگلیز می‌دانم و می‌خواهم از هر لحظه آن لذت ببرم.
۲	۵	۴	۳	۲	۱	نسبتاً خوشنود و منطقی رفتار می‌کنم.
۳	۵	۴	۳	۲	۱	می‌توانم به راحتی جواب مشکلاتم را پیدا کنم.
۴	۵	۴	۳	۲	۱	به خوبی با اطرافیانم کنار می‌آیم.
۵	۵	۴	۳	۲	۱	در هیچ چیز زیاده روی نمی‌کنم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	حس می‌کنم واقعاً از زندگی لذت می‌برم.
۷	۵	۴	۳	۲	۱	احساس شوخ طبیعی کرده و به راحتی دوستانم را به خنده می‌اندازم.
۸	۵	۴	۳	۲	۱	احساس آرام و خوبی دارم.
۹	۵	۴	۳	۲	۱	احساس می‌کنم سالم هستم.
۱۰	۵	۴	۳	۲	۱	می‌توانم به شکلی مثبت با موقعیت‌های دشوار روبه رو شوم.
۱۱	۵	۴	۳	۲	۱	روحیه خوبی دارم.



# پیشگیری از ابتلا به اچ آی وی





از سال‌ها قبل شنیده‌اید که ایدز یک بیماری است که جان هزاران نفر را گرفته و به سرعت گسترش یافته است اما امروزه کشورهایی هستند که موفق شده‌اند این بیماری را کنترل کنند. این موفقیت تنها زمانی حاصل شده است که آنها توانسته‌اند در صد بالایی از افراد مبتلا را تحت درمان قرار دهند، زیرا زمانی که فرد تحت درمان قرار می‌گیرد هم خودش می‌تواند زندگی سالمی داشته باشد و هم تعداد ویروس‌ها در خونش کم می‌شود بنابراین بیماری را خیلی کمتر به دیگران منتقل می‌کند و به این ترتیب بیماری در آن جوامع کنترل شده است. پس آنچه مهم است پیشگیری، تشخیص به موقع و مراقبت و درمان به موقع است.

### در صد بالایی از مبتلایان به این بیماری، از بیماری خود مطلع نیستند، زیرا:

- ۱ بیماری اچ آی وی هیچ علامتی ندارد که با آن بشود و 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.

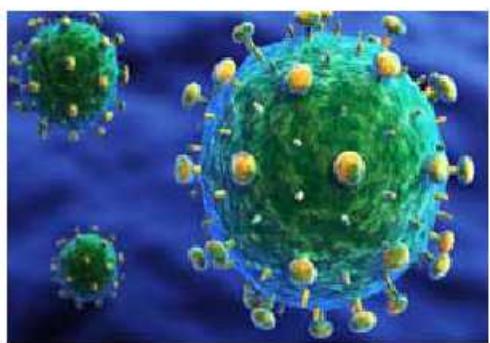


### آسنایی با سیستم ایمنی بدن

در بدن ما، سیستم ایمنی وجود دارد که وظیفه آن محافظت از بدن در برابر هر عامل بیگانه‌ای است که وارد بدن انسان شود. یکی از اصلی‌ترین اجزای سیستم ایمنی بدن سلول‌های سفیدی هستند که در خون و ترشحات وجود دارند. این سلول‌ها که «گلبول سفید» نامیده می‌شوند مانند سربازان یک ارتش هستند که وظیفه اصلی محافظت از بدن در برابر عوامل بیگانه را بر عهده دارند. وقتی هر عامل بیگانه‌ای وارد بدن شود سیستم ایمنی قسمتی از ساختمان آن را که «آنٹیژن» نامیده می‌شود شناسایی می‌کند. سیستم ایمنی بدن، بر علیه آنٹیژن، ماده‌ای ترشح می‌کند که «آنٹی‌بادی» نام دارد.

### عامل ایجاد بیماری ایدز

یک نوع ویروس است به نام اچ آی وی (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 اچ آی وی هم در خارج از بدن در مدت کوتاهی از بین می‌رود. بنابراین حرارت، الکل و مواد ضدغوفنی کننده (مانند واکسین) به راحتی می‌توانند باعث از بین رفتن این ویروس شوند.



## اج آی وی حگونه وارد بدن می شود؟

از آنجا که سلول هدف برای اج آی وی گلبول های سفید خون هستند پس مسلمان ویروس از راهی به بدن وارد می شود که بتواند به گلبول های سفید دسترسی داشته باشد، لذا برای ورود ویروس به بدن باید مقداری از خون یا ترشحات حاوی گلبول های آلوده به ویروس، با خون و یا مخاط بدن فرد سالم تماس پیدا کند. چون ویروس فقط داخل گلبول سفید زنده می ماند، پس تنها از راهی منتقل می شود که گلبول سفید منتقل شود.

گلبول سفید هم فقط در خون و ترشحات بدن وجود دارد، به این ترتیب اج آی وی از راه اصلی زیر می تواند وارد بدن انسان شود:

- ۱** تزریق خون و فرآورده های خونی و یا از طریق هر جسم تیز و برنده که به خون تازه آلوده باشد

ارتباط جنسی با فرد مبتلا

**۲** از راه مادر مبتلا به کودک

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



## راه هایی که اج آی وی از طریق آنها منتقل نمی شود:

اج آی وی از طریق تماس های عادی منتقال نمی شود زیرا این ویروس در گلبول های سفید خون و ترشحات بدن وجود دارد و در تماس های معمولی، گلبول سفید قابل منتقال نیست. به همین علت راه های زیر نمی توانند باعث منتقال بیماری شوند:



- کار کردن با یکدیگر و زندگی دسته جمعی
  - هم صحبت شدن و معاشرت‌های اجتماعی
  - تماس روزمره با افراد مبتلا مانند همسفر بودن، هم کلاس بودن، نشستن در کنار یکدیگر
  - روابط عادی اجتماعی مثل سوار شدن در اتوبوس و تاکسی و استفاده از تلفن‌های عمومی
  - غذا خوردن، آشامیدن و یا استفاده از قاشق و چنگال، لیوان و وسایل و ظروف غذاخوری
  - اشک و بزاق
  - از راه هوا (عطسه و سرفه)
  - استفاده از سرویس‌های بهداشتی مشترک مثل حمام، توالت و استخرهای مشترک
  - توسط حیوانات، حشرات و یا نیش پشه
- لذا با توجه به ماهیت ویروس و راههای انتقال بیماری می‌بینیم که افراد مبتلا به اج‌آی‌وی در حالت عادی و در روابط معمول اجتماعی خطری برای سایرین ندارند و نیازی به جداسازی افراد مبتلا به اج‌آی‌وی از سایرین وجود ندارد.

### پس از ورود اج‌آی‌وی به بدن چه اتفاقی می‌افتد؟

از ویژگی‌های اج‌آی‌وی این است که بر خلاف اغلب عوامل بیماری‌زا، خودش آسیبی به بدن نمی‌رساند. این ویروس وارد گلبول‌های سفید شده و شروع به تکثیر می‌کند. به عبارت دیگر اج‌آی‌وی وارد سلولی می‌شود که وظیفه از بین بردن آن را به عنوان یک موجود بیگانه بر عهده دارد. بدن در برابر آن هیچ اقدامی انجام نمی‌دهد به این ترتیب نه ویروس کاری انجام می‌دهد و نه بدن عکس العملی نشان می‌دهد پس بیماری هیچ علامتی ندارد. بعد از مدتی ماده‌ای به نام آنتی بادی در خون ترشح می‌شود که آن هم هیچ علامتی ایجاد نمی‌کند و فقط به تشخیص کمک می‌کند. اج‌آی‌وی در گلبول سفید جایگزین شده و با استفاده از امکانات گلبول سفید رشد و



تکثیر می کند. به این ترتیب تمام توان گلبول سفید صرف رشد ویروس می شود و نمی تواند وظایف خود ( مقاومت در مقابل میکروب های وارد شده به بدن ) را به درستی انجام دهد. اگر عامل بیماری زای دیگری به بدن وارد شود، گلبول های سفید نمی توانند به وظیفه محافظتی خود عمل کنند و بنابراین بدن قادر به هیچ عکس العملی نیست و آن میکروب می تواند انسان را از پا درآورد. در این مرحله، بیماری های عفونی و سرطان های غیرعادی در بدن فرد فرصت بیماری زایی و رشد پیدا می کنند. در اصل وقتی کارآیی گلبول های سفید کاهش پیدا می کند تمام میکروب هایی که در حالت عادی بیماری های ساده ای ایجاد می کرند و خیلی زود برطرف می شوند می توانند عفونت های شدیدی ایجاد کنند.



### تشخیص اجآی وی

فرد مبتلا ممکن است برای مدت طولانی هیچ علامتی از بیماری نداشته باشد، به همین علت تنها راه تشخیص آن، انجام آزمایش خون از نظر اجآی وی است. اجآی وی آزمایش تشخیصی اختصاصی دارد و در آزمایش های متداول و معمول انجام شده مشخص نمی شود. انجام آزمایش اجآی وی به جز در موارد اهدای خون و اهدای عضو اجباری نیست و فرد باید با رضایت اقدام به آزمایش کند.

### درمان بیماری ایدز

تاکنون داروی موثری که بتواند ویروس را به طور کامل از بین ببرد وجود ندارد، اما داروهای مناسبی وجود دارند که می توانند تعداد ویروس را در خون به شدت کم کرده و مانع پدید آمدن علایم مرحله ایدز شوند. مراقبت مستمر از مبتلایان به همراه درمان به موقع می تواند در به تعویق اندختن مرحله بیماری بسیار موثر



## چگونه باید از خود در برابر ایدز محافظت کنیم؟

مهم است بدانیم، ایدز، فقط مخصوص افراد یا گروههای خاصی از جمعیت نیست، هر فردی در هر سنی اگر مراقب نباشد، می‌تواند به آن مبتلا شود. از این‌رو برای پیشگیری از ابتلای به اج‌آی‌وی، خودمراقبتی در این زمینه اهمیت زیاد دارد:

- خویشن‌داری
- وفاداری به همسر
- پرهیز از مصرف مواد مخدر، محرک و روانگردان (صرف این مواد هر قدر کم، می‌تواند فرد را در معرض ابتلای به اج‌آی‌وی قرار دهد).
- عدم استفاده از وسایل تیز و برندۀ مشترک (وسایل تزریق، تبیغ اصلاح، سوزن خالکوبی)

باشد. مراقبت‌های لازم در مادران باردار مبتلا به همراه مصرف داروهای ضدویروس در دوران بارداری و پرهیز از شیردهی، در پیشگیری از ابتلای نوزاد به اج‌آی‌وی بسیار موثر است. پس با تشخیص به موقع و مراقبت و دریافت دارو، بیماران می‌توانند سالیان متمادی زندگی بدون مشکل و با کیفیت بهتری را تجربه کنند. امکان انجام مشاوره و آزمایش محرومانه و رایگان اج‌آی‌وی و نیز دسترسی به داروهای ضدویروس به صورت رایگان برای تمام بیماران در مراکز مشاوره بیماری‌های رفتاری در سراسر کشور فراهم است.





### برای خود مراقبتی باید:

- از حضور در موقعیت‌های خطرآفرین پرهیز کنیم.
- مهارت نه گفتن را در خود تقویت کنیم. این حق انسان است تا به خواسته‌های نادرست دیگران جواب نه بدهد.
- مهارت رفتار قاطعانه را در خود افزایش داده و تقویت کنیم.
- مهارت تفکر نقاد را در خود رشد داده و هر مطلبی را بدون دلیل قبول نکنیم. تفکر نقاد کمک می‌کند تا بتوانیم قبل از انجام یک رفتار، عواقب و پیامدهای آن رفتار را دریابیم.
- مهارت حل مساله را تمرین نموده و بر آن مسلط شویم. ما هرچه در این زمینه مهارت بیشتری به دست آوریم، ارتباط خانوادگی و اجتماعی بهتری خواهیم داشت و هرچه ارتباط خانوادگی قوی‌تری داشته باشیم سالم‌تر خواهیم بود.
- به اصول اخلاقی و معنوی پایبند باشیم. این پایبندی کمک زیادی به پیشگیری از ابتلای به اچ‌آی‌وی/ایدز می‌کند.