



راهنمای خودمراقبتی برای سفیران سلامت

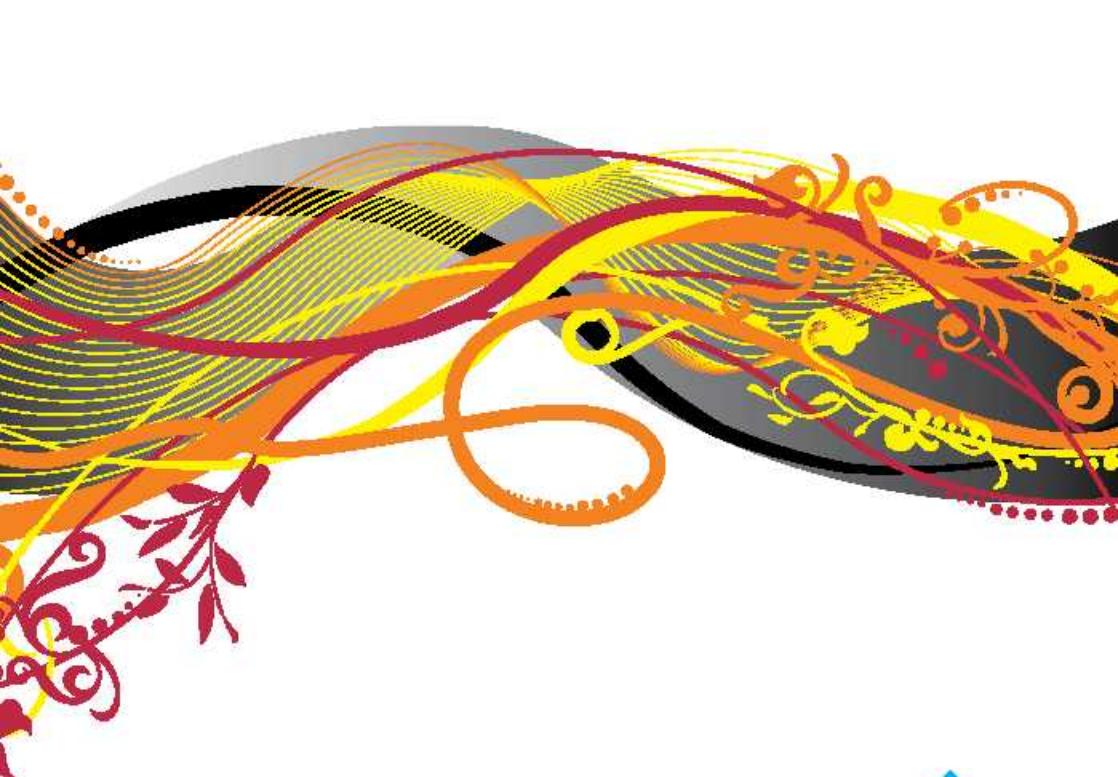
(ویژه دانش آموزان متوسطه دوم)

Φ

۱۰

10

10



فهرست

۵	چرا خودم را قبیتی؟
۱۳	تغذیه و زندگی سالم
۲۳	خواب خوب شب
۳۱	حل مسأله
۴۱	تفکر سالم
۵۱	مدیریت خشم
۶۳	استرس و سلامتی
۷۵	سلامت روان

چرا خودم را قبیتی؟



چرا خودمراقبتی؟

با خودمراقبتی می توانیم:

- ۱ استرس خود را کاهش دهیم.
- ۲ اعتماد به نفس خود را بازیابیم 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 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 سالم تری داشته باشیم.

خودمراقبتی شامل اقداماتی است آموختنی، آگاهانه و هدفمند که هر فردی برای خود، خانواده و دیگران انجام می دهد تا سالم بماند، از سلامت جسمی و روانی خود حفاظت کند، نیازهای اجتماعی خود را ببرآورده سازد، از بیماری‌ها یا حوادث پیشگیری کند، از ناخوشی‌ها و بیماری‌های مزمن مراقبت کند و نیز از سلامت خود بعد از بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان حفاظت کند. خودمراقبتی به وضوح موجب افزایش کارآیی و مهارت‌های فردی ما می‌شود.



انواع خودمراقبتی

۱ خودمراقبتی جسمی:

- خوردن منظم غذای سالم: صبحانه، ناهار، شام و میان‌وعدهای سالم، مصرف ۵ وعده میوه و سبزی در روز
- انجام ورزش روزانه: پیاده‌روی، دویدن، شنا، ورزش‌های رژیمی 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



۲ خودمراقبتی روانی

- اختصاص وقت و زمان روزانه برای تفکر و تأمل
- مراجعته به روان‌پزشک یا روان‌شناس در صورت بروز مشکل یا ناراحتی روانی
- انجام اقدامات لازم برای کاهش تنفس و استرس
- توجه به تجارب، آرزوها، افکار و احساسات خود
- مطالعه شاهکارهای ادبی و هنری
- اختصاص زمان مناسب برای رفتن به دامن طبیعت



۳ خودمراقبتی 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





- مذاکره منطقی برای رفع نیازهای فردی و گروهی
- عضویت در تشکل های دانش آموزی مدرسه
- همکاری با برنامه های ارتقای سلامت مدرسه

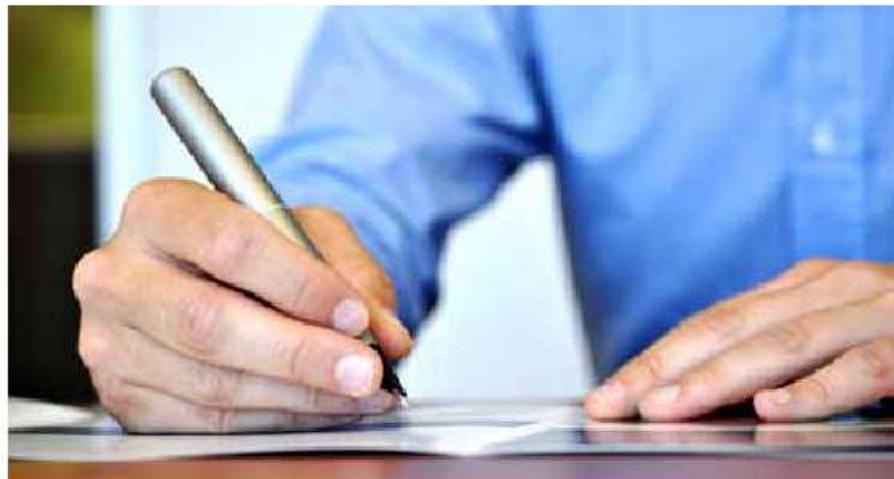
- جستجوی چیزهایی برای خنده دیدن
- بیان خشم خود به رو شی سازنده
- اختصاص وقت برای بودن در کنار والدین و برادر و خواهر
- مطالعه کتاب هایی که دوستشان داریم.

۴ خودم را قبیتی معنوی

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

۵ خودم را قبیتی در مدرسه و جامعه

- خوردن ناهار یا میان وعده روزانه با دوستان
- گفتگوی روزانه با دوستان
- اختصاص وقت کافی برای انجام کامل تکالیف محله
- چیزمان 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 اولیائی مدرسه



۱۴ گام برنامه ریزی فردی برای خودمراقبتی

برای خودمراقبتی تدوین یک برنامه کوتاه‌مدت فردی برای تغییر رفتار ضروری است. به منظور کسب آمادگی برای اقدام به خودمراقبتی، می‌توانیم از دستورالعمل زیر پیروی کنیم:

- ۱** هدف واضحی را که قصد داریم انجام دهیم، مشخص کنیم؛ این کار باید بسیار اختصاصی، قبل اندازه‌گیری واقعی باشد؛ برای مثال، «من در روز ۱ کیلومتر پیاده‌روی 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، زمان بندی 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** پیمان بندیم؛ برای مثال، به والدین خود بگوییم که چه هدفی را دنبال می‌کنیم و زمان خاتمه آن، قرار است چه هنگامی باشد و از او بخواهیم که در انجام کار، مراقب ما باشد.

چرا خودمراقبتی؟

- ۵** در صورت لزوم، یک مجازات صحیح و آشکار برای شکست در اجرای فعالیت‌مان تعیین کنیم؛ برای مثال، به مراقب خود بگوییم که در صورت قصور در انجام فعالیت، برای او یک کتاب می‌خریم. البته بهتر است جریمه سبک و در حد یک شوخی باشد.
- ۶** **کوچک و محدود فکر کنیم:** نباید سعی کنیم تمام خطاهای خود را یک‌شنبه جبران کنیم. تصمیم به انجام کارهای بزرگ در زمان اندک، دلیل شکست بسیاری از افراد در «خودمراقبتی» است.
- ۷** محصلو، 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 بادآورها، استفاده کنیم؛ از ابزارهایی مانند زنگ هشدار موبایل یا تذکر اطرافیان برای یادآوری رفتارمان استفاده کنیم.
- ۹** برنامه‌ریزی کنیم: برنامه‌ای 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، می‌توانیم کاهش وزن خود را در طول ۳ ماه براساس اهداف کوتاه‌مدت 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 باز خورد بگیریم؛ از اطرافیان خود بخواهیم که نمودار حرکت ما را به سوی اهدافمان بررسی کنند و به ما باز خورد دهند.
- ۱۲** هرگز مایوس نشده و برای شروع دوباره آماده شویم؛ ممکن است برنامه خودمراقبتی 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** قدرت‌های و موقفيت‌های مان را در کنترل رفتارمان برجسته کنیم؛ باید به چالش‌هایی فکر کنیم که توانسته‌ایم آنها را با موقفيت پشت سر بگذاریم. این کار موجب افزایش اعتماد به نفس ما می‌شود و توانایی ما را افزایش می‌دهد.
- ۱۴** 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 و خودکارآمدی ما مؤثر است.



۱۴ فرمان خودمراقبتی 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، شمارا در برابر انواع آسیب‌های فردی و اجتماعی اینم می‌سازد.
- ۲** رژیم غذایی متعادلی که شامل انواع مواد غذایی باشد، رعایت کنید. به صورت منظم غذا بخورید و از حذف وعده‌های غذایی پرهیزید.
- ۳** به صورت منظم ورزش کنید. حتی یک ساعت ورزش در هفته هم مفید است، اما بدن شما واقعاً 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 روحیه‌ای 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 برنامه زندگی روزانه تان کنید تانگریش مثبت و حس شوخ طبعی شما حفظ شود.
- ۶** دستان تان را بشویید. آب و صابون می‌تواند خطر انتقال ویروس سرماخودگی و عوامل

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

- ۷** از دخانیات (سیگار و فلیان) دوری کنید. استعمال دخانیات مهم ترین عامل قابل پیشگیری بیماری و مرگ است. در هر ۶ ثانیه، یک نفر به دلیل استعمال دخانیات می‌میرد.
- ۸** از مصرف مواد مخدر برهیز کنید. سوء‌صرف مواد می‌تواند مرگ آور باشد.
- ۹** همیشه از محیط اطراف خود آگاه باشید. هنگامی که شب هنگام راه می‌روید یا در مناطق ناآشنا هستید، حواس خود را جمع کنید.
- ۱۰** از کمربند ایمنی استفاده کنید. این یک قانون است و در صورت بروز حادثه به زنده ماندن شما کمک می‌کند.
- ۱۱** از پوست تان محافظت کنید. لباس‌های محافظت بپوشید و از ضد آفتاب با اس‌پی. اف حداقل ۳۰ استفاده کنید.
- ۱۲** به صورت منظم سلامت خود را چک کنید. انجام به موقع مراقبت‌های دندان‌پزشکی، مراجعه منظم به پزشک و معاینات منظم چشم‌پزشکی را در برنامه خود جای دهید.
- ۱۳** به هنگام بیماری یا آسیب، در خواست 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 بگذارید. والدین بهترین دوستان شما هستند و می‌توانند بهترین راهنمای شما باشند و شما را به سمت بهترین راهنمایها هدایت کنند.

تغذیه و زندگی سالم



- در مورد وزنم نگرانم
- انرژی کافی ندارم
- از قیافه ام خوشم نمی‌آید
- سعی می‌کنم وقته برای ورزش پیداکنم



ما می‌دانیم که باید رژیم غذایی سالم و متوازنی داشته باشیم و مدام ورزش کنیم تا از سلامت جسمی بهره مند شویم. این کارها در سلامت روانی ما نیز مؤثر است. توجه به هرم غذایی و رعایت دستورات آن نیز کمک کننده است.



انگار همه رژیم غذایی دارند

دنبال کردن رژیم غذایی برای کاهش وزن بسیار رایج است.

- 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 می‌زنند.
- بیشتر افرادی که در حال حاضر یک نوع رژیم غذایی را دنبال می‌کنند، حداقل ۴ مدل رژیم غذایی دیگر را در گذشته امتحان کرده‌اند.
- بسیاری از افراد به شکل مداوم از وزن خود مراقبت می‌کنند.
- بسیاری از افراد، در بخشی از زندگی خود به رژیم گرفتن روی می‌آورند.
- مطالعات ثابت کرده‌اند که علاقه به کاهش وزن هم چنان قدرتمند است، در حالی که علاقه به مواد مغذی کاهش یافته است.

آیا دنبال کردن یک رژیم غذایی مؤثر است؟



رژیم های غذایی، خصوصا آنهایی که شدیدتر هستند، معمولا راه کار خوبی برای تغییر شکل بدن به حساب نمی آیند. بسیاری از مانمی توانیم به شکل موقوفیت 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.

رژیم غذایی می تواند این جسمگیری بر سلامت شما داشته باشد

وقتی رژیم می گیریم، تغییراتی در بدن ما رخ می دهد که می تواند بر سلامت جسمی و روانی ما تأثیر بگذارد. رژیم های شدید می توانند بدن مان را به زحمت بیندازند و خطر مشکلات پزشکی ما را افزایش دهند. ممکن است متوجه شوید که رژیم غذایی، بر احساس های شما هم تأثیر 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 سخت تر شده و تفکرتان به هم ریخته است (برای مثال خوردن یک کلوچه باعث می شود از خودتان بدتان بپاید). از آن جا که بدن تان متوجه کمبود مواد غذایی شده است، ممکن است احساس محرومیت کنید، دائم 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 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 لاغرتر باشند، حتی اگر وزن شان کاملاً عادی باشد. ما دائم 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 غیرواقعی 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 لاغرتر باشیم، خوشحال تر هستیم. تصاویر رسانه ای اغلب لاغری را برابر با خوشبختی، موفقیت و کنترل زندگی نشان می دهند. متاسفانه تبعیض شدیدی هم نسبت به آن گروه از افرادی وجود دارد که اضافه وزن دارند یا چاق هستند. در واقعیت، هر جور آدم با هر ابعاد و اندازه ای می تواند خوشبخت یا بدبخث باشد.

احساس نارضایتی از تناسب اندام می تواند منجر به اختلال غذا خوردن شود

با تمام تأکیدی که بر لاغری صورت می گیرد، تعجب آور نیست که برخی عقده لاغری دارند و از بدن خود به شدت ناراضی هستند. وسواس فکری در مورد کاهش وزن می تواند ناشی از انشقاد یا تعریف فرد از لاغری باشد. کودکان و بزرگسالانی که تحت فشار هستند تا لاغر شوند، در معرض این خطر افزوده هستند که به راه کارهای ناسالم روی بیاورند و دچار اختلال در خوردن شوند.



مثال‌هایی از استروانژی‌های ناسالمی که جزء اختلالات غذا خوردن محسوب می‌شوند:

- به اندازه کافی غذا نخوردن، به این دلیل که وزن بدن در یک حد ایده آل حفظ شود
- بالا آوردن عمدی ورزش شدید برای سوزاندن کالری
- استفاده از ملین مشکل در کنترل پرخوری
- استفاده از قرص‌های رژیمی یا مواد محرک برای کاهش اشتها و گرسنگی

برخی از این گزینه‌ها ممکن است در کاهش وزن یا کنترل آن مؤثر به نظر برسند. اما متأسفانه هیچ کدام از آنها، مناسب حفظ یک رژیم متوازن و حفظ وزن بدن در یک حد ایده آل نیستند. تمام این گزینه‌ها می‌توانند به دلیل به وجود آوردن خطرهای پزشکی زیاد، خطرناک هم باشند. بسیاری از این رفتارها می‌توانند نشانه ای باشند از فردی با اختلالات غذا خوردن که نیاز به درمان دارد. وقتی روش غذا خوردن یا نگرانی درمورد وزن فردی موجب به خطر افتادن سلامت او شود، باید از کمک تخصصی استفاده کند.



آیا ورزش می‌تواند سلامت روانی ما را بهبود بخشد؟

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، بیش از سایرین کاملاً اضطراب و استرس را گزارش می‌دهند. ورزش می‌تواند افسردگی‌های خفیف را نیز درمان کند. همچنین ورزش باعث می‌شود آستانه تحمل ما نسبت به استرس بیشتر شود. برای اینکه این اثر مثبت را به دست بیاوریم، احتیاجی به ورزش‌های سنگین نیست. در واقع بهتر این است که از محدوده تمایل و راحتی خود خارج نشویم و کم سطح فعالیت خود را بالا ببریم. در مورد روش‌های افزایش فعالیت روزانه خود خلاقیت به خرج دهدید. هر چیزی، از استفاده از پله‌ها به جای آسانسور تا باعبانی و تمرین در یک ورزشگاه مؤثر است. سعی کنید هنگام تماشای تلویزیون هم ورزش‌های سبکی را انجام دهید، از زمان زنگ تفریغ خود در مدرسه استفاده و ۱۵ دقیقه پیاده روی کنید، برنامه یک تفریغ خانوادگی را طراحی کنید که همگی از آن لذت ببرند و یا گزینه‌های جالب دیگری را در برنامه زندگی روزانه خود بگنجانید.

چرا شروع یک برنامه ورزشی یا تداوم آن، این قدر سخت است؟

این مسأله تنها برای شما سخت نیست. تقریباً ۵۰ درصد افراد شروع کننده یک برنامه ورزشی طی ۶ ماه آن را رها می‌کنند. با اینکه ورزش آثار مثبتی بر سلامت روانی ما دارد، اما بسیاری از تغییرات در مدتی کوتاه پس از ترک ورزش یا در طولانی مدت تجربه می‌شوند. بیایید صادق باشیم - برخی از ما از ورزش لذت نمی‌بریم و به همین دلیل انجام آن سخت می‌شود. سعی کنید ورزشی را انتخاب کنید که به انجام آن علاوه دارید - حتی اگر با تمام چیزهایی که دیگران انجام می‌دهند، فرق داشته باشد. آن چه مهم است، اینکه شما نوعی فعالیت بدنی را انتخاب کنید که جذاب باشد و با برنامه تان جور درآید.

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 موقوفیت برسید، از

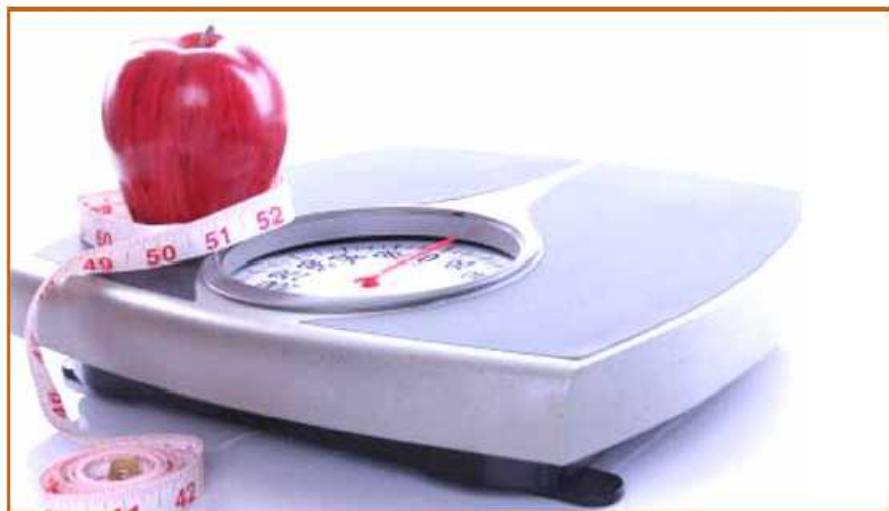
اهدافی کوچک و واقع گرایانه‌ای را شروع و سعی کنید یک رفیق ورزشی هم بیابید. افرادی که با یک دوست ورزش می‌کنند، با احتمال بیشتری این برنامه را در بلند مدت دنبال خواهند کرد.

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 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. سعی نکنید با دوستی ورزش کنید که خیلی از شما پیشرفته‌تر 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 انتخاب‌های سالم این قدر سخت هستند؟

ما در حالی به خوردن مواد غذایی ناسالم و بی تحرکی روی می‌آوریم که کاملاً به عکس این رفتارها نیازمندیم. برخی افراد می‌دانند که در صورت بروز استرس، بیشتر می‌خورند و از مواد غذایی با مواد مغذی کمتر استفاده می‌کنند (خصوصاً فست فود و خوراکی‌های حاضری). برخی دیگر از خوردن دست می‌کشند و برخی بیش از حد احساس خستگی می‌کنند و نمی‌توانند ورزش کنند. روز به روز پیش بروید - هر روز فرصتی برای یک شروع تازه است. سعی کنید به خودتان یادآوری کنید که گزینه‌های مناسب برای یک زندگی سالم در موقع استرس زا اهمیت بیشتری می‌یابد و به بهبود وضع شما کمک می‌کند. مهم آن است که مستقیم منبع استرس تان را هدف بگیرید و از گزینه‌های 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 روبه رو باشند که استفاده از مواد غذایی سالم و ورزش کردن را برای شان سخت کند. بیماری های مزمن (مثل دیابت)، دردها، بیماری های روانی، داروها (برای مشکلات جسمی و روانی) و سایر درمان ها (مثلاً 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 دستررسی بیشتر به خوراکی های ناسالم و عادت های ورزشی نیز رو به رو هستند. یافتن راه هایی برای بهبود عادت های تغذیه ای و ورزشی، بخش حیاتی خودمراقبتی را برای ما تشکیل می دهد. با پزشک خود در مورد راه های خلاقانه و قابل مدیریت دستیابی به سلامت مشورت کنید. آهسته شروع کنید، بابت رسیدن به اهداف کوچک به خود پاداش دهید و دوستان و خانواده تان را در برنامه تان شریک کنید.

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 و بعضاً استرس زای ما کاملاً طبیعی است. اگر به یک ماه گذشته نگاهی بیندازیم، تصویر دقیق تری از وضعیت خود کسب خواهیم کرد. برای ماه آینده، سعی کنید تغییرات کوچکی را به وجود بیاورید تا به سلامت بیشتری در جسم و روان خود دست یابید:

- در طول روز تغذیه کنید و وعده‌های غذایی تان را حذف نکنید.
- از انواع خوراکی‌ها مصرف 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 برطرف و سلول‌های بدن تان را تازه می‌کند.
- از کافئین به مقدار متوسط استفاده کنید، خصوصاً اگر در مقابل اضطراب آسیب پذیر هستید یا مشکل خواب دارید.



■ به علایم و نشانه‌های بدن تان دقت کنید؛ بدن تان به شما می‌گوید چه زمانی سیر یا گرسنه است.

■ بیشتر به این مسأله دقت کنید که چرا در مواقعی که گرسنه نیستید، غذا می‌خورید؛ سعی کنید راه‌های دیگری برای برطرف کردن بی‌حوصلگی، ناراحتی، تنهایی یا فشار اجتماعی بیابید.

■ از ورزش به عنوان یک روش مقابله با استرس استفاده کنید.

■ به آهستگی میزان فعالیت بدنی خود را افزایش دهید.

■ به پاشگاه رفتن یا انجام سایر اشکال رسمی ورزش فکر کنید.

■ در محله زندگی خود گزینه‌ها و برنامه‌های 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 می‌تواند 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 شمارا در جهان ارزشمند، دوست داشتنی، با استعداد و متفاوت می‌کند.

لازم نیست برای سلامت و رسیدن به وضعیت بهینه روانی، دست به تغییرات بزرگ بزنیم. خبر خوب اینکه وقتی مسأله مواد غذایی سالم و ورزش بیش می‌آید، حتی یک ذره تلاش هم مفید است.

خواب خوب شب





■ خسته‌اید؟

■ بلهو به بلهو می‌شوید و خواب تان نمی‌برد؟

■ شب‌ها خوب خواب تان نمی‌برد؟

با اینکه مشکلات خواب رایج هستند، روش‌های ساده‌ای برای بهبود کیفیت خواب وجود دارد.

بسیاری از افراد وقتی خواب خود را بهبود می‌بخشند، با بهبود در سلامت روانی و جسمی خود رو به رو می‌شوند.

به سختی می‌توان گفت چه میزان خواب کافی و ایده‌آل 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 می‌خوابند 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 می‌خوابند، 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 به شکل تعجب‌آوری رایج هستند.

مردم با چه مشکلات خوابی روبرو هستند؟

■ مشکل در خوابیدن:

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

■ خواب زیاد یا تمايل به چرت زدن در طول روز:

رفتارهایی که با خواب تداخل دارند: مثل خرخر کردن، دندان قروچه، پاهای بی قرار، راه رفتن در خواب، مشکل در تنفس

■ خوابیدن‌های مکرر یا خیلی طولانی



نکاتی برای داشتن خواب خوب شبانه

یکی از بهترین روش‌ها برای بهبود خواب، این است که در رفتارهای روزمره خود تغییرات کوچکی بدهیم و از این طریق مدت زمان لازم برای اینکه خواب مان ببرد و از خواب نپریم را بهبود بخشیم. هدف، افزایش این رفتارها است تا هم خواب ما بهبود یابد و هم رفتارهای مداخله کننده در خواب مان را کاهش دهیم.

نکته ۱



■ دو ساعت قبل از خواب، کافئین مصرف نکنید. تحقیقات نشان داده که برخی مشکلات خواب افراد ناشی از مصرف کافئین زیاد است. این مسأله به خصوص در مورد مسن ترها صادق است. قهوه، برخی انواع چای، کولا و نوشیدنی‌های گازدار اصلی ترین منابع کافئین هستند. برخی داروهای سرماخوردگی، داروهای مربوط به آرزوی، مسکن‌ها و داروهای کاهش اشتها هم دارای کافئین هستند.

نکته ۲

■ حداقل دو ساعت قبل از خواب ورزش کنید. تحقیقات نشان داده افرادی که به شکل مداوم ورزش می‌کنند (۳۰ تا ۶۰ دقیقه، به مدت ۳ بار در هفته)، خواب عمیق‌تری را تجربه می‌کنند. ورزش در ۴ تا ۸ ساعت قبل از خواب، می‌تواند مفید باشد، ولی ورزش ۱ یا ۲ ساعت قبل از خواب ممکن است مزاحم خواب شما شود.



مشکلات خواب چطور بر سلامت روانی ما تأثیر می‌گذارد؟

مشکلات خواب می‌توانند آثار منفی بر سلامت روانی ما داشته باشند، چرا که احساس‌ها، افکار، رفتارها و واکنش‌های جسمی ما را تحت تأثیر قرار می‌دهند.

احساس‌ها:

اگر خواب شما راحت نباشد، ممکن است احساس آزردگی، بدخلقی، کرختی، ناراحتی، اضطراب، نگرانی یا استرس کنید.

افکار:

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



رفتارها:

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

واکنش‌های جسمی:

مشکلات خواب می‌توانند باعث احساس خستگی، بی‌حالی یا فرسودگی شود.

از قرص‌های خواب آور استفاده کنیم؟

پیشنهاد می‌کنیم قبل از استفاده سرخود از قرص‌های خواب آور، این نکات را مد نظر قرار دهید. برخی قرص‌های خواب آور، اعتیاد‌آور هستند و می‌توانند آثار جانبی داشته باشند و با خواب روز بعد تداخل ایجاد کنند. بدون تجویز پزشک استفاده از این قرص‌ها ممنوع است. حتماً با پزشک خود مشورت کنید.

نکته ۳**یک برنامه منظم را تکرار کنید**

سعی کنید برنامه خواب و بیداری مشخصی را هر روز دنبال کنید - حتی روزهای تعطیل آخر هفته، افرادی که هر روز با یک برنامه متفاوت از خواب بیدار می‌شوند و یا به رختخواب می‌روند، با احتمال بیشتری با مشکلات خواب روبه رو می‌شوند.

نکته ۴**اگر مشکل خواب دارید، در طول روز چرت نزنید**

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 روبه رو می‌شوند. اگر چرت می‌زنید، سعی کنید آن را حدود نیم ساعت یا کمتر کنید. اگر مشکل خواب تان شدید است، از چرت زدن خودداری کنید.

نکته ۵

قبل از خوابیدن، نه خیلی گرسنه و نه خیلی سیر باشید
تغذیه متوزان، غذای سالم و غذا خوردن در نوبت‌های منظم در طول روز، به داشتن خواب خوب شبانه کمک می‌کند. سعی کنید بین غذا خوردن و خوابیدن دو ساعت فاصله بیندازید. اگر قبل از خواب گرسنه بودید، یک خوراکی سبک و سالم بخورید.

نکته ۶

اگر تا نیم ساعت خواب تان نبُرد، از جای تان بلند شوید
از اتاق بیرون بروید و یک کار آرامش بخش انجام دهید مانند خواندن قرآن، گوش دادن به موسیقی، حمام کردن، نوشیدن چیزی گرم و بدون کافئین. بعد وقتی احساس خواب آلوگی کردید، به رختخواب برگردید. خیلی زور نزنید که خواب تان ببرد، چون این کار هیچ وقت مؤثر واقع نمی‌شود. اوایل شاید احساس کنید این راه کار وضع تان را بدتر کرده است، چون ممکن است چند شب بی خوابی را تحمل کنید. ولی پس از مدتی، خوابیدن و در خواب ماندن برای تان راحت‌تر می‌شود. همیشه از این راه کار استفاده کنید، چرا که تحقیقات نشان داده در حل مشکلات خواب بسیار مؤثر واقع می‌شود.

نکته ۷

■ اتفاق خواب خود را جای دنجی کنید و از آن فقط برای خوابیدن بهره ببرید یک تشک با نرمی کافی و پتوی راحت و نرم، می‌تواند بسیار مفید واقع شود. دقیق کنید که اتفاق تان نه خیلی گرم و نه خیلی سرد باشد. از تخت خود برای تماشای تلویزیون، کار کردن، درس خواندن یا هر کار دیگری که از نظر ذهنی تحریک کننده و فعالانه است، استفاده نکنید – خصوصاً اگر با مشکلات خواب هم روبه رو هستید.

نکته ۸

■ این باور را که نداشتن یک شب خواب کافی حال مان را بد می‌کند، به چالش بکشید وقتی خواب مان نمی‌برد، طبیعی است که دائم ساعت را چک کنیم و نگران صبح روز بعد باشیم. متاسفانه این کار اضطراب مان را افزایش می‌دهد و خوابیدن را سخت‌تر می‌کند. ساعت را جایی دور از چشم تان بگذارید. به خودتان یادآوری کنید که حتی با احساس خستگی، می‌توانید بیشتر کارهای روزمره تان را انجام دهید (مگر اینکه این خستگی، شما و دیگران را به خطر بیندازد).

هنوز هم با مشکل در خواب روبه رو هستید؟

اگر همچنان با الگوی خواب نامناسبی روبرو هستید، از پژوهش خود یا یک روان‌پژوه وقت ملاقات بگیرید. گاهی اوقات مشکلات خواب می‌توانند نشانه ناهنجاری خواب، بیماری‌های روانی یا ناشی از مصرف برخی مواد باشند که باید درمان شوند. مقادیر نامناسب یا زمان بندی غلط استفاده از داروها هم می‌تواند منجر به خواب آلودگی و خواب زیاد شود. سایر درمان‌های موجود هم ممکن است به مشکل در خواب منجر شوند و کیفیت خواب با شناسایی مشکل اصلی و حل آن، بهبود می‌یابد.

۱۰ نکته کلیدی در بهداشت روانی خواب

۱. سعی کنید ساعت خوابیدن و بیدار شدن خود را در طول هفته منظم کنید (در ساعت معینی بخوابید و بیدار شوید).
۲. از خوابیدن عصر به مدت طولانی پرهیز کنید (حداکثر یک ساعت بیشتر نخوابید).
۳. از خوابیدن در ساعت های پایانی عصر، نزدیک به شب پرهیز کنید.
۴. سعی کنید نیم ساعت قبل از خواب شب یک دوش ۵ الی ۱۰ دقیقه ای بگیرید.
۵. از نوشیدن مایعات محرک و تحریک کننده مثل چای، قهوه، نوشابه حداقل ۱ تا ۲ ساعت قبل از خواب پرهیز کنید.
۶. از دیدن فیلم های خشن و غمناک در شب پرهیز کنید.
۷. از رختخواب فقط برای خوابیدن استفاده کنید نه مطالعه کردن یا فعالیت دیگری.
۸. فاصله بین رفتن به رختخواب با خوابیدن نباید بیشتر از ۱۵ الی ۳۰ دقیقه باشد. یعنی زمانی که احساس خواب می کنید باید به رختخواب بروید.
۹. به هیچ وجه سعی نکنید خود را به زور در رختخواب نگه دارید، در صورتی که خواب تان نمی برد از رختخواب خارج شوید و به کاری که علاقمند هستید بپردازید.
۱۰. 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.

حل مسائله





■ با مشکل بیچیده‌ای در زندگی خود رو به رو هستید؟

■ نیازمند کمک برای یافتن راه کار هستید؟

همه ما تقریباً هر روز با مشکلاتی در زندگی خود رو به رو می‌شویم. خوب‌خیختانه می‌توانیم بیشتر این مشکلات روزانه را با فکر کردن به راه حل مناسب آن و استفاده از راه کارهایی که قبلاً مؤثر بوده‌اند، حل کنیم.

چرا حل مسأله یک مهارت مهم برای سلامت روانی است؟

مشکلاتی که حل نمی شوند، می توانند بر سلامت ما تأثیر بگذارند. اگر در طول زمان، یک مسأله کوچک حل نشود، می تواند تبدیل به مسأله ای بزرگ شود به طوری که ما در انتهای احساس درماندگی، استرس یا حتی افسردگی و نامیدی خواهیم کرد. مطالعات نشان داده اند که حل مسأله مزایای خاصی دارد که عبارتند از:

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



گام های ضروری برای حل یک مسأله بیجیده، نسبتا راحت هستند: ولی ما هرگز چنین گام هایی را یاد نگرفته ایم.

گام اول

تعیین مشکل



■ به احساس های خود توجه کنید

احساسات منفی شما نشان می دهند که با مشکلی رو به 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 رو به رو هستید.

■ یک لیست تهیه کنید

فهرستی از مشکلاتی که باید حل شوند، قبل از این که حاد 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)

■ دنبال فرصت باشید

به دنبال هر 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

تعريف مشکل



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

■ وضعیت کنونی من چیست؟

■ چه اتفاقی افتاده که باعث ناراحتی من شده است؟

■ دوست دارم وضعیتم چطور باشد؟

■ اگر بخواهم ناراحت نباشم، اوضاع باید چطور باشد؟

■ موانع کار من چه هستند؟

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

چند نکته



تا آنجا که امکان دارد جزیی و دقیق باشید: مشکل خود را به دقت تعریف کنید، اگر مشکل تان را نامفهوم تعریف کنید، به سختی می‌توانید بفهمید که چگونه باید برای حل آن اقدام کنید. 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 ببینید: تعریف مشکل را با نظر خود قاطی نکنید، تعریف شما 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 تعریف دردی را دوانمی‌کند.



بدبین نباشید: وقتی بدبین باشید، یافتن راه حل سخت‌تر می‌شود. به عنوان مثال شاید دوست داشته باشید یک کامپیوتر داشته باشید اما امکان خرید آن را نداشته باشید. در این حالت، تعریف خیلی بدبینانه 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 تان را به این شکل تعریف می‌کنید، خرید کامپیوتر تنها یکی از راه کارهاست و راه کار دیگر می‌تواند استفاده از کامپیوتراهای 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 راه کارها

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

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

قضایت نکنید: تصمیم نگیرید که ایده های تان خوب، بد یا بی ارزش هستند. اگر مسخره ترین ایده ها هم در نظر بگیرید، احتمال یافتن راه کار بیشتر می شود.

تنوع: انواع مختلفی از راه کارها را در نظر بگیرید.

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 ها را داشته باشد (هر راه کاری را که انتخاب کنید، به هر حال با چند جنبه منفی آن هم روبه رو خواهید شد) 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 مسأله ام را حل کنم؟
اگر راه کارتان مشکل شما را بطرف نمی کند،
بهتر است آن را انتخاب نکنید.

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

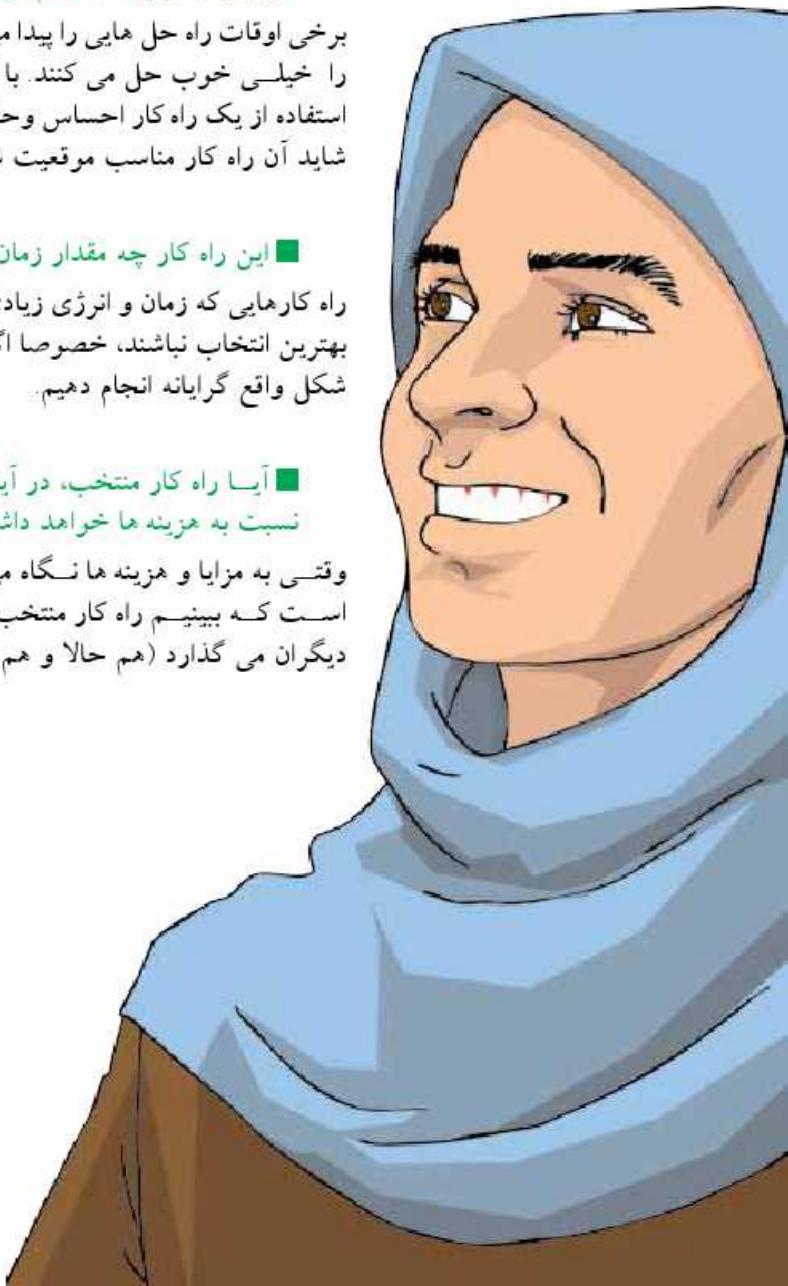
برخی اوقات راه حل هایی را پیدا می کنیم که مشکل مان را خیلی خوب حل می کنند. با این حال، اگر پس از استفاده از یک راه کار احساس وحشتناکی پیدا می کنید، شاید آن راه کار مناسب موقعیت شما نباشد.

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

راه کارهایی که زمان و انرژی زیادی را می طلبند، شاید بهترین انتخاب نباشند، خصوصاً 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 های نگاه می کنیم، ایده بهتر این است که ببینیم راه کار منتخب 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
- قابلیت انعطاف داشته 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 کار منتخب

پس از اینکه راه کاری را انتخاب کردید، باید برای اجرای آن برنامه ریزی کنید. تمام گام هایی را که باید برای اجرای راه کار منتخب انجام دهید، یادداشت کنید. اگر بدانید که چه باید پنکنید، با احتمال بیشتری آن را 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 با بت این کار خوب به خود جایزه بدھید اما اگر راه کارتان جواب نداده، به یاد داشته باشید که گاهی اوقات اوضاع طبق بهترین برنامه ها هم پیش نمی رود.

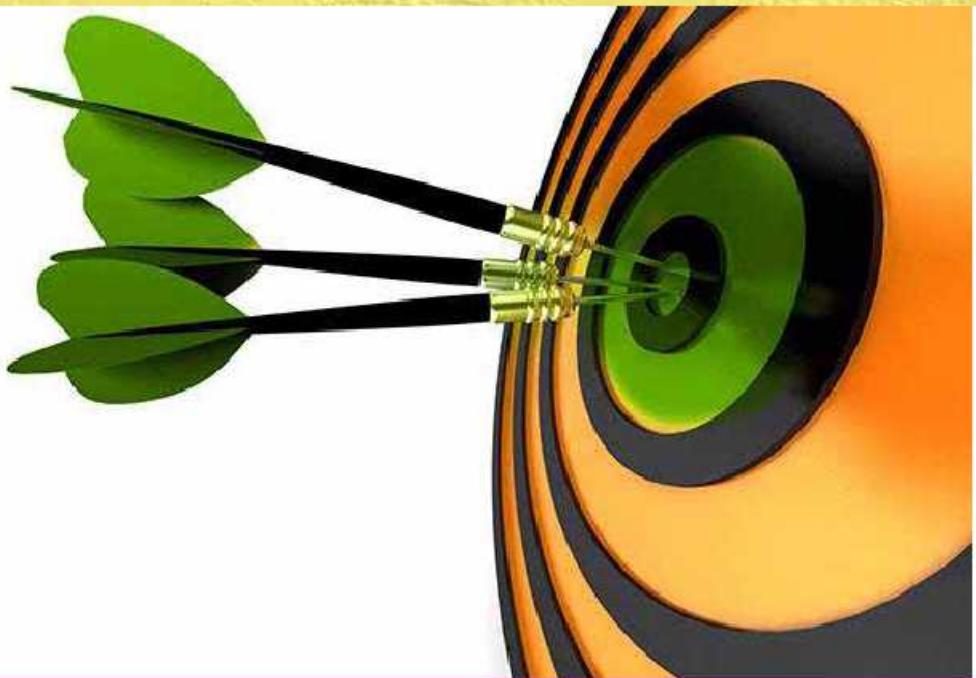
وقتی راه کارتان به ظاهر جواب نداده، چه می توانید انجام دهید؟
به این سوالات جواب دهید:

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

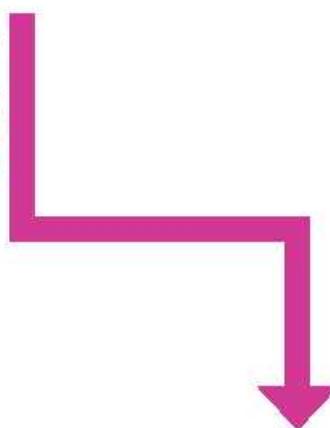
بسیاری از مشکلات نیازمند این هستند که بیش از یک بار این گام ها را طی کنیم تا به راه کار رضایت بخش برسیم. این مسأله طبیعی است، خصوصا برای مشکلات پیچیده تر.



تفکر سالم



- افکار ناراحت آزارتان می دهد؟
- دایم منفی بافی می کنید؟
- به سختی می توانید تیمه بر لیوان را ببینید؟

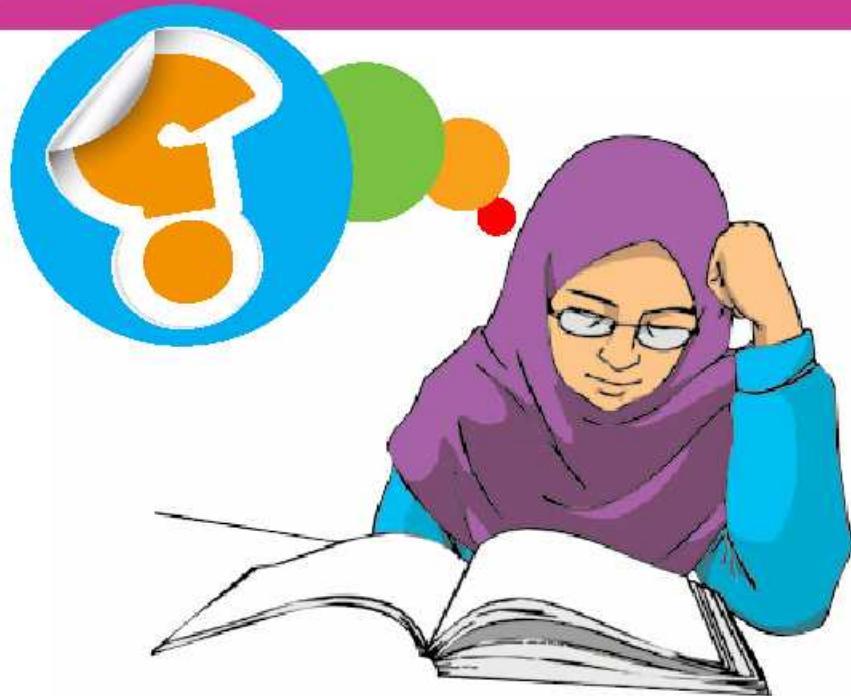


اگر چنین احساسی دارید، بدانید تنها نیستید.

همه ما گاهی اوقات با افکار ناراحت کننده‌ای روبه رو می شویم - خصوصا 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.

آیا می دانستید که افکار ما تأثیر زیادی بر سلامت روانی مان دارند؟
این مسأله به این دلیل است که هر آن چه در مورد یک مرجعیت به خودمان بگریم، بر احساس و عملکرد ما تأثیر می گذارد.

گاهی اوقات اینکه از یک مرجعیت چه برداشتی کنیم، کمی از حالت عادی خارج می شود و تنها بر جنبه های منفی تمرکز می کنیم. این مسأله 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 دوانمی کند. خوشبختانه راه کارهای خاصی وجود دارد که در مدیریت افکار ناراحت کننده و سخت، مؤثر هستند.



تفکر سالم یعنی چه؟

تفکر سالم به معنی مثبت اندیشی نیست!

همچ 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 بیینید الگوهای تفکر تان چیستند و چه نکات مفیدی برای بهبود سلامت روانی از طریق راه کارهای تفکر سالم وجود دارد.

تله های معمول فکری کدام هاستند؟

همه ما هر از گاهی در تله های فکری نامتعادل می افتهیم. مخصوصا وقتی احساس ناراحتی، خشم، اضطراب، افسردگی یا استرس 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 بیافتهیم.

کلی گویی:

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

■ مثال: اگر روزی که می خواهید به دو چرخه سواری بروید باران بیارد، ممکن است بگریبد: «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 کرچک را یک شکست مفتضحانه قلمداد می کنند.

■ مثال: اگر سعی می کنید انتخاب های خوبی در مرد تغذیه سالم داشته باشید و بعد تکه کرچکی 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 کرچک 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 شمارد شود، تفکر ذهن خوان تان این خواهد بود: «چقدر بی ادب است که عمدتاً من را نادیده می گیرد. حتماً فکر می کند خوبی از من سرتراست» درحالی که در واقع، شاید او اصلاً شما را ندیده باشد و یا ذهن او درگیر مسئله دیگری بوده است.

غیب‌گویی:

پیش بینی اینکه اتفاق بدی برای تان خواهد افتاد، بدون اینکه شاهد و مدرکی برای این مسئله در دست 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 یا شاید قبلاً از یک امتحان باشد و شما با خودتان فکر کنید: «مطمئنم که قبل 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: «حتماً اشکالی دارم که او با من حرف نزد» در این مثال، شما یادتان رفته که پنج نفر دیگر با شما حرف زده اند.

توجیه احساسی:

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

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

عبارت های بایدی:

گفتن اینکه چطور «باید» عمل کنید.

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

نکته:



سعی نکنید با گفتن اینکه «این طوری فکر نکن» یا «به این چیزهای احتمانه 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 بزیم، 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 شده‌اند که تله‌های فکری معمول را به چالش می‌کشند. بسیاری از افراد پس از بررسی این مهارت‌ها، صاحب انگیزه و اعتماد به نفس کافی برای به چالش کشیدن موقعیت‌های دشوار می‌شوند.

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

هر وقت اتفاق ناراحت کننده‌ای می‌افتد، این سوال‌ها را از خودتان پرسید:

■ واقعیت چیست: واقعاً چه اتفاقی افتاده؟ تنها «حقایقی» را در نظر بگیرید که

هر کسی می‌تواند آن‌ها را تایید کند.

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

■ احساساتان چیست: چه احساسی در مورد این واقعیت دارید؟

■ رفتار تان چیست: شما چه واکنشی به این واقعیت نشان داده و چطور با آن

کنار آمده‌اید؟

۲- «تله‌های فکری» را شناسایی کنید.

نگاهی به افکاری که در دو صفحه قبل فهرست شد، بیندازید. آیا دچار تله‌های فکری شده‌اید و به الگوهای تفکر نادرست روی آورده‌اید؟ خیلی طبیعی است که در بیشتر از یک تله افتاده باشید. به فهرست تله‌های فکری بازگردید و بینید کدام‌ها با شما و موقعیت تان جور در می‌آیند.

۳- تله‌های 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. روش‌های 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 حشتناک هستم» باید از خودمان پرسیم: «آیا شواهدی خلاف این تفکر وجود دارد؟ شاید معلم کارهای دیگرم را تشریق کرده باشد. شاید من دانش آموز خوبی در برخی زمینه‌ها باشم و در برخی زمینه‌های دیگر مهارت و تجربه بیشتری نیاز داشته باشم»

■ استاندارد مضاعف: از خودتان پرسید: «اگر دیگران هم چنین اشتباهی بکنند، درباره آنها هم همین طور قضاوت می‌کنم؟ آیا بیشتر از بقیه به خودم سخت نمی‌گیرم؟» این روش خوبی برای به چالش کشیدن تله‌های فکری است که خود انتقادی را شامل می‌شوند.

■ روش نظر سنجی: ببینید دیگرانی 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 باشد و فکر کنید: «بچه‌های خوب از این جور مشکلات ندارند» این فکر را با پرسیدن از افرادی که مورد احترام تان هستند (چد این مشکل را با والدین شان داشته باشند یا نه) به چالش بکشید.

■ یک آزمایش راه بیندازید: باورهای خود را شخصاً 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 وقتی را با من بگذراند» این تله فکری را می‌توان با یک آزمون، سنجید سعی کنید با دو سه دوست دیگر یا برخی اعضای خانوارده خود برنامه‌ای بگذارید و ببینید چه اتفاقی می‌افتد. شاید پیش بینی می‌کنید که آنها هم جواب رد بدنهند، بنابراین خیلی جالب خواهد بود (و چالش مناسبی هم خواهد بود) اگر یکی از آنها پاسخ مثبت بدهد و قبول کند در آینده تزدیک وقتی را برای ملاقات با شما بگذارد.



سعی کنید در افکار خود تعادل داشته باشید

موقعیت:

افکار:

تله فکری:

حالات:

تفکر معادل:

هر چیزی که من می‌خواهم و من مواد دلایل بسیار دیگری داشته باشد احتمالاً او من را نمی‌بیند و هنوز هم هوست من است. تا دیدار بعدی صبر می‌کنم و در مورد دوستی مان نتیجه‌گیری منکی نمی‌کنم

آیا تمام افکار منفی، تله‌های فکری ناسالم هستند؟

پاسخ این سوال منفی است - برخی اوقات افکار منفی با در نظر گرفتن شرایط واقع گرایانه هستند. یافتن روش‌های متفاوتی برای در نظر گرفتن موقعیت، می‌تواند کمک خوبی باشد. سعی کنید چالش‌های فردی معناداری برای کنار آمدن با موقعیت‌های سخت زندگی خود بیابید 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 مسأله و کسب حمایت اجتماعی تمرکز کنند، انکارشان بهبود می‌یابد.

کمک به تفکر سالم

آموزش روش تفکر سالم، بخش کلیدی درمان رفتارهای ذهنی است. در واقع درمان رفتارهای ذهنی یک رویکرد درمانی مؤثر برای برخورد با مشکلات سلامت روانی است. تفکر سالم یکی از مهارت‌های کلیدی برای خودمراقبتی است که افراد دچار مشکلات روانی با کمک آنها بهبود می‌یابند. اگر می‌خواهید مهارت‌های تفکر سالم خود را بهبود بخشدید، در مورد درمان رفتارهای ذهنی با یک روان‌پژوه مشورت کنید.



مادریت خشم





■ باورم نمی شود که مادرم چنین حرفی زده باشد!

■ خیلی عصبانی ام.

■ هم کلاسی ام خیلی حرف می زند! حسابی عصبانی ام
کرده است.

اين وضعیت ها سببه وضعیت شما هستند؟

ادامه اين مطلب را بخوانيد تا ببینيد آيا مشکلی در مورد کنترل پرخاش گری خود دارد
يا خير و چظر را توانيد آن را برطرف کنيد.

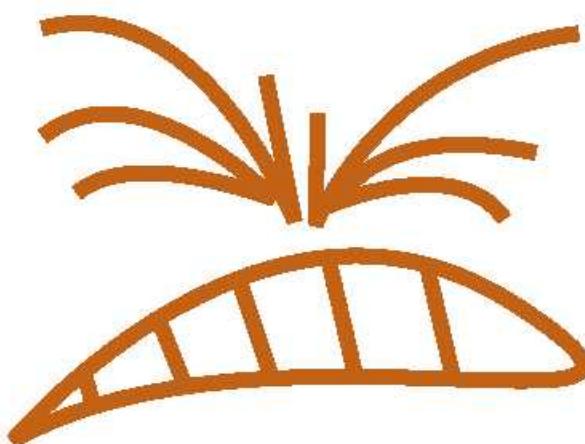
آیا عصبانی شدن یک نقص یا ضعف است؟

عصبانی شدن یک واکنش هیجانی نسبت به یک موقعیت یا شخص است که می‌تواند درونی باشد و ظاهر بیرونی نداشته باشد. در واقع هرگاه انتظار یا نیاز ما برآورده نشود یا دیگران نسبت به آن بی‌ترجحه 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، می‌گوییم که 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 می‌گوید چیزی یا کسی مانع رسیدن ما به اهداف مان 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.

■ کردکان و بزرگسالان 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 خانزادگی، روابط، تحصیل و سلامت ما شود. خشمنی که به خوبی کنترل نشده باشد، با پرخاشگری و خشونت ورزیدن نسبت به سایر افراد، رفتار نامناسب با پدر و مادر یا سایر اعضای خانزاده و سایر جرایم خشونت آمیز مرتبط است. افرادی که خشم کنترل نشده دارند، با احتمال بیشتری بیمار می‌شوند و با احتمال کمتری می‌توانند در مقابل بیماری مقاومت کنند. خشم کنترل نشده با سطح بالای درد و در سنین بالاتر با بیماری‌های قلبی هم مرتبط است.

افرادی که بارها خشم شدید را تجربه می‌کنند، 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 با مشکل خشم رو به رو هستیم، به خوبی قبیل با استرس کنار نمی‌آییم، اعتماد به نفس کمتری داریم، با احتمال بیشتری دست به انواع رفتارهای ناخوشایند می‌زنیم و بیشتر سایر افراد را به شکل ناعادلانه مورد قضاوت قرار می‌دهیم به عنوان مثال، ممکن است دیگران را مقصراً و قایع بد زندگی خود بدانیم، بدون اینکه از تمام حقایق باخبر باشیم، یا احساس کنیم دیگران عمدتاً به ما آسیب می‌زنند. خشم می‌تواند بر جسم ما هم آثار بسیاری داشته باشد که منجر به گرفتگی عضلات، افزایش ضربان قلب و سایر واکنش‌های ناسالم و ناراحت کننده بدنی می‌شود. روشی است که خشم زیادی برای ما خوب نیست.



هدف یادگرفتن روش های کنترل خشم، کاهش آثار منفی این احساس قری 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 مناسب و مفید است، چرا که ما را وادار می کند مشکلات مان را حل کیم. با این حال، اگر با خشم شدید به شکل روزمره رو به رو باشیم، این مسأله می تواند کیفیت زندگی ما را کاهش دهد، روابط ما را خراب کند یا روی سلامتی ما تأثیر بگذارد. حتی اگر خشم مانع از پیشرفت باشد، بهتر است فقط به قسمت های مهم مشکل خود پردازیم 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 اثواب و اکشن ها می شود (مثل افزایش ضربان قلب، تنفس و غیره). وقتی خیلی خشمگین می شویم، بیشتر امکان دارد که دست به عملکردهای غیرمنتظره بزنیم یا چیزی بگیریم که بعدا از گفتن آن پشیمان شویم.

■ خیل طول بکشد: وقتی خشم برای مدت طولانی دوام می آورد، جسم و روان

ما را تحت تأثیر 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 زیم. 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

آزردگی

سوء استفاده

بی عدالتی

ن مرقیعت ها در بیش از یکی از این دسته ها قرار می گیرند.



■ درماندگی:

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

■ آزردگی:

مشکلات روزمره دردرس ساز هستند و می توانند باعث خشم ما شوند. به عنوان مثال، وقتی می خواهیم 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:

خشم یک واکنش طبیعی و قابل انتظار به سوء استفاده ای 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

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

■ ارزیابی ها:

اینکه چطور یک موقعیت را ارزیابی می کنیم، بر احساسات ما تأثیر می گذارد. اغلب، افرادی عصبانی می شوند که از رفتار دیگران برداشت شخصی دارند. برای مثال اگر حس کنیم دوست مان دیرکرده، چون وقت ما را ارزشمند نمی داند، 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 ماندگار شود. برای مثال انتظارات نابجا با احتمال بیشتری می‌توانند منجر به نامیدی، درماندگی و خشم ماندگار شوند.

■ نجوای درون:

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

■ تنش / استرس:

وقتی احساس تنش یا استرس می‌کنیم، بیشتر عصبانی می‌شویم. برای مثال وقتی با امتحانی استرس زا 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 مشکلات مان را حل کنیم. کنترل خشم یعنی:

■ حل مسأله

■ بندۀ احساس‌های خود نبودن

■ یاد گرفتن اینکه چطور کمتر و با شدت پایین‌تری عصبانی شویم



سه راه کلی برای مدیریت خشم

۱) توجه به احساس‌ها

■ آرام‌سازی:

شما نمی‌توانید هم زمان آرام و عصبانی باشید. اگر فناوری خشم را در مرحله اتفاقیار رسیده است، پایین‌آوردن درجه حرارت می‌تواند از انفجار باشد. یادگیری روش‌های آرام‌سازی می‌تواند میزان عصبانیت روزانه شما را پایین بیاورد. به این طریق، وقتی که تحریک می‌شود، فاصله بیشتری تا مرحله عصبانیت خواهید داشت.

■ شوخ طبعی:

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

۲) 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 ماندارد و بیشتر نشان می‌دهد که آنها چطور زندگی خودشان را مدیریت می‌کنند. 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 گام‌ها 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 ترضیح دیگری برای اتفاق رخ داده فکر کنید؟ چه شواهدی برای این ترضیحات دیگر در دست دارید؟

۳) توجه به رفتارها

■ حل مسأله:

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

■ جرأت‌مندی، بدون خشن بودن:

نحون ارتباط‌ما، بستگی به اهداف مان دارد. اهداف شما (حتی وقتی عصبانی هستید) ممکن است شامل بهبود رابطه، بهبود عزت نفس، حل مسأله، بیان احساس‌ها، نشان دادن درک و مسایل مشابه باشد.

برقراری ارتباط با جرأت مهارتی است که هر کسی می‌تواند آن را بگیرد. جرأت‌مندی

به معنای رفتار خشن برای به کرسی نشاندن حرف خود نیست. جرأت مندی واقعی یعنی داشتن عزت نفس، احترام گذاشتن به دیگران و یادگرفتن اینکه چضرور احساس های خود را صادقانه و با دقیقت منتقل کنید. گاهی اوقات خشم می تواند منجر به تجربه مشکلات جدی در زندگی شود.

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

- خشم در زندگی خانوادگی و عملکرد تحصیلی شما مشکل ایجاد کند
- خشم باعث 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 تهدید آمیز یا خشونت آمیز نسبت به خودتان، دیگران، حیوانات یا وسائل شود

از یک روان پژوهش یا روان شناس بخواهید تا در مورد دوره های مدیریت خشم و سایر منابع مفید برای تان توضیح دهد.



واکنش‌های منفی به خشم: ۳ نباید!

۱) سرکوب کردن خشم

چیزی که در خشم عصبانی باقی می‌گذارد این روش مغایله است. سرکوب کردن خشم است چون:

- مشکل حل نمی‌شود
- وقتی به اتفاقی که افتاده فکر می‌کنند، عصبانی تر می‌شوند
- در طول زمان، خشم شان تبدیل به نفرت می‌شود
- چون نخواسته اند مساله را حل کنند، احساس نامیدی کرده و از خود راضی نخواهند بود

۲) حالت دفاعی گرفتن

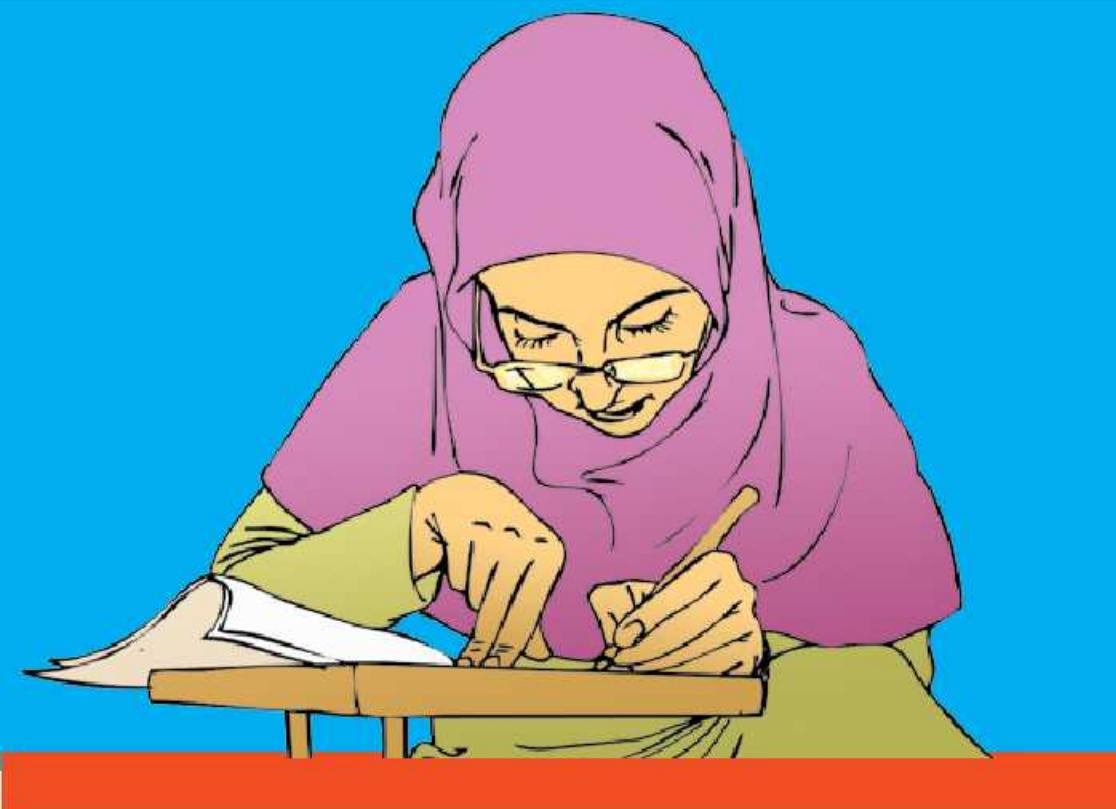
اگر واکنش خیلی سریعی به عصبانیت نشان دهید، احتمال بیشتری دارد که خشونت غیر سازنده به دیگران نشان دهید. وقتی پرخاشگر یا خشن می‌شوید، دیگران با احتمال بیشتری با خشونت به شما واکنش نشان می‌دهند.

۳) خشونت ورزیدن

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

قدرت در وقار نهفته است، نه در خشونت.

اس्टریس و سلامتی





- به خوبی با سوابط کنار نمی آید؟
- استرس دارد؟
- احساس درماندگی می کنید؟



اگر جواب تان مثبت است، پس باید بدانید
تنها نیستید

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

آیا نشانه‌های استرس را تجربه می‌کنید؟

☒ مضری‌ید؟

☒ از رخ دادن مساله‌ای غیرمنتظره ناراحت هستید؟

☒ احساس می‌کنید با تمام کارهایی که باید انجام دهید، نمی‌توانید کنار بیایید؟

☒ بابت مسائلی که خارج از کنترل شما هستند، احساس خشم می‌کنید؟

☒ به چیزهایی فکر می‌کنید که باید انجام دهید؟

☒ احساس می‌کنید مشکلات آن قدر روی هم جمع شده‌اند که نمی‌توانید

☒ بر آنها غلبه کنید؟

☒ در خوابیدن مشکل دارید؟

☒ در تمرکز یا تصمیم‌گیری مشکل دارید؟

☒ اشتها یا الگری تغذیه تان تغییر زیادی کرده است؟

☒ دائم احساس می‌کنید که باید به دستشویی بروید؟

☒ سردههای مداوم، معده ناراحت یا سایر دردها را تجربه می‌کنید؟

☒ همیشه احساس خستگی می‌کنید؟



منشأ استرس‌های روزمره

مسایل خانرودگی، مشکلات یا مسئولیت‌های خانوادگی، کارهای زیاد با مدت زمان کم، تماس‌های تلفنی یا ایمیل، روابط با دوستان یا اعضای خانروade، 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 خانروade، مسایل مالی، کارهای خانه.

اغلب وقتی مسایل زندگی آن قدر زیاد و بسیار می‌شوند که نمی‌توانیم آن‌ها را مدیریت کنیم، احساس استرس می‌کنیم.

چه کسانی در معرض سطح استرس بالا هستند؟

زنان ■

والدین تنها ■

جوان‌ترها ■

افرادی با میزان تحصیلات کمتر ■

افرادی با میزان درآمد کمتر ■

افرادی با مسکن نامناسب ■

افرادی که به شدت احساس فشار و تنش می‌کنند ■

افرادی که مسئولیت‌ها و وظایف زیادی دارند ■

یک منشأ کلی دیگر برای استرس، وقایع یا تغییرات مهم در زندگی است. هم وقایع مثبت و هم وقایع منفی، می‌توانند سرمنشأ استرس باشند، خصوصاً آن‌هایی که باعث تغییرات عظیم یا تحریلی در زندگی عادی ما می‌شوند.



دلایل استرس

تغییر در چیزهای معمولی، آسیب دیدگی یا بیماری جدید، برنامه ریزی برای تعطیلات یا رفتن به تعطیلات، دستاوردهای 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 حالم را بد می کند؟

گاهی اوقات استرس می تواند تأثیر منفی بر ابعاد اصلی سلامت ما (افکار، احساس ها، رفتارها و واکنش های جسمی) داشته باشد. استرس اگر باعث شود احساس تهدید یا خطر از دست دادن و فقدان بکشیم، احتمال زیادی دارد که اثر منفی بر سلامت روانی ما بگذارد. همچنین 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 می‌تواند خود منشأ استرس‌های جدیدتر شود. کافیست با کسی که بر اثر استرس شب‌ها خواب خوبی ندارد صحبت کنید، او حرف مارا تأیید خواهد کرد. برای اطلاعات بیشتر در مورد ابعاد مختلف سلامت روانی که ممکن است از استرس تأثیر پذیرد، به «فصل ۱: سلامت روان» مراجعه کنید.

آیا استرس فایده‌ای هم دارد؟

گاهی اوقات استرس می‌تواند اثر مثبتی بر ابعاد کلی سلامت روانی (افکار، احساس‌ها، رفتارها و واکنش‌های 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 آن روبه رو خواهیم شد. ما حتی با وجود برخی آثار منفی، می‌توانیم آثار مثبت استرس را نیز تجربه کنیم.

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

■ به دلیل ورزش کردن در پاسخ به استرس

■ به دلیل این که استرس نشان می‌دهد مسایل مهمی در زندگی شان جریان دارد

■ به این دلیل که استرس کیفیت کار آنها را بهبود می‌بخشد

استرس و بیماری

سطح استرس و این که چطور با آن کنار می‌آییم، می‌تواند بر سلامتی جسمی ما تأثیر 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 روبه رو باشیم، عفونت‌های تنفسی گسترش ده (سرماخوردگی، آنفلوآنزا و غیره) با احتمال بیشتری اتفاق می‌افتد. همچنین شراهی در دست است که استرس می‌تواند ناهنجاری‌های سیستم ایمنی بدن مثل روماتیسم، دیابت وابسته به انسولین، تصلب شرایین و امثال آن را افزایش دهد. رابطه استرس و بیماری براساس نحوه برخوردهای 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، ارایه می دهیم:

۱ بر آن جه می توانید انجام دهید، مرکز کنید

ممولا 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 بلندمدت بدتر می کنند.

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 عرض آنها را با حرف زدن یا نوشتن، ابراز کنید.
- سعی کنید به دیگران نپرید (پرخاش نکنید)، فریاد زدن و دشنا� 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، خانرواده، همکاران و متخصصین سلامت می‌توانند منابع خوبی برای این حمایت باشند.

■ درباره اینکه چطور باید با موقعیت مورد نظر روبه رو شویم، 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 بد شما اهمیت می‌دهد، در خواست حمایت عاطفی کنید.

۴ بر نکات مثبت تمرکز کنید

این یکی از سخت ترین کارها در زمان کنار آمدن با استرس است و گاهی اوقات غیر ممکن به نظر می‌رسد. نکر کردن به نکات منفی اغلب استرس را افزایش داده و انگیزه ما را برای بهبود شرایط ازین می‌برد:

■ به جای نقاط ضعف، روی نقاط قوت تمرکز کنید، به خودتان یادآوری کنید که هیچ کس کامل نیست.

■ با پرسیدن «از این مسائل چه چیزی می‌توانم یاد بگیریم؟» یا «چطور می‌توانم ترقی کنم» به دنبال حل چالش در هر موقعیت باشید.

■ به یاد داشته باشید که اوضاع می‌توانست بدتر از این باشد.

■ سعی کنید شرح طبعی خود را حفظ کنید.

■ بد خودتان یادآوری کنید که با وجود شرایط موجود، بیشترین سعی خود را انجام می‌دهید.

۵ یک برنامه عملیاتی داشته باشید

کشف جنبه‌های قابل کنترل یک موقعیت استرس زا، یکی از مؤثرترین روش‌ها برای کاهش استرس است.

سعی کنید مسائل استرس زا را به تکه های کرچک 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.

■ مسئله را شناسایی و تعریف کنید.

- هدف خود را انتخاب کنید.
- بد 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 خودمراقبتی می تواند در موقعیت های استرس زا کار سختی باشد. اگر تحصیل را با تفریح مترازن 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.
- تکینک 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 خانواره می توانند از استرس متأثیر 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 بدینی یا با روحیه متقدانه با دیگران روبه رو نشوید.
- مستولیت خود را بپذیرید، هر وقت که لازم بود، عذرخواهی کنید و سعی کنید اوضاع را سر و سامان 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 بخوابید

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

- قرآن بخوابید.
- به راز و نیاز با خدا پیردازید.
- 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 چالش برانگیزترین جنبه‌های کار آمدن با استرس است. گاهی اوقات تنها کاری که می‌توانیم بکنیم کنترل ناراحتی یا اندوه مان است.

- انکار مشکلات مرجود تنها ناراحتی مان را طولانی تر کرده و ترانایی ما برای اقدام را کاهش می‌دهد.
- پذیرش فرآیندی 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 خیال بافی در مورد اتفاق‌هایی که می‌توانست بیفتد و نیفتاده، نشیرید.

۱۵ به مسایل دیگر فکر کنید

این کار می تواند در مورد استرس های کوتاه مدتی که تحت کنترل ما نیستند، مؤثر 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 با غبانی
- تماشای تلویزیون یا رفتن به سینما
- بازی های ویدیویی (بازی های حرکتی)
- وقت گذراندن با دوستان و خانرواده
- جست و جو در اینترنت یا خواندن ایمیل
- خوابیدن

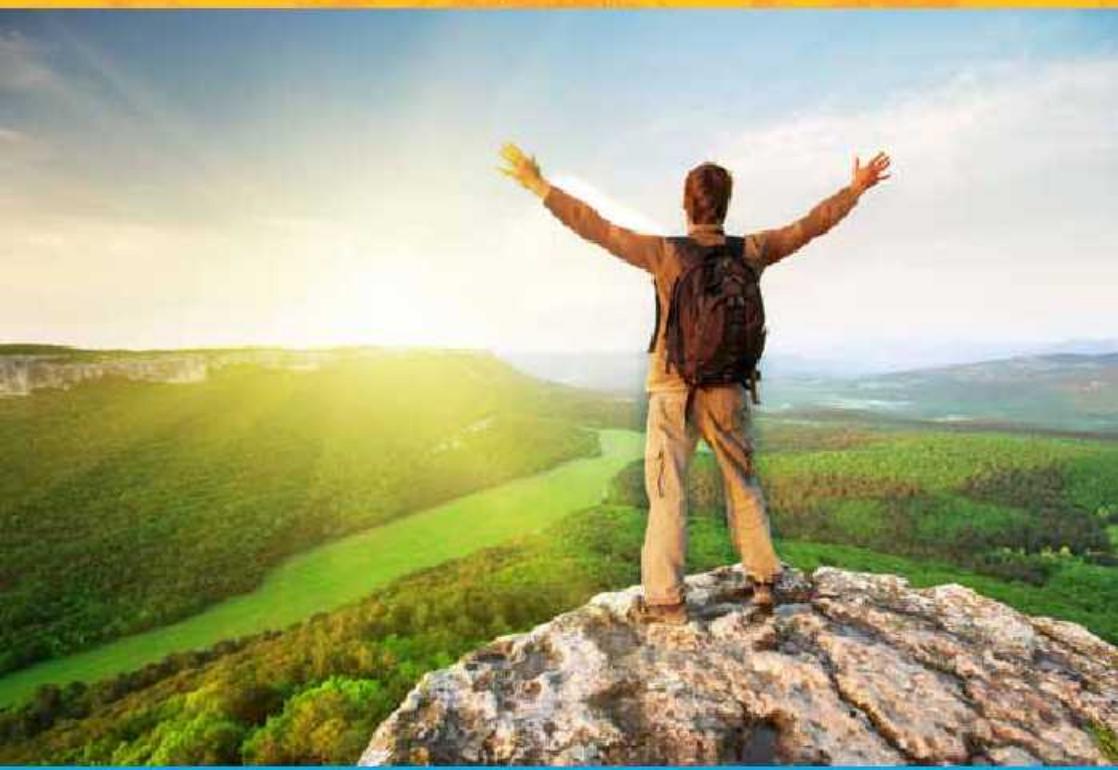
بسیاری از این ها اگر برای مدت کوتاهی استفاده شوند، می توانند فرصتی برای استراحت و ذخیره ای انرژی به وجود بیاورند. این کار بخش مهمی از خردمرآبی را تشکیل می دهد.

صدمه زدن به خود، دیگران، حیوان ها یا وسایل هیچ وقت نمی تواند راهی امن یا سالم برای کنار آمدن با استرس باشد. برای بررسی راه های کنار آمدن با استرس بدون ترسی به خشنوت، این گزینه ها را در نظر بگیرید:

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

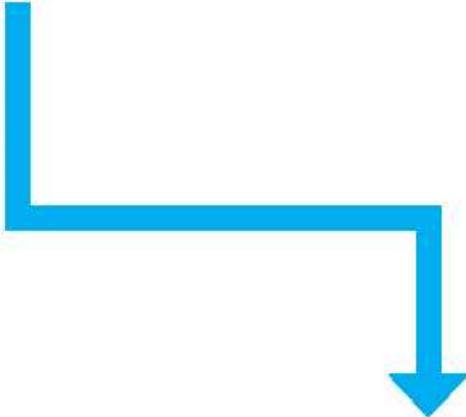


سلامت روان





- 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

چهار بعد اصلی سلامت روانی

■ واکنش های جسمی

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

■ افکار

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



■ احساس ها

یعنی آن چه خوب یا بد حس می کنیم. مثل احساس شادی یا غم. تغییرات در احساس ها عوامل 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 رفتارهای ما اغلب همراه با تغییر در سلامت روانی ما است.

مثال‌هایی از افکار مثبت

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



مثال‌هایی از افکار منفی

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

مثال‌هایی از رفتارهای مثبت و منفی



- کار کردن روی راه حل یک مسأله به سهل دام به دام +
- درخواست کمک از یک دوست یا یکی از اعضای خانواره برای حمایت و درک +
- منزوی کردن خرد و دوری از دوستان و خانواره -
- استفاده از سیگار برای فراموش کردن احساس‌های بد -
- گریه کردن -
- دعا کردن و قرآن خواندن +
- انجام کاری آرامش بخش مانند نماز خواندن، تمرکز کردن 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 کارکردن) +
- ورزش یا فعالیت بدنی +
- انجام تفریحات یا دنبال کردن سرگرمی‌های خود +
- افراط و تغیریط در غذا خوردن، کم خوابی و بدخوابی -
- عصبانی بردن از سایر افراد و کنترل نکردن اعمال هیجانی -
- وابستگی بیش از حد به دیگران -



سلامت روانی با استفاده از الگوی کلی افکار، احساس‌ها، رفتارها و واکنش‌های جسمانی تعیین می‌شود.

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

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



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



اہمیت سلامت روان

وقتی سلامت روانی ما دچار مشکل می شود، این مسئله می تواند لذت بردن از زندگی را سخت کرده و ممکن است از نظر جسمی و روانی احساس فرسودگی کنیم. بسیار این تغییرات می توانند جلوی یک زندگی رضایت بخش را بگیرند. همه‌ی ما می توانیم بادگیری این که چطور از سلامت روانی خود محافظت کرده و آن را بهبود بیخستی بیماری روانی را تجربه کرده باشیم یا نه، منافع فراوانی به دست بیاوریم.

آزمون سطح سلامت روان



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

ردیف	نام	نوع	تعداد	نحوه	تفصیل
۵	۴	۳	۲	۱	زندگی را هیجان انگیز می دانم و می خواهم از هر لحظه آن لذت ببرم
۵	۴	۳	۲	۱	نسبتا خرسنسرد و منطقی رفتار می کنم
۵	۴	۳	۲	۱	می توانم به راحتی جواب مشکلاتم را پیدا کنم
۵	۴	۳	۲	۱	به خوبی با اطراط اینام کنار می آیم
۵	۴	۳	۲	۱	با سرعتی طبیعی زندگی کرده و در هیچ چیز زیاده روی نمی کنم
۵	۴	۳	۲	۱	حس می کنم واقعا از زندگی لذت می برم
۵	۴	۳	۲	۱	احساس شوخ طبیعی کرده و به راحتی دوستانم را به خنده می اندازم
۵	۴	۳	۲	۱	احساس خوبی و آرامش دارم
۵	۴	۳	۲	۱	احساس سلامت دارم
۵	۴	۳	۲	۱	می توانم به شکلی مثبت با موقعیت های دشوار روبرو شوم
۵	۴	۳	۲	۱	روحیه خوبی دارم

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

- زندگی روزمره، تحصیل و کار
- روابط با دیگران
- خواب
- اشتها
- سطح انرژی
- توانایی تفکر هوشیارانه یا تصمیم گیری
- سلامت جسمی
- رضایت از زندگی و بسیاری از موارد دیگر

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 بیافتیم. به همین شکل، عاقلانه نیست صیرکنیم که مشکلات روانی شروع شود و بعد به فکر سلامت روان مان بیافتیم.

نان و غلات: (۱۱ - ۶ واحد در روز)

هر واحد از گروه نان و غلات معادل $۳۰ \text{ گرم} = ۱\text{ کسری برش} \times ۱۰$ سانتی متری انراع نان (برای نان لواش: ۴ برش)، نصف لیران برنج یا ماکارونی پخته، یک عدد سبب زمینی پخته، یک چهارم لیران غلات خام (گندم، جو)، ۳ عدد بیسکریت ساده و سه چهارم لیران غلات آماده صبحانه می باشد.

گروه سبزی ها: (۵ - ۳ واحد در روز)

هر واحد از گروه سبزی ها معادل یک لیران سبزی های خام برگ دار = نصف لیران سبزی های پخته یا خام خرد شده = نصف لیران نخود سبز، لوبيای سبز و هریچ خرد شده = یک عدد گرجه فرنگی یا هریچ یا خیار یا پیاز خام متوسط می باشد.

گروه میوه ها: (۴ - ۲ واحد در روز)

هر واحد از گروه میوه ها معادل: یک عدد میوه متوسط (سبز، مرغ، پرتقال، گلابی، هلن، کیوی، شلبی) = ۲ عدد نارنگی = نصف گریپ فروت = نصف لیران میوه های ریز مانند توت، انگور و انار = ۲۱ عدد گیلاس = ۲ عدد آلو یا شرما یا انجیر تازه = یک برش ۳۰۰ گرمی خربزه یا طالبی یا هندوانه = ۴ عدد زرد آلو متوسط تازه یا خشک = نصف لیران میوه پخته یا کمپرت میوه = یک چهارم لیران میوه خشک یا خشکبار = سه چهارم لیران آب میوه تازه و طبیعی می باشد.

گروه شیر و لبنیات: (۳ - ۲ واحد در روز)

هر واحد از گروه شیر و لبنیات معادل است با:

یک لیران شیر با ماست
۴۵ تا ۶۰ گرم پنیر معمولی (یک و نیم قوطی کبریت)
یک چهارم لیران کشک
دو لیران دوغ
یک و نیم لیران بستنی پاستریزه

گروه گوشت ها، حبوبات، تخم مرغ و مغزها: (۳ - ۲ واحد در روز)

هر واحد از این گروه معادل است با ۶۰ گرم انراع گرشت (دونکه خورشته متوسط معادل دو قوطی کبریت)، نصف ران یا یک سرم سینه مرغ، یک تکه ماهی به اندازه یک کف دست، دو عدد تخم مرغ، نصف لیران حبوبات پخته، یک سوم لیران انراع مغزها مانند گردو، پسته، فندق، بادام و ...

راهنمای غذای ایران

متفرقه



گوشت‌ها و حبوبات
شیر و فرآورده‌ها
۲-۳ واحد



سبزی‌ها
۵ واحد



گوشت‌ها و حبوبات
۲-۳ واحد

میوه‌ها
۴ واحد



نان و غلات
۱۱-۶ واحد



نان و غلات
۱۱-۶ واحد

