

راهنمای اصول
خودمراقبتی
در سلامت روان

عنوان راهنمای اصول خودمراقبتی در سلامت روان

نویسندگان

دکتر امیر حسین جلالی ندوشن
دکتر نوشین خادم الرضا
دکتر مرتضی ناصر بخت

همکاران

علی اسدی، مژگان تابان، میترا برجی، مهرو محمدصادقی قویم، دکتر حمیدرضا فریبا،
دکتر شهاب‌علی شیرخدا، دکتر نگار سیفی مقدم، دکتر مریم عروجی، دکتر امین خیراللهی،
نسیم محمدقلی‌زاده، دکتر فاطمه‌السادات میرفاضلی، صدیقه خادم، طاهره زیادلو،
دکتر مسعود احمدزاد اصل، دکتر فرنوش داودی

تیراژ

۵۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ

زمستان ۱۳۹۶

گرافیکست

امیر حسنی

نشانی

تهران، خیابان ۱۶آذر، خیابان ادوارد براون
پلاک ۱۵۱۳، مرکز مشاوره دانشگاه تهران

تلفن

۶۶۴۸۰۳۶۶

نمابر

۶۶۴۱۶۱۳۰

سایت

<http://counseling.ut.ac.ir>



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت



وزارت بهداشت،
درمان و آموزش پزشکی



وزارت بهداشت درمان آموزش پزشکی
معاونت بهداشت



دانشکده علوم رفتاری و سلامت روانی
انستیتو روانپزشکی تهران



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت بهداشت درمان آموزش پزشکی
دفتر سلامت روانی اجتماعی اعتیاد

پیشن گفتار

سلامت یکی از مهم ترین نعمت هایی است که هر انسان می تواند از آن بهره مند باشد. با این وجود افراد زیادی هستند که از این نعمت برخوردار نیستند و به مراقبت جهت بازگرداندن سلامتی یا حفظ وضعیت فعلیشان نیازمندند. با انجام برخی اصول ساده خودمراقبتی می توان احتمال بروز اختلالات روانپزشکی را در خود و سایرین کاهش داد و سطح سلامت جامعه را افزایش داد. طرح سفیر سلامت، یکی از اقدامات انجام شده توسط وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در راستای این مهم است. سفیران سلامت با این هدف آموزش می بینند که بتوانند برای بهبود وضعیت سلامت خود یا نزدیکانشان که از این اختلال ها رنج می برند، مفید باشند.

کتابچه حاضر حاوی مطالبی درباره اختلال های شایع روانپزشکی و مهارت های روان شناختی است. هدف از انتشار این کتابچه قرار دادن اطلاعات در اختیار افرادی است که می خواهند در این زمینه بیشتر بدانند. مطالب این کتابچه بخصوص برای کسانی که خود، دوستان یا اقوامشان از این بیماری ها رنج می برند مفید است.

مقدمه

«خودمراقبتی» شامل اقدامات و رفتارهایی است **اكتسابی**، **آگاهانه** و **هدفدار** که مردم برای خود، فرزندان و خانواده شان انجام می دهند تا سالم تر بمانند، از سلامت **جسمی**، **روانی** و **اجتماعی** خود حفاظت کنند و نیازهای جسمی، روانی و اجتماعی خود را برآورده سازند. برآوردها نشان می دهد که **۶۵ تا ۸۵ درصد** تمام مراقبت ها از نوع **خودمراقبتی** است. طبق گزارش سال ۲۰۱۳ سازمان جهانی بهداشت شواهدی وجود دارد که **خودمراقبتی باعث ۷ درصد صرفه جویی مالی** می شود. این صرفه جویی باعث شده که در انگلستان سالانه حدود ۴/۴ میلیارد پوند ذخیره گردد.

در بیماری های **های مزمن** می توانند نتایج زیر را به همراه داشته باشد :

■ **۴۰٪ کاهش** مراجعه به پزشکان عمومی

■ **۱۷٪ کاهش** مراجعه به پزشکان متخصص

■ **۵۰٪ کاهش** مراجعه به مراکز اورژانس

■ **۵۰٪ کاهش** در بستری بیمارستانی

■ **۵۰٪ کاهش** در روزهای غیبت از کار

این شواهد نشان می دهد که خود مراقبتی منجر به ارتقای سلامت و کیفیت زندگی، افزایش رضایت بیماران، استفاده منطقی از خدمات و کاهش هزینه های سلامت می شود.

براساس آمارهای منتشر شده **حداقل ۲۳ درصد** از شهروندان ایرانی از نوعی **اختلال روانپزشکی** رنج می برند و نیازمند دریافت خدمات سامت روان هستند. اگر به این مساله توجه کنیم که میزان مراجعه ایرانیان به روانشناس و روانپزشک پایین است، موضوع اختلالات روانی می تواند به موضوعی پیچیده و مزمن تبدیل شود. چون این عدم مراجعه ریشه در پایین بودن سطح سواد سلامت روان دارد.



خودمراقبتی در سلامت روان منجر به افزایش سواد سلامت روان می شود، بدین معنی که خود آگاهی و باورهای افراد در مورد اختلالات روانپزشکی افزایش می یابد و به شناسایی، مدیریت یا پیشگیری از این اختلالات کمک می کند. افزایش سواد سلامت روان منجر می شود توانایی شناخت اختلالات روانپزشکی را داشته باشیم، بدانیم چگونه اطلاعات حوزه سلامت روان راجستجو کنیم، فاکتورهای خطر سلامت روان و علل اختلالات روانپزشکی را بشناسیم، نسبت به کمک های حرفه ای آگاهی داشته باشیم و نگرش شناسایی و درمان بموقع را پیدا کنیم.

دکتر احمد حاجبی

مدیر کل دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد

وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی

مهارت های ارتباطی

انسان موجودی اجتماعی است و نیاز به ارتباط با همنوع دارد، برقراری ارتباط مؤثر مهارتی است که باید آن را آموخت.

ارتباط چیست؟

ارتباط فرایند ارسال و دریافت پیام های کلامی و غیر کلامی است، یعنی فرایندی که از طریق آن، افکار، عقاید، احساسات و هیجان های خود را ابراز کرده و افکار و احساسات دیگران را دریافت می کنیم.

ارتباط کلامی سهم کمتری از ارتباط غیر

کلامی در فرآیند ارتباط دارد ولی در جای

خود بسیار مهم است.

مؤلفه های ارتباط

محتوای آشکار (کلامی)

ارتباط کلامی به معنای صحبت کردن با دیگران است. این بعد بخش بسیار کوچکی از ارتباط را شامل می شود. در ارتباط کلامی مؤثر افراد می توانند آزادانه و با جملات مناسب از انتظارات و احساسات خود حرف بزنند، درخواست های خود را بیان کنند و از دیگری بخواهند رفتارشان را تغییر دهد.

■ بیان انتظارات

ابراز خواسته ها و انتظارات جزء مهمی در ارتباط و روابط صمیمانه که روابط زناشویی جزئی از آن است می باشد. برای ابراز انتظارات می توان از جمله های ساده ی زیر استفاده کرد:

انتظار دارم که ...

خواسته ام این است که ...

بیان احساسات در روابط بین فردی و زناشویی اهمیت زیادی دارد. این کار چندان دشوار نیست و اگر تمرین کنید به راحتی می توانید احساسات مثبت و منفی خود را ابراز کنید. در واقع آنچه که باعث می شود زوجها به هم نزدیک شوند، **ابراز احساس عشق و علاقه** است. **ابراز دلخوری ها و رنجش ها** نیز زوجها را به هم نزدیک می کند و مانع از این می شود که پیوند هیجانی بین آن ها کمرنگ و ضعیف شود.

برای ابراز احساسات بهتر است از جملاتی استفاده کرد که با «من» شروع می شوند مانند:

من احساس خشم می کنم!

من غمگین هستم...

■ درخواست کردن

یکی از نشانه های ارتباط مؤثر این است که دو طرف به راحتی بتوانند درخواست های خود را مطرح کنند. بهترین روش درخواست کردن استفاده از کلماتی مثل **لطفاً، خواهش می کنم و... است.**

■ درخواست برای تغییر رفتار

درخواست برای تغییر رفتار یکی از مهم ترین بخش های ارتباط کلامی است و در روابط زناشویی اهمیت زیادی دارد. درخواست از دیگری برای تغییر رفتارش بهتر است در یک جمله سه بخشی صورت گیرد. بخش اول آن می تواند احساس فرد، بخش دوم

توصیف رفتار طرف مقابل و بخش سوم بیان انتظار باشد البته می‌توان بخش اول و دوم را جابجا کرد. برای مثال:

"ناراحت می‌شم دیر می‌کنی و خبر نمی‌دی انتظار دارم از قبل منو در جریان بذاری"

"موقع صحبت کردن حرفمو قطع می‌کنی و این منو ناراحت می‌کنه، انتظار دارم بذاری صحبت من تموم شه"

موانع ارتباط کلامی

■ گوش ندادن

وقتی کسی صحبت می‌کند و شما گوش نمی‌دهید یعنی یک مانع بر سر راه ارتباط مؤثر قرار دارد. طرف مقابل احساس می‌کند که اهمیت چندانی برایش قائل نیستید.

■ ادبیات نامناسب

استفاده از کلمات و جملات نامناسب باعث بروز سوء تفاهم می‌شود. در بسیاری از موارد افراد ذکر می‌کنند که ادبیات نامناسب در ارتباط کلامی عزت نفسشان را خدشه دار کرده است.

■ باید و نباید

بایدها و نبایدها الزام آور هستند. بایدها و نبایدهایی که برای دیگران به کار می‌بریم می‌توانند باعث بروز سوء تفاهم و تنش در روابط بین فردی شوند. برای مثال: «تو باید به من کمک کنی» «تو نباید دیر برسی». یکی از راه‌های کاهش تنش در روابط زناشویی پرهیز از استفاده از بایدها و نبایدهاست به جای آن می‌توان از جملات «بهتر است»، یا «بهتر نیست» استفاده کرد. مانند:

"بهتر نیست قبل از تأخیر، منو در جریان بذاری؟"

محتوای پنهان (غیر کلامی)

همان طور که گفتیم ارتباط غیرکلامی بخش مهمی از ارتباط است. **مشخصه‌ی ارتباط غیر کلامی گوش دادن، توجه به حالت‌های چهره‌ای و اندامی است.**

گوش دادن

گوش دادن با شنیدن متفاوت است. وقتی گوش می‌دهید توجه می‌کنید، نگاه می‌کنید، حضور ذهن دارید و حالت‌های چهره‌ای شما هم به گوینده نشان می‌دهد که در حال گوش دادن هستید.

موانع گوش دادن

خیال پردازی، نگاه نکردن، کار کردن در حین گوش دادن، قضاوت کردن درباره‌ی گوینده، سرگرم بودن با تلفن همراه و

حالت‌های چهره‌ای

حالت‌های چهره‌ای مواردی مانند لحن کلام، آهنگ صدا، حرکات ابروها، ریشخند، پوزخند و حالت نگاه را در بر می‌گیرند.

وضعیت اندامی

نحوه‌ی استفاده از دست‌ها، نحوه‌ی راه رفتن و نشستن می‌توانند در روند رابطه اختلال ایجاد کنند فرض کنید کسی در حال صحبت است و شنونده با دست‌هایش بازی می‌کند و یا سرش را به اطراف تکان می‌دهد، راه می‌رود و

مهارت‌های ارتباط مؤثر بین همسران

گوش دادن، ابراز احساسات مثبت، ابراز رنجش و آزرده‌گی، ابراز انتظارات و خواسته‌ها و انتقاد سازنده همگی به نزدیک‌تر شدن هر چه بیشتر زوج‌ها کمک می‌کنند. در این بین گوش دادن بسیار مهم است. وقتی به همسران گوش می‌دهید او احساس می‌کند که وی را درک می‌کنید. برایش اهمیت قائل هستید و به او

گوش دادن با شنیدن متفاوت است. وقتی گوش می‌دهید توجه می‌کنید، نگاه می‌کنید، حضور ذهن دارید.

اگر در پی صمیمیت در رابطه هستید، لازم است که اصول ارتباط کلامی و غیر کلامی را یاد بگیرید و به کار ببندید.

علاقمندید. گوش دادن را می‌توان با حالت چهره‌ای مناسب همراه کرد، مانند نگاه دقیق، لبخند زدن و از این قبیل.

انعکاس احساس، فنی است که به کمک آن می‌توانید احساسات همسران را درک کنید و به وی منتقل کنید برای مثال به وی بگوئید: "به نظر می‌رسد که ناراحتی". بهتر است در انعکاس احساس از واژه‌ی «به نظر می‌رسد» استفاده شود.

خلاصه کردن: گاهی اوقات لازم می‌شود کلام همسران را خلاصه کنید. این کار دو فایده دارد:

به همسران این احساس را می‌دهد که به حرف‌هایش گوش داده‌اید و او را درک کرده‌اید.

اگر برداشت شما از صحبت‌های او اشتباه باشد، در مقام اصلاح شما بر می‌آید.

برای برقراری ارتباط مثبت و سازنده با فرزند خود موارد زیر را در نظر بگیرید:

۱. از لحظاتی که با فرزندان هستید، استفاده کنید.

اعتماد به نفس کودک شما تحت تأثیر کیفیت اوقاتی است که با او صرف می‌کنید، نه مقدار و کمیت این زمان. اگر اوقات مفیدی را هر روزه به کودک اختصاص ندهیم (اوقاتی که فقط متوجه او باشیم) کم کم ناهنجاری‌های رفتاری در او بروز می‌کند. در یک ارتباط فعال باید سعی کنید که شنونده خوبی باشید. وقتی کودکان حرف می‌زنند یکسره به دنبال یافتن پاسخ مناسب نباشید. وقتی دارند با شما حرف می‌زنند، به آن‌ها نگاه کنید و با حرکات سر نشان دهید که در حال توجه کردن به آن‌ها هستید. کلام کودکان را با پرسیدن سؤالات متوالی قطع نکنید. وقتی می‌خواهید به کودک توجه کامل داشته باشید، از کارتان دست بکشید و به حرف‌هایش توجه کنید. پس از طرح یک موضوع، گفته‌های کودک را خلاصه کنید و به او بازخورد بدهید، با این کار می‌توانید متوجه شوید که آیا برداشت شما صحیح بوده است یا خیر. مراقب باشید که هنگام خلاصه کردن حرف‌های فرزندان، نظرات و قضاوت‌های شخصی خویش را وارد نکنید.

اگر در پی صمیمیت در رابطه هستید، لازم است که اصول ارتباط کلامی و غیر کلامی را یاد بگیرید و به کار ببندید.

۲. از زمان‌های غذا خوردن برای برقراری ارتباط با فرزندان استفاده کنید.

صرف یک وعده غذای خانوادگی که در آن تک تک اعضای خانواده دور هم جمع شده‌اند، ارزش زیادی دارد. بنابراین مانند تمام کارهای دیگری که در طول روز برای آن‌ها برنامه‌ریزی می‌کنید، انجام این کار را نیز در اولویت قرار دهید. اگر انجام روزانه این کار امکان‌پذیر نیست، سعی کنید در طول هفته یکی دو مرتبه کل افراد خانواده را در کنار هم جمع کنید. انجام این کار را جالب و جذاب جلوه دهید و همه افراد را در آماده‌سازی وعده غذایی شریک کنید. انجام کارهای مشترک، نزدیکی و پیوند بیشتری میان افراد خانواده ایجاد می‌کند و برقراری ارتباط را آسان می‌سازد. در این حال همه افراد نسبت به یکدیگر احساس مسئولیت پیدا می‌کنند و خود را در یک کار گروهی شریک می‌بینند.

۳. تعداد ارتباط‌های دستوری را به حداقل، برسانید.

والدینی که برخوردی قاطع و اطمینان بخش دارند، ضمن اعطای آزادی به فرزندان خود، برای آنان مقررات روشنی تعیین می‌کنند.

آمار و ارقام نشان می‌دهند که والدین هر روز صدها بار از فرزندان‌شان درخواست می‌کنند یا به آنان دستور می‌دهند کاری را انجام بدهند. عجیب نیست که گوش فرزندان از حرف‌های پدر و مادرها پر است. به جای آنکه مرتب اظهار کله‌مندی کنید، و از دید فرزندان غرور به نظر برسید، مهارت پیدا کنید تا درخواست‌های خود را با لحنی مؤدبانه، در زمانی مناسب و به صورت امری بگویید، به این ترتیب احتمال همکاری و فرمانبرداری فرزندان افزایش می‌یابد و ارتباط سالم‌تری میان شما برقرار می‌شود.

۴. به فرزندان به اندازه مشخص آزادی بدهید و سعی کنید مستبد نباشید.

بخش بزرگی از یادگیری کودکان و شکل‌گیری رفتار آنان از طریق مشاهده رفتار شما صورت می‌گیرد.

والدینی که برخوردی قاطع و اطمینان بخش دارند، ضمن اعطای آزادی به فرزندان خود، برای آنان مقررات روشنی تعیین می‌کنند. آن‌ها متناسب با مقررات وضع شده، دلالی قابل فهم و روشن نیز ارائه می‌کنند. آنان حس اعتماد به نفس و مسئولیت‌پذیری را در فرزند خود تقویت می‌کنند.

ارتباط میان والدین و فرزندان به ویژه در دوره نوجوانی رابطه‌ای پویا و دو طرفه است. والدین باید به جای اعمال قدرت و دستور دادن یا نصیحت کردن صرف، زمینه‌ای را فراهم کنند تا فرزندان نشان نیز در مورد امور خانواده فعالانه شرکت داشته باشند و با هم فکری یکدیگر به نتیجه مورد نظر برسند. در هر حال، تصمیم‌گیری و مسئولیت نهایی بر عهده پدر و مادر است.

۵. الگوی مناسبی باشید

برای فرزندان الگو باشید و زمانی که از او انتظار دارید کاری را انجام دهد، ابتدا خودتان به آن کار بپردازید. در حین گفتگو اصل احترام متقابل را رعایت کنید، با او مهربان باشید و کارهای روزمره خانه را بدون گله و شکایت انجام دهید تا او هم یاد بگیرد که چنین برخوردی از خود نشان دهد، بخش بزرگی از یادگیری کودکان و شکل‌گیری رفتار آنان از طریق مشاهده رفتار شما صورت می‌گیرد.

**از پرسیدن سوالات بسته که پاسخ بلی یا خیر دارند
به خصوص در کودکان خردسال خودداری کنید، زیرا
کودکان تمایل دارند پاسخی بدهند که شنونده را از
آنان خشنود سازد.**

۶. از تحقیر اعضای خانواده و بی‌احترامی کردن به آنان پرهیزید.

تلاش کنید فضای منزل شاداب، با نشاط و پر انگیزه باشد. بیاموزید برای بیان احساسات خود از پیام‌هایی که با کلمه «من» شروع می‌شوند، استفاده کنید. استفاده از پیام‌های «تو...» یعنی جمله‌هایی که با کلمه «تو» شروع می‌شوند در بسیاری از موارد باعث می‌شود شنونده احساس کند مورد سرزنش و توبیخ قرار می‌گیرد. در این شرایط او در حالت تدافعی قرار می‌گیرد و سعی می‌کند با آوردن دلیل یا بهانه خود را محق جلوه دهد یا تقصیر را بر گردن طرف مقابل بیندازد. برای پیشگیری از این شرایط و برای کمک به ارتباط مؤثر، برای مثال به جای اینکه از فرزند یا همسرتان بپرسید: «تو چرا هر روز دیر می‌آی خانه؟»، بگوئید: «من خیلی نگران می‌شم وقتی دیر می‌کنی».

۷. در ارتباط کلامی متکلم وحده نباشید، مکالمه باید دوطرفه باشد.

اگر شما هم از جمله افرادی هستید که در هنگام صحبت کردن، فقط بر موضوع مورد نظر خودتان متمرکز می‌شوید و یک ریز حرف می‌زنید، لازم است خودآگاهی بیشتری داشته باشید و به جای بی‌وقفه نظر دادن یا سخنرانی کردن، با کلماتی مانند چگونه، چه چیز و چه زمان فرزندان را دعوت به صحبت کردن کنید. با این کار به کودکان نشان می‌دهید که نظرات او برای شما مهم است. از پرسیدن سوالات بسته که پاسخ بلی یا خیر دارند به خصوص در کودکان خردسال خودداری کنید، زیرا کودکان تمایل دارند پاسخی بدهند که شنونده را از آنان خشنود سازد.

۸. ساکت نمانید، احساس و نظر خود را به روشی مثبت بیان کنید.

اگر عادت دارید در مقابل مشکلات ساکت بمانید، به تدریج مستعد می‌شوید که احساس آزرده‌گی و رنجش خود را به صورت حملات خشم انفجاری نمایان سازید. احساس و نظر خود را با آرامش بیان کنید. به جای حمله کردن به نظرات یا شخصیت فرزندان، عقیده خود را به زبان ساده در مورد نظر او اعلام کنید. تا جایی که می‌توانید از زاویه دید فرزندان به دنیا نگاه کنید. مثال زیر را ببینید:

۹. از شخصی‌کردن موضوع‌ها و سرزنش خود بپرهیزید.

گاهی ممکن است خود را بی‌جهت مسئول حادثه‌هایی بدانید که به هیچ وجه امکان کنترل آن‌ها را نداشته‌اید. مادری از آموزگار فرزندش می‌شنود که او در مدرسه

خوب درس نمی‌خواند و سپس با خود می‌گوید: «من چه مادر بدی هستم». در چنین مواقعی به جای محکوم کردن خودتان در جستجوی علل درس نخواندن فرزندان باشید. شخصی‌سازی قضایا منجر به احساس گناه، خجالت و ناشایستگی می‌شود. بعضی از والدین برعکس این حالت رفتار می‌کنند و سایرین و یا شرایط را علت مشکلات خود می‌دانند. آنان توجه ندارند که ممکن است خود نیز در ایجاد این شرایط سهیم باشند.



۱۰. به جای گشتن دنبال مقصر، سعی کنید راه حل مناسبی بیابید.

وقتی با مشکلی برخورد می‌کنید به جای آنکه وقت و انرژی خود را با گشتن به دنبال مقصر هدر بدهید، به راه حل‌های مؤثر در حل مشکل بیندیشید. برای نمونه یک روز صبح فرزندان به موقع از خواب بیدار نمی‌شود. شما با داد و بیداد به همسرتان می‌گویید: «دیشب موقع فوتبال از بس صدای تلویزیون رو زیاد کردی، نداشتی آرش بخوابه». با گفتن این جمله نه تنها مشکل را حل نمی‌کنید، بلکه مشکل ارتباطی با همسرتان را نیز بر مشکل قبلی می‌افزایید. در این شرایط بهتر است به کودکان کمک کنید تا زودتر حاضر شود و از سرویس جا نماند.

وقتی با مشکلی برخورد می‌کنید به جای آنکه وقت و انرژی خود را با گشتن به دنبال مقصر هدر بدهید، به راه حل‌های مؤثر در حل مشکل بیندیشید.

۱۱. از تعمیم‌های مبالغه‌آمیز پرهیز کنید.

برخی افراد هر رویداد منفی را شکستی تمام عیار و دائمی تلقی می‌کنند و برای ابراز عقیده خود در بیشتر موارد کلماتی مانند «همیشه» و «هرگز» را به کار می‌برند. این روش تفکر و نتیجه‌گیری موجب می‌شود که فرد احساس درماندگی و اضطراب پیدا کند. والدینی که این گونه می‌اندیشند ممکن است به ارتباط خود با کودکان خدشه وارد کنند.

۱۲. هنگامی که با مشکلات روبرو می‌شوید، به مسائل گذشته برگردید.

برخی از افراد هنگام بروز مشکلات جدید، به یادآوری مسائل قبلی می‌پردازند و تعارض‌ها یا اختلاف‌های قدیمی را به میان می‌کشند. این کار باعث می‌شود مشکلات اخیر، پیچیده و غیرقابل حل به نظر برسند. باید توجه داشت که زمان حال سرمایه اصلی است که در اختیار ما قرار دارد و نباید با پرداختن به گذشته، آن را از دست بدهیم.

۱۳. شتابزده نتیجه‌گیری نکنید و از ذهن‌خوانی بپرهیزید.

برخی از والدین همیشه فکر می‌کنند که می‌دانند در ذهن فرزندان چه می‌گذرد و بر این اساس، بدون توجه به کلام او رفتاری نشان می‌دهند که موجب می‌شود کودک در موضع دفاعی قرار گیرد.

۱۴. بر مبنای احساسات خود استدلال نکنید.

آیا فرض را بر این می‌گذارید که احساسات منفی شما لزوماً منعکس کننده واقعیت هستند؟ ممکن است اعتقاد داشته باشید: «در مورد رفتاری که با پسرم در مدرسه داشتم احساس گناه می‌کنم، پس پدر بدی هستم» یا «وقتی در جمع والدین بچه‌های مدرسه دخترم حاضر می‌شم احساس حقارت می‌کنم، یعنی دیگران اهمیت چندانی به من نمیدن». این روش استدلال موجب می‌شود که کمتر به واقعیت‌ها توجه کنید، موقعیت‌های مناسب را از دست بدهید، و با پیامدهایی منفی مواجه شوید که شما و فرزندتان را دچار مشکل می‌سازد.

۱۵. کاربرد بایدهای بسیار، دردسر زاست.

برخی از والدین انتظار دارند که اوضاع همیشه آنطور که خودشان می‌خواهند یا دستور می‌دهند پیش برود. آن‌ها قصد دارند با بایدها و نبایدهای بی‌شماری که وضع می‌کنند در فرزندانشان خود انگیزه و احساس مسئولیت به وجود بیاورند، در حالی که این روش اغلب چنین نتیجه‌ای را به دنبال نمی‌آورد. والدینی که مرتباً در حال اعلام باید و نبایدهای خود هستند، اجازه نمی‌دهند کودکان متوجه شوند کدام دستور یا قانون از اولویت بیشتری برخوردار است. به تدریج کودکان به شنیدن دستورهای مکرر و متنوع عادت می‌کنند و حساسیت آنان نسبت به انجام خواسته‌های والدین به صورت ناخود آگاه کاهش می‌یابد. والدین احساس می‌کنند فرزندشان با آنان لج می‌کند و از این تمرد دلخور و عصبانی می‌شوند. آنان نتیجه می‌گیرند برای وادار کردن فرزندشان به اجرای دستورها و پیروی از قانون باید بیشتر سخت‌گیری کنند.

۱۶. به خود و فرزندتان برچسب نزنید.

برچسب زدن شکلی از تفکر همه یا هیچ است. اگر به جای اینکه بگویید: «اشتباه کردم»، بگویید: «مادر ناتوانی هستم» دارید به خودتان برچسب منفی می‌زنید. برچسب زدن روشی غیر منطقی است، زیرا وجود و شخصیت شما با رفتاری که می‌کنید تفاوت دارد. برچسب‌های منفی، خشم، دل‌سردی، و اضطراب ایجاد می‌کنند و عزت نفس را کاهش می‌دهند. گاهی همین روش نادرست را در مورد فرزندتان نیز به کار می‌برید. مثلاً وقتی اشتباهی می‌کند می‌گویید: «دخترم مثل احمق‌ها لباس پوشیده».

۱۷. از رفتار مشکل‌زای فرزندان انتقاد کنید نه از شخصیت او

با انتقاد از شخصیت و ویژگی‌های اخلاقی کودکان، احساس بدی را به آنان منتقل می‌کنید. انتقاد در درجه اول، باید سازنده باشد و در درجه دوم، باید رفتار کودک را زیر سوال ببرد نه شخصیت او را. ما وظیفه داریم به فرزندان تفهیم کنیم گرچه عملی که انجام داده اشتباه است شخصیت او نزد ما محترم می‌باشد. کودک معمولاً بعد از رفتار اشتباه، احساس گناه می‌کند و خود را مستحق تنبیه می‌داند. در صورتی که عملکرد او مورد نقد و بررسی قرار گیرد و پیامد جبرانی مناسبی برای آن در نظر گرفته شود، اشتباه خود را قبول می‌کند. اگر با بیان صفات ناشایست به کودک توهین شود، او عمل زشت خود را توجیه شده می‌پندارد و در مقابل والدین موضع‌گیری می‌کند.

۱۸. به ارتباط غیرکلامی بها بدهید.

علاوه بر ارتباط کلامی که همان صحبت با دیگران است، نوعی ارتباط غیرکلامی هم وجود دارد که شامل لحن کلام، استفاده از ایما و اشاره، حرکات چشم‌ها، حالات صورت، و حرکات و ژست‌های بدنی است. ارتباط غیرکلامی درک و انتقال پیام را تسهیل می‌کند. به عبارتی بسیاری بر این باورند که ارتباط غیرکلامی آنچه را در درون ماست به راحتی به دیگران منتقل می‌کند.

۱۹. پیام‌های کلامی و غیر کلامی خود را هماهنگ کنید.

اگر پیام‌های کلامی و غیر کلامی ما همسو نباشند، در تفسیر و برداشت طرف مقابل ابهام ایجاد می‌شود. این امر به ویژه در کودکان حائز اهمیت است. بنابراین باید در ارتباط برقرار کردن با آن‌ها به روشن بودن پیام‌ها توجه ویژه داشته باشیم. اگر کودک ۳ ساله شما حرف ناسازی را بیان کند و شما به او بگویید: «آفرین، خیلی ممنون از اینکه این همه حرف‌های قشنگ یاد گرفتی»، او نمی‌فهمد منظور شما این بوده که حرفش اصلاً پسندیده نیست و دیگر نباید آن را تکرار کند.

مهارت مدیریت خشم

خشم چیست؟

خشم یک هیجان طبیعی است که اگر به جا ابراز شود می‌تواند به ما انرژی دهد، ما را برای رقابت و دفاع و گرفتن حق خود کمک کند و اگر به شیوه‌ای نادرست ابراز شود روابط ما را با دیگران خراب کرده و ما را بیمار می‌کند.

پرخاشگری چیست؟

پرخاشگری یک رفتار است در حالی که خشم یک هیجان است. بنابراین همه حق دارند عصبانی شوند ولی حق ندارند خشم خود را با توهین و رفتارهای پرخاشگرانه ابراز کنند. پرخاشگری دو نوع است: کلامی و غیر کلامی. در پرخاشگری کلامی افراد توهین می‌کنند، صدایشان را بلند می‌کنند و در پرخاشگری غیر کلامی افراد کتک می‌زنند، می‌شکنند و هل می‌دهند.

خشم یک هیجان طبیعی است که همه‌ی افراد کم و بیش آن را تجربه می‌کنند.

چرا برخی افراد بیشتر عصبانی می‌شوند؟

برخی افراد بیشتر عصبانی می‌شوند. زیرا تحمل کمی در برابر ناکامی دارند و نمی‌توانند با وقایع، درست برخورد کنند. به نظر می‌رسد که برخی از آن‌ها از آغاز تولد این چنین هستند و برخی دیگر در خانواده‌ای رشد کرده‌اند که یاد نگرفته‌اند خشم خود را مدیریت کنند و آن را به شیوه‌ای مناسب ابراز کنند.

برانگیزاننده‌های خشم کدامند؟

اتفاقات بیرونی، خاطرات غمناک گذشته و ناکامی‌هایی که در زندگی با آن‌ها مواجه می‌شویم، می‌توانند ما را خشمگین کنند. البته اتفاقات بیرونی و خاطرات ذهنی

به تنهایی نمی‌توانند به ایجاد خشم منجر شوند بلکه ارزیابی و طرز اندیشیدن و نگرش ما بسیار مهم است. این که آن اتفاق را چگونه تفسیر کنیم.

خشم چند مرحله دارد؟

کمتر پیش می‌آید کسی به صورت آنی عصبانی شود. عصبانیت و خشم در چند مرحله اتفاق می‌افتد. این مراحل عبارتند از: مرحله پیش از خشم، مرحله خشم و پس از خشم.

مرحله پیش از خشم

در این مرحله یک اتفاق روی می‌دهد. برای مثال کارمند بانک به شما وعده می‌دهد که در تاریخ مورد نظر وامتان حاضر است اما زیر قولش می‌زند و به شما می‌گوید وامتان حاضر نیست.

رویداد برانگیزاننده: شما فکر می‌کنید که کارمند بانک شما را سرکار گذاشته یا با شما صادق نبوده است. اهمیتی برای وقت مردم قائل نیست و... در نتیجه‌ی این افکار برانگیخته می‌شوید (افکار منفی)، بدنتان گرم می‌شود، کمی قرمز می‌شوید، تند تند نفس می‌کشید، احساس رنجش خاطر و فشار و گرما می‌کنید (علائم برانگیختگی بدن). این‌ها نشانه‌هایی هستند که در مرحله‌ی پیش از خشم تجربه می‌کنید. اگر اقدامی نکنید به سمت مرحله‌ی خشم پیش می‌روید.

**اگر بتوانید از میزان
برانگیختگی بدنتان
کم کنید، وارد مرحله‌ی
خشم نمی‌شوید.**

مرحله خشم

شما عصبانی می‌شوید داد و فریاد راه می‌اندازید، تهدید می‌کنید. به رئیس بانک شکایت می‌کنید و در نهایت به دلیل سرو صدایی که راه انداختید و آرامش را به هم زده‌اید از بانک اخراج می‌شوید (رفتار پرخاشگرانه).

مرحله‌ی پس از خشم

شما خودتان را آزار داده‌اید، از رفتارتان متأسف و پشیمان هستید. نگران هستید و می‌ترسید که مبدا هرگز به شما وام ندهند، مبدا پرونده وامتان را ببندند و شما را جریمه کنند. این افکار، ترس و اضطراب بیشتری ایجاد می‌کند.

مدیریت خشم

برای مدیریت خشم باید به دو عامل توجه کنید:

الف- برانگیختگی بدنی **ب- افکار منفی**

الف- برانگیختگی بدنی را کاهش دهید

اگر بتوانید از میزان برانگیختگی بدنتان کم کنید، وارد مرحله‌ی خشم نمی‌شوید. برای این کار دو روش وجود دارد.

- تنفس شکمی انجام دهید. تنفس شکمی شما را آرام می‌کند. برای این کار یک دست را روی شکم و دست دیگران را روی سینه بگذارید. شما باید جوری نفس بکشید که شکمتان و نه قفسه سینه بالا بیاید و پایین برود. حالا با ۳ شماره نفس را از بینی بگیرید، ۲ شماره مکث کنید و با ۵ شماره به آرامی از راه دهان بیرون دهید.
- توجه خودتان را منحرف کنید، محیطتان را تغییر دهید، آب بنوشید، صورتتان را بشوئید، دوش بگیرید، با یکی از دوستان تلفنی صحبت کنید و هر کار مثبت و بی ضرری که شما را آرام می‌کند، انجام دهید.

ب- افکار منفی را کنترل کنید

همان طور که گفتیم یکی از اجزای چرخه‌ی خشم افکار منفی است. شناسایی و کنترل این افکار از اهمیت زیادی برخوردار است. این افکار شایع هستند و ممکن است باورهای نادرست درباره‌ی خشم و عصبانیت باشند. مانند:

- اگر خشم خود را بیرون نریزم، بیمار می‌شوم
- اگر عصبانی نشوم طرف فکر می‌کند که خیلی ترسو هستم
- من نمی‌توانم خشم خود را کنترل کنم
- همه عصبانی می‌شوند پس من هم باید عصبانی شوم
- اگر عصبانی نشوم دیگران از من سوء استفاده می‌کنند

همان طور که ملاحظه می‌کنید این افکار بار منفی دارند و ما را بیشتر خشمگین می‌کنند. همه‌ی این افکار در یک چیز، مشترک هستند: آن‌ها با خطاهای ذهن همراهند.

خطاهای ذهن

خطاهای ذهن شیوهی نادرست تفکر و اندیشیدن هستند که به هیجان های منفی دامن می زنند. عمده ترین آن ها عبارتند از:

■ ذهن خوانی

در ذهن خوانی پیش خود، ذهن دیگران را می خوانیم و در نتیجه ی این ذهن خوانی احساس بدی پیدا می کنیم. مانند: "پیش خودش فکر می کنه که منو شکست داده."

■ برچسب زدن

به دیگری برچسب می زنیم؛ به این ترتیب بیشتر عصبانی می شویم "آدم بی فرهنگ و گستاخیه."

■ نسبت دادن قصد و نیت

پیش خود فکر می کنیم که طرف قصد منفی دارد "اون عمداً این کاروکرد تا حال منو بگیره."

■ بزرگ نمایی

مشکل را بزرگ می کنیم؛ مانند "این بدترین کاری بود که کرد، از این بدتر نمی شد."

■ تعمیم دادن

در تعمیم دادن از کلمات هرگز و همیشه استفاده می کنیم؛ مانند "اون همیشه این کار رو می کنه، هرگز رفتار مناسبی نداره."

همه ی موارد بالا خطاهای ذهنی هستند که به افکار منفی و احساس خشم دامن می زنند. شناسایی افکار منفی و خطاهای ذهنی و کنترل آن ها مهم است و دو راه دارد:

۱. جایگزینی افکار مثبت به جای افکار منفی

۲. به چالش کشیدن افکار منفی و خطاهای ذهنی



جایگزینی افکار مثبت

افکار منفی را شناسایی می‌کنید و جای آن را با یک فکر مثبت عوض می‌کنید مانند: از روی عمد دیر کرد (فکر منفی)؛ حتماً مشکلی برایش پیش آمده این اتفاق بارها برای خودم افتاده (فکر مثبت).

چالش با افکار منفی و خطاهای ذهن

فکر منفی را به چالش بکشید. برای مثال این فکر که از روی عمد مرا معطل کرده است، به قصد و نیت منفی طرف مقابل اشاره دارد. شما می‌توانید با مسائل زیر آن را نقد کنید:

سود و زیان این جور فکر کردن چیست؟ بدترین پیامد این جور اندیشیدن چیست؟

از کجا مطمئن هستم چنین فکری درست است؟ آیا شواهد کافی دارم که طرف عمداً مرا معطل کرده است؟

این کارها را انجام می‌دهید تا از برانگیختگی بدنتان کم کنید و وارد مرحله خشم نشوید زیرا وقتی ما برانگیخته هستیم به سرعت وارد مرحله‌ی خشم می‌شویم و با شدت بیشتری خشمگین می‌شویم. اگر نتوانید افکار منفی را کنترل کنید و برانگیختگی بدنتان را کم کنید، وارد مرحله‌ی خشم می‌شوید.

مرحله‌ی خشم

در این مرحله شما به شدت احساس خشم می‌کنید؛ فریاد کشیدن، سر و صدا کردن، توهین کردن، کتک زدن و حتی خود زنی در این مرحله معمول است. مدیریت خشم در این مرحله کمی سخت است اما اگر بخواهید می‌توانید به روش‌هایی جلوی رفتارهای پرخطرانه و بدتر شدن اوضاع را بگیرید. این روش‌ها عبارتند از:

موقعیت خود را تغییر دهید، کمی آب بنوشید و یا صورتتان را بشوئید، چند بار تنفس شکمی انجام دهید، به یک دوست زنگ بزنید و با او صحبت کنید و پیاده روی کنید.

مرحله‌ی پس از خشم

اگر افراد به دلیل خشم دست به پرخاشگری بزنند و رفتارهای نامناسبی داشته باشند، احتمالاً احساس‌هایی مانند آزرده‌گی، غم، تأسف، پشیمانی و ترس از تلافی و گاهی رضایت را تجربه می‌کنند. اگر شما جزء کسانی هستید که به دنبال هیجان خشم چنین احساساتی دارید، اولین گام این است که مسئولیت رفتار نامناسب خود را بپذیرید و تصمیم بگیرید که دیگر آن را تکرار نکنید. به خاطر داشته باشید که پشیمانی و تأسف کمکی به شما نمی‌کند. شما باید از اشتباهات خود درس بگیرید.

روش‌های سالم ابراز خشم

بهترین روش برای ابراز خشم این است که در مورد آن با کسی حرف بزنید. ابراز احساسات در قالب کلمات از شدت آن ها کم کرده و شما را آرام می‌کند. برای ابراز کلامی خشم جملاتی که با من شروع می‌شود را به کار بگیرید و سپس به اتفاق پیش آمده اشاره کنید. مانند «من عصبانی‌ام چون دیر کردی و خبر ندادی». شما می‌توانید کنار کسی که باعث عصبانیتان شده است، بنشینید و در مورد آنچه پیش آمده با او حرف بزنید. جملاتی که با تو شروع می‌شود، مانند تو مرا عصبانی کردی جملات مناسبی برای ابراز خشم نیستند.

**برای ابراز کلامی خشم
جملاتی که با من شروع
می‌شود را به کار بگیرید
و سپس به اتفاق پیش
آمده اشاره کنید.**

حل مسئله

گاهی اتفاقات ناخوشایند زندگی روزمره، ما را تند مزاج و عصبانی می‌کند. مانند بد قولی کردن یک دوست، دیر رسیدن به محل کار، برخورد نامناسب یک همسایه، نمره‌ای که فرزندمان در درس ریاضی گرفته است. این موارد را یادداشت کنید و برای آن ها راه حل پیدا کنید. در واقع بهترین کار این است که وقتی به مشکل برمی‌خورید در قدم اول مشکل را توصیف کنید و در قدم بعدی دنبال راه حل‌ها بگردید. هر چه می‌توانید راه حل‌های بیشتری پیدا کنید، در گام بعدی راه حل‌ها را ارزیابی کنید و بهترین راه حل را انتخاب کنید و در نهایت این روند را ارزیابی کنید و ببینید آیا توانسته‌اید راه حل مناسبی ارائه دهید و مشکل پیش آمده را حل کنید؟

**بهترین روش برای ابراز
خشم این است که در مورد
آن با کسی حرف بزنید.
ابراز احساسات در قالب
کلمات از شدت آن ها کم
کرده و شما را آرام می‌کند.**

مراحل حل مسئله عبارتند از:

- شناسایی مسئله
- ارائه راه حل‌ها
- ارزیابی بهترین راه حل
- اجرای راه حل
- ارزیابی نتیجه حل مسئله

با یادگیری مهارت حل مسئله می‌توانید مشکلات خود را حل کنید، به این ترتیب کمتر عصبانی می‌شوید.

۱. افکار منفی را شناسایی کنید و جای آن‌ها را با افکار مثبت عوض کنید.
۲. تنفس شکمی را روزی چند بار انجام دهید.
۳. بدانید که بسیاری از رویدادهای ناخوشایند خود به خود اتفاق می‌افتد و رفتار نامناسب بسیاری از مردم عمدی نیست بلکه از روی ناآگاهی است.
۴. ورزش کنید؛ افرادی که ورزش می‌کنند کمتر خشمگین می‌شوند.
۵. با دیگران صحبت کنید؛ کسانی که دوستان بیشتری دارند و با دوستانشان از احساسات خود حرف می‌زنند به لحاظ روان شناختی سالم‌ترند و بهتر می‌توانند هیجانات خود را کنترل کنند.
۶. به اندازه کافی بخوابید؛ خواب منظم و شبانه کافی به کاهش استرس، کمک می‌کند و توانایی برای کنترل هیجانات به ویژه خشم را افزایش می‌دهد.

در صورتی که شدت خشم خیلی زیاد است چه کنم؟

با مراجعه به پزشک و مصرف دارو می‌توانید خشم شدید و غیر قابل کنترل را مهار کنید.

به کجا باید مراجعه کنم؟

اگر با روش‌های بالا نتوانستید به خودتان کمک کنید، به کارشناس مراقب سلامت، کارشناس سلامت روان و یا پزشک عمومی خانه بهداشت، مراکز بهداشتی و درمانی و مراکز خدمات جامع سلامت محل سکونتتان مراجعه کنید. آن‌ها بهترین کسانی هستند که می‌توانند به شما کمک کنند.

با مراجعه به پزشک و مصرف دارو می‌توانید خشم شدید و غیر قابل کنترل را مهار کنید.

مهارت مدیریت استرس

استرس یک حقیقت در زندگی است، هر کجا باشید و هر کاری انجام دهید نمی توانید از آن اجتناب کنید، ولی می توانید آن را مدیریت کنید تا شما را کنترل نکند. در زندگی تغییراتی مثل رفتن به دانشگاه، ازدواج، تغییر شغل، و یا بیماری، استرس های مکرر ایجاد می کنند. به خاطر بسپارید که برخی از استرس ها به نفع شما نیز می باشند. مثل رفتن به دانشگاه. درست است که ما نمی توانیم استرس را نادیده بگیریم، ولی خبر خوب این است که می توانیم تاثیرات مضر آن را به حداقل برسانیم. نکته مهم شناسایی راهکارهایی برای مدیریت آن است.

استرس چیست؟

استرس یک نوع واکنش انسان در مقابل تغییرات، حوادث و موقعیت ها در زندگیست.

 **نکته:** استرس همیشه جنبه منفی ندارد. برخی از استرس ها مفیدند و باعث می شوند که ما انرژی لازم برای انجام برخی از کارها را به دست بیاوریم. به این گونه استرس ها، استرس خوب می گویند. به عنوان مثال: نگرانی ما در شب امتحان منجر به تمرکز بیشتر بر روی درس ها و خواندن بهتر آن ها می شود.

آنچه برای یک فرد استرس زا می باشد می تواند برای فردی دیگر فاقد استرس باشد. پس برداشت انسان ها از موقعیت ها در ایجاد و تداوم استرس تاثیر چشمگیری دارد.

چند نوع روش برای مقابله با استرس وجود دارد؟

به نحوه واکنش نشان دادن انسان در برابر استرس، مقابله گفته می شود. هر فرد در مقابله با شرایط استرس زا به سبک خاصی واکنش نشان می دهد. این سبک می تواند هیجان مدار یا مسئله مدار باشد.

مقابله هیجان مدار:

منظور از برخورد هیجان مدار، واکنش هایی است که در آن ها جنبه هیجانی مهم ترین جنبه است. در این مقابله فرد در مقابل استرس با ابزار هیجان واکنش نشان می دهد و هدف آن آرام کردن فرد است. بعضی از مقابله های هیجان مدار سالم اند (مانند گوش دادن به موسیقی، پرداختن به کار هنری و...) و بعضی ناسالم (مانند فریاد زدن، پرخاشگری و...). اما نکته مهم این است که مقابله هیجان مدار چه سالم باشد و چه ناسالم به تنهایی قادر به حل مسائل و برطرف کردن منبع تولید استرس نیست و تنها می تواند در کوتاه مدت موثر و مفید باشند.

نکته بسیار مهم اجتناب از مصرف سیگار، قلیان، موادمخدر و مشروبات الکلی هنگام قرار گرفتن تحت استرس است، چرا که این موارد فقط استرس ما را تشدید می کنند و بر مشکلات ما می افزایند.

برخی از مقابله های هیجان مدار سالم در زیر آمده اند:

درد دل کردن با اطرافیان و نزدیکان، دعا، نذر، توکل و مقابله های مذهبی دیگر، ورزش یا انجام فعالیت فیزیکی، سرگرم کردن خود با فعالیت های ذهنی مثل بازی های فکری.

مقابله مسئله مدار:

در مقابله مسئله مدار فرد سعی در حل مسائل دارد. یعنی به دنبال آن است که منبع تولید استرس را برطرف کند. این نوع مقابله نیز می تواند سالم یا ناسالم باشد در نوع سالم آن، فرد به استرس به صورت یک مسئله قابل حل می نگرد و به دنبال مناسب ترین راه حل است تا به شیوه ای سازنده استرس را برطرف یا مدیریت کند. برخی از مقابله های مسئله مدار سالم شامل موارد زیر است:

- برنامه ریزی کردن به قصد برطرف کردن استرس، مشاوره و راهنمایی یا مشورت گرفتن از مشاور یا افراد ذی صلاح برای مقابله با استرس
- کنار گذاشتن فعالیت های غیرمرتبط و تمرکز بر استرس جهت به حداکثر رساندن تمرکز فکری در جهت برنامه ریزی و تصمیم گیری یا حل مسئله.

چه راهکارهایی برای مدیریت استرس وجود دارد؟

«**اولویت ها را مشخص کنید.** مدیریت زمان داشته باشید. لیستی از کارهایی که باید انجام بدهید درست کنید. تصمیم بگیرید انجام چه کاری در روز برایتان بیشتر حائز اهمیت است و چه کارهایی را می‌توانید به بعد، موکول کنید. این عمل موجب می‌شود بدانید کدام کارتان از اولویت برخوردار است و برای به یاد آوردن آن استرس نخواهید داشت.

«**تمرین مواجهه با موقعیت های استرس زا انجام دهید.** در مورد اتفاق و یا موقعیتی که ممکن است با آن مواجه شوید فکر کرده و واکنش خود را تمرین کنید. راه هایی برای مواجهه با موقعیت فرضی بیابید. به عنوان مثال اگر می‌دانید که صحبت در ملاء عام شما را دچار استرس می‌کند، با کمک دوستان مورد اعتماد و هم شاگردی‌هایتان یک کنفرانس ترتیب دهید که در آن شما به عنوان سخنران در جمع صحبت نمایید.

«**خواسته های خود را بررسی کنید.** سعی کنید اهداف واقع گرایانه داشته باشید. تحت فشار قرار دادن خود برای موفقیت خوب است ولی مطمئن شوید انتظاراتتان واقع گرایانه است. مراقب کمال گرایی باشید. به آن چه که می‌توانید به نحو احسن انجام دهید قانع باشید. هیچ کس کامل نیست. نه شما و نه دوست یا فرزند شما. به انسان ها اجازه اشتباه بدهید و به یاد داشته باشید که اشتباهات معلم خوبی هستند.

«**سبک زندگی سالمی داشته باشید.** غذاهای سالم بخورید. برای استراحت و تمدد اعصاب وقت بگذارید.

«**روش های تمدد اعصاب که برایتان مفید است را بیابید.** دعا، یوگا، تکنیک های آرام سازی و تمرین تمرکز را بکار ببرید. سعی کنید از زندگیتان لذت ببرید.



« **تغییرات را به عنوان جزئی از زندگی بپذیرید.** هیچ چیز ثابت باقی نمی ماند. سیستم حمایتی از دوستان و خانواده تشکیل دهید تا در صورت نیاز با آن ها تماس بگیرید. به خود و ظرفیت خود اعتقاد داشته باشید.

« **زمان استراحت و تفریح داشته باشید.** برای کارهایی که نیاز به تمرکز دارند زمان متوالی در نظر بگیرید. قرار ملاقات، جلسات و کلاس های درسی را پشت سر هم برنامه ریزی نکنید. وقت استراحت برای خود بگذارید.

« **در برنامه ریزی زمان خبره شوید.** کتاب بخوانید، فیلم تماشا کنید و در سمینار هایی برای برنامه ریزی وقت شرکت کنید.

« **یاد بگیرید "نه" بگویید.** محدودکردن فعالیت ها باعث کاهش استرس می شود. به جای وقت گذاشتن بر روی اولویت ها و نیازهای دیگران، بر روی اولویت ها و مسئولیت های اصلی خود وقت بگذارید.

« **ورزش کنید.** برای کاهش تنش عضلات و افزایش حس خوب خود به طور منظم ورزش کنید.

« **به زندگی معنوی خود غنا ببخشید.** مذهب و معنویت ما را به منابعی فراتر و بزرگ تر از خودمان وصل می کند. کسانی که اعتقادات مذهبی قوی تری دارند اذعان دارند که این اعتقادات به آن ها قدرتی دو چندان در مقابله با مشکلات می دهد. کسانی که توکل می کنند، در مقابله با مشکلات با آرامش و اعتماد به کمک های الهی به حل مسئله می پردازند. دعا و مناسک مذهبی منظم روزانه، خود منبع مهمی در کاهش تجربه استرس و افزایش توان مقابله است.

افرادی که هیجانات و افکار خود را یادداشت می کنند، بهتر با استرس مقابله می کنند.

« **دفتر یادداشت روزانه داشته باشید.** نوشتن حوادث

و رویدادهای زندگی روزمره یکی از راه های خوب رهایی از استرس حاصل از وقایع ناخوشایند در محل کار یا زندگی خانوادگی و اجتماعی است.

« **بچه شوید.** بازگشت به آنچه که در کودکی خوشایند بود یک راه ساده مدیریت استرس است. دیدن فیلم هایی که در کودکی شما را خوشحال می کردند، رنگ کردن مدل های نقاشی، بازی مار و پله، آب بازی و بادبادک هوا کردن از جمله راه های کاهش استرس هستند.

« **شوخ طبع باشید.** خندیدن یک مهارت مقابله با استرس است. خواندن مطالب طنز و دیدن فیلم های کمدی یک راه خوب برای کاهش استرس است.

۳۱ پیشنهاد برای کاهش استرس

۱. روزتان را با صبحانه شروع کنید.
۲. عادات تکراری خود را با ملاقات دوست و یا همکار در صبحانه عوض کنید. از زمان برای آرامش، استفاده و لذت ببرید.
۳. زمانی از روز را برای آرام سازی و گوش کردن به سی دی های آن اختصاص دهید.
۴. به جای نوشیدن قهوه در طول روز از آبمیوه استفاده کنید.
۵. کارهایتان را برنامه ریزی کنید. اولویت‌ها را در دستور کار قرار دهید.
۶. سعی نکنید کامل باشید. احساس نکنید که باید همه کارها را انجام دهید.
۷. از انجام دو یا سه کار همزمان اجتناب کنید.
۸. اگر ممکن است، میزان صداهای اطرافتان را کم کنید.
۹. همیشه برای صرف ناهار زمانی خاص در نظر بگیرید. (خارج از پشت میز کاریتان)
۱۰. سلامت خود را با غذا، خواب و استراحت خوب بالا ببرید.
۱۱. مرتب ورزش کنید.
۱۲. تولد و دیگر مراسم را جشن بگیرید. حوادث بیشتری را به موارد خاص تبدیل کنید.
۱۳. به استرسی که نمی‌توانید نادیده بگیرید به عنوان راهی برای بزرگ شدن و تغییر نگاه کنید.
۱۴. افرادی که ناقل استرس هستند را نادیده بگیرید.
۱۵. افرادی که منفی‌گرا هستند را نادیده بگیرید.
۱۶. اگر آزرده می‌شوید به اخبار گوش نکنید.
۱۷. از خود تعریف کرده و چیزهای مثبتی بگویید.
۱۸. منابع خشنودی برای خود بیابید. این منابع ممکن است خانواده، دوست، سرگرمی، علایق، آخر هفته‌های مخصوص یا تعطیلات باشند.
۱۹. به خود با یک چیز جدید و خوب جایزه دهید.

۲۰. سعی کنید اظهار کننده باشید. یاد بگیرید که احتیاجات و تفاوت های خود را برای بیان خواهش و گفتن نه یاد بگیرید.
۲۱. از درخواست کمک نترسید.
۲۲. برای رسیدن به قرار وقت اضافه بگذارید.
۲۳. وقتی احساس استرس کردید نفس عمیق بکشید.
۲۴. در موقعیت های سخت سعی کنید مورد خنده دار بیابید.
۲۵. راننده بد اخلاقی نباشید.
۲۶. مهربانی و توجه نشان دهید.
۲۷. وقتی استرس دارید از خود بپرسید آیا واقعا مهم است؟ آیا یکسال بعد هم مهم خواهد بود؟
۲۸. در مقابل نقد و قضاوت سریع خود مقاومت کنید.
۲۹. شنونده بهتری شوید.
۳۰. در مقابل تغییرات نرمش به خرج دهید. همیشه مسائل آن طور که می خواهیم پیش نمی رود.
۳۱. دعا کنید، با خدا، با آن قدرت فراطر، و با راهنمای درونی تان صحبت کنید.

مهارت حل تعارض

تعارض چیست؟

اختلاف بین دو یا چند نفر را تعارض می گویند.

علت تعارض چیست؟

از آن جایی که انسان ها به طور طبیعی با هم تفاوت دارند و نوع نگاه آن ها نسبت به دیگران و مسائل فرق می کند، طبیعی است که با یکدیگر دچار تعارض شوند.

آیا تعارض بین زوجین همیشه بد است؟

تعارض بین زوجین اجتناب ناپذیر است. نداشتن تعارض الزاماً به معنای داشتن رابطه ای بهتر نیست. زیرا اختلاف به خودی خود، بد یا خوب نیست بلکه نحوه ی حل و فصل آن است که می تواند به اختلافات دامن بزند و یا به حل مسئله و صمیمیت منجر شود.

تعارض و اختلاف داشتن با دیگران طبیعی است، زیرا همه ما با هم فرق می کنیم.

چه روش هایی برای حل تعارض وجود دارد؟

۱. روش های ناسالم حل تعارض کدام اند؟

- **اجتناب از حل تعارض:** در این حالت افراد از گفتگو درباره ی تعارض خودداری می کنند. دلیل آن ترس از بالا گرفتن اختلاف یا فقدان مهارت برای حل تعارض است.
- **قطع کردن رابطه:** عده ای از مردم به دنبال اختلاف با دیگری رابطه ی خود را با وی قطع می کنند. چنین چیزی به معنای پاک کردن صورت مسئله است.
- **قهر کردن:** برخی از مردم به دنبال بروز اختلاف با یکدیگر قهر می کنند. قهر کردن یک نوع روش اجتنابی برای حل اختلاف است و به حل مشکل منتهی نمی شود.

• **سپردن مسئله به گذر زمان:** عده ای هم اختلاف خود با دیگری را به گذر زمان می سپارند تا شاید به مرور زمان خود به خود حل شود. این روش نیز موثر نیست زیرا بسیاری افرادی که به دلیل بروز اختلاف، سالیان سال با هم قهر بودند ولی اختلاف هم چنان سرجایش بود.

**اجتناب از حل تعارض،
قطع کردن رابطه، قهر
کردن، سپردن مسئله به
گذر زمان، کوتاه آمدن و
رفتار پرخاشگرانه همگی
از روش های ناسالم حل
تعارض به شمار می روند.**

• **کوتاه آمدن:** یکی دیگر از روش های حل تعارض، کوتاه آمدن است. وقتی در برابر کسانی که با آن ها اختلاف داریم کوتاه می آییم به این معنا نیست که اختلاف حل شده است بلکه به این معناست که ما به دلایلی از حق خود گذشته ایم. این اقدام ممکن است در کوتاه مدت موثر باشد اما در دراز مدت به اختلافات و تنش بین فردی دامن می زند.

• **رفتار پرخاشگرانه:** عده ای هم به دنبال بروز اختلاف با دیگری دست به پرخاشگری می زنند، برای مثال فحاشی می کند، کتک کاری راه می اندازد و ...

۲. روش های سالم حل تعارض کدام اند؟

کلید تلائی حل تعارض «مذاکره» است.

مذاکره چیست؟

**مذاکره گفت گویی است
بین دو یا چند نفر با
هدفی خاص که عموماً
رسیدن به یک راه حل و یا
حل اختلاف است.**

مذاکره گفت گویی است بین دو یا چند نفر، با هدفی خاص که عموماً رسیدن به یک راه حل و یا حل اختلاف است. مذاکره کردن مستلزم این است که گوینده به دقت، شفاف و ساده صحبت هایش را بکند و به دیگری نیز چنین اجازه ای بدهد. مذاکره باید در فضای مناسب و زمان مناسب صورت گیرد و نیز باید دو طرف مذاکره حال خوبی داشته باشند. با داشتن خستگی، گرسنگی و سردرد نمی توان یک مذاکره را خوب پیش برد.

برای انجام صحیح مذاکره چه فنونی را باید به کار ببریم؟

■ **گوش دادن:** گوش دادن با شنیدن فرق می کند. وقتی به صحبت کسی گوش می دهید یعنی کاملاً به او توجه می کنید. این رفتار در گوینده این احساس را

ایجاد می کند که شما برایش اهمیت قائل هستید و به دقت به حرف هایش گوش می دهید. در روند حل اختلاف، گوش دادن دقیق باعث می شود که با دیدگاه طرف مقابل آشنا شوید. این کار از احتمال ایجاد سوء تفاهم در روابط بین فردی می کاهد.

■ **اجازه صحبت به دیگری دادن:** مذاکره همان طور که از نامش پیداست گفتگوی دوفره است. هر دو طرف باید به هم فرصت صحبت و گفتگو بدهند. در حین صحبت دیگری سرا پا گوش باشند و صحبت طرف مقابل را قطع نکنند.

■ **پرداختن به مسئله و دنبال مقصر نگشتن:** مذاکره ی موثر مستلزم این است که دو نفر به مسئله و راه حل های آن بپردازند ولی دنبال مقصر نباشند. دنبال مقصر بودن یکی از موانع مهم مذاکره به منظور حل اختلاف است.

■ **راه حل ارائه دادن:** حل مسئله و اختلاف با ارائه راه حل ها از سوی دو طرف امکان پذیر است. بنابراین دو طرف مذاکره باید راه حل ارائه دهند و در ارائه راه حل ها به نظر و دیدگاه دیگری توجه کنند.

**گوش دادن با شنیدن
فرق می کند. وقتی به
صحبت کسی گوش
می دهید یعنی سرا پا
توجه و گوش هستید.**

■ **پرداختن به یک مسئله (نه بیشتر):** امکان حل همه مسائل در یک جلسه مقدور نیست. بنابراین بهتر است مهم ترین موضوع مورد اختلاف را انتخاب کرده و به آن بپردازید. پس از حل و فصل یک مسئله می توانید به مسئله دیگری بپردازید.

■ **همدلی کردن:** همدلی یعنی خود را جای طرف مقابل بگذارید و از دید او به موضوع و مسئله نگاه کنید. نگرستن از زاویه دیگری به شما کمک می کند تا در ارائه راه حل ها منافع و رضایت طرف مقابل را نیز در نظر بگیرید.

■ **جدا کردن احساس از رفتار:** ممکن است نسبت به کسی که با او مذاکره می کنید احساس خوبی نداشته باشید. اگر قرار باشد احساسات خود را دخالت دهید مذاکره خوب پیش نمی رود. بهترین کار این است که احساس خود را وارد فرآیند مذاکره نکنید، به مشکل بپردازید و دنبال راه حل هایی برای حل مسئله باشید.

■ **به کار گرفتن فن وقفه:** این فن زمانی به کار می آید که دو نفر در حین گفتگو آرامش و خوش رویی شان را از دست می دهند و عصبانی می شوند. در واقع باید به دو طرف مذاکره یاد داد قبل از آنکه عصبانی شوند، موقتاً به گفتگو خاتمه دهند تا آرامش خود را بدست آورند.

مثال: «به نظرم بهتره فعلاً به گفتگو خاتمه بدیم. در حال حاضر هر دوی ما خسته و عصبی هستیم و به نظرم الان زمان مناسبی برای صحبت و گفتگو نیست. زمانی ادامه بدیم که آرامشمون رو دوباره پیدا کردیم».

■ **به کار گرفتن روش برد-برد:** وقتی راه حل ارائه می دهید به هدف نهایی فکر کنید. هدف نهایی؛ حل مسئله و بهبود رابطه است. اگر راه حل های ارائه شده صرفاً منافع شما را تامین کنند و منافع طرف دیگر مذاکره را نادیده بگیرند، هرگز رضایت طرف مقابل تامین نخواهد شد. در نتیجه مذاکره بی فایده خواهد بود. بهترین گزینه ارائه راه حل هایی است که هم منافع شما و هم منافع دیگری را تامین کند.

انواع روش های برد- برد

۱. **قرعه کشی:** وقتی دو نفر بر سر اجرای یک راه حل به توافق رسیدند اما بر سر این که چه کسی اول کاری را انجام دهد، با هم اختلاف دارند، قرعه کشی مسئله را حل می کند.

۲. **نوبت گذاشتن:** وقتی دو طرف بر سر انجام کاری با هم مسئله دارند، نوبت می گذرانند و به این ترتیب هر یک باید به نوبت فعالیتی را انجام دهند. برای مثال: اگر اختلاف دو نفر بر سر شستن ظرف باشد، آن ها می توانند با نوبت گذاری مسئله را حل کنند. به این صورت که روزهای زوج یکی و روزهای فرد دیگری ظرف بشوید.

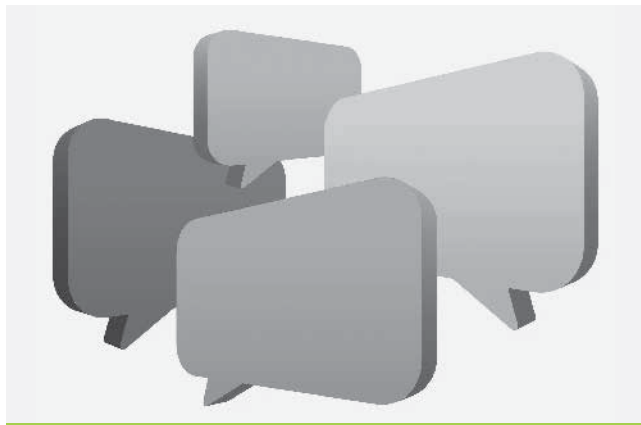
۳. **داوری فرد سوم:** زمانی که دو طرف مذاکره به راه حل نمی رسند و یا هر دو بر سر یک راه حل که به نفع خودشان است اصرار دارند، داوری کردن فرد سوم تسهیل کننده روند مذاکره است. می توان از یک ریش سفید، فرد قابل اعتماد یا دوست خواست که بین دو نفر داوری کنند و برای حل اختلاف گزینه هایی را پیشنهاد دهند. البته داور هم باید گزینه هایی را پیشنهاد دهد که به نفع دو طرف است نه به نفع یکی از طرفین.

چه عواملی بر سر راه مذاکره موثر مانع ایجاد می کنند؟

گوش ندادن، صحبت دیگری را قطع کردن، با لحن نامناسب صحبت کردن، صدای بلند حرف زدن، به جای پرداختن به مسئله طرف مقابل را محکوم کردن، چند مسئله را همزمان پیش کشیدن، بر چسب زدن به دیگری و قضاوت کردن او (مانند تو کینه توز هستی... ناسازگار هستی و...)، خود خواهی و تنها نفع خود را دنبال کردن، عدم صداقت و پنهان کاری، بی توجهی به سخنان دیگری، به نفع خود عمل کردن و دنبال کردن راه هایی که برای طرف مقابل امتیاز چندانی ندارند، عیب جویی از دیگری، منحرف کردن موضوع بحث، بها ندادن به احساسات طرف یکدیگر، تحقیر کردن دیگری، صحبت کردن با ادبیات نامناسب، حالت های چهره ای و رفتارهای غیر کلامی نامناسب و پیش کشیدن مسائل گذشته همگی از موانع عمده روند مذاکره به شمار می آیند.

چه عواملی مذاکره را تسهیل می کنند؟

تایید احساسات دیگری، خلاصه کردن صحبت های وی، همدلی و توجه به دیدگاه و احساس دیگری، تمرکز بر روی مشکل نه بر روی فرد، تمرکز بر روی مشکل فعلی نه مشکلات گذشته، ابراز احساسات، انتظارات، نیازهای خود و اجازه دادن به دیگری برای ابراز احساسات، انتظارات و نیازهایش.



مهارت تاب‌آوری

تا به حال این سؤال به ذهنتان رسیده است که چرا برخی افراد در برخورد با عوامل استرس زا انعطاف پذیری خاصی دارند و خم به ابرو نمی آورند ولی بعضی دیگر برای مقابله با چنین عواملی مشکل دارند؟

پاسخ این سوال این است که گروه اول " سرسختی و تاب آوری روانی " دارند.

تاب آوری روانی چیست؟

تاب آوری یعنی اینکه افراد در برخورد با فشارهای روانی بتوانند آن شرایط را به خوبی کنترل و مدیریت کنند و کمترین آسیب و تنش را تجربه کنند.

تمام افراد در زندگی خود مشکلات مختلفی دارند، مشکلاتی مثل بیماری، مراقبت از عزیزان، مشکلات مالی و کاری و ... که تنها خودشان باید با آن ها تا مدت ها دست و پنجه نرم کنند. به راستی چگونه می توان با وجود این مسائل، زندگی را با انرژی و بدون ناامیدی سپری کرد؟

در واقع این قدرت از درون خود ما سرچشمه می گیرد و می توان آن را آموخت. به عبارت دیگر با یادگیری تغییر سبک های تفکر و روش برخورد با موقعیت های دشوار و تقویت بعضی مهارت ها می توان از خود، فردی مقاوم ساخت، فردی که شرایط دشوار زندگی اش را

مدیریت کرده و به عبارتی در مقابل آن ها تاب می آورد، به گونه ای که یک مسئله، تمام زندگی اش را تحت الشعاع قرار نمی دهد. این اصطلاح در مورد افرادی به کار برده می شود که در برابر فشار روانی مقاوم تر هستند و نسبت به افراد دیگر، کمتر مستعد بیماری هستند. افرادی که دارای این ویژگی هستند، معمولاً بر زندگی خود کنترل بیشتری احساس می کنند، نسبت به آنچه انجام می دهند تعلق خاطر بیشتری دارند، و در قبال عقاید و تغییرات جدید پذیرا هستند. تحقیقات جدید، نشان

دهنده ارتباط بین سرسختی و بیماری و طول عمر می باشد. به این معنا که افراد تاب آور کمتر بیمار شده و طول عمر بیشتری دارند.

فواید آموزش سرسختی و تاب آوری روانی چیست؟

آموزش این ویژگی باعث رشد و پرورش ویژگی های فردی، روانی و شخصیتی از قبیل سازگاری، انعطاف پذیری و تاب آوری در افراد می شود.

شناخت و پرورش مهارت ها و توجه به استعدادهای چندگانه از فواید تاب آوری است.

شناخت این مسئله که استرس یک بخش طبیعی از زندگی است.

درک این مسئله که همه انسان ها در زندگی روزمره استرس را تجربه می کنند، اما واکنش هر یک از آن ها در مقابل این موقعیت ها متفاوت خواهد بود.

کسب توانایی در این حوزه که شیوه های تفکر منفی را به وسیله روش های تفکر مثبت جایگزین کنیم.

کسب مهارت در جهت مدیریت هیجان ها و در نتیجه کنترل علائم جسمانی از مشخصه های اصلی تاب آوری است.

افراد تاب آور کمتر بیمار شده و طول عمر بیشتری دارند.

آیا می توان تاب آوری را آموخت؟

تاب آوری در هر سن و در هر سطحی رخ می دهد و سازه ای شناختی و قابل آموزش است. یعنی تاب آوری پدیده ای ذاتی نیست. بلکه از طریق تمرین، آموزش، یادگیری و تجربه حاصل می شود. پس اگر فکر می کنید تاب آوری کمی دارید، می توانید آن را تقویت کنید و مهارت های خود را برای تاب آور شدن پرورش دهید.

افراد تاب آور چه ویژگی هایی دارند؟

۱. **احساس ارزشمندی:** این افراد خود را به عنوان فردی ارزشمند قبول دارند و نقاط مثبت خود را شناخته و آن را بیشتر تقویت می کنند همچنین نقاط ضعف خود را شناسایی کرده و این ضعف ها را پنهان نمی کنند بلکه آن ها را پذیرفته و سعی می کنند با واقع بینی آن ها را برطرف کنند.

۲. مهارت حل مسئله: این افراد وقتی با یک مسئله یا موقعیت سخت رو به رو شوند، می توانند به بهترین شکل، بهترین و مناسب ترین راه حل را پیدا کنند و مسئله یا موقعیت را مدیریت کنند.

۳. مهارت های اجتماعی: افراد تاب آور مهارت های ارتباطی با دیگران را خیلی خوب آموخته اند. آن ها می توانند در شرایط سخت هم شوخ طبعی خودشان را حفظ کنند، با دیگران صمیمی شوند و در مواقع بحرانی از حمایت اجتماعی دیگران بهره ببرند.

۴. خوش بینی: اعتقاد راسخ به این که آینده می تواند بهتر باشد، از ویژگی های افراد تاب آور است. این افراد باور دارند که می توانند زندگی و آینده خود را کنترل کنند، و موانع احتمالی نمی تواند آن ها را متوقف سازد.

۵. همدلی: افراد تاب آور توانایی برقراری رابطه ای همراه با درک و احترام متقابل با دیگران را دارند.

افراد تاب آور چگونه رفتار می کنند؟

افراد تاب آور می دانند که زندگی پر از فراز و نشیب است و می پذیرند که موانع، بخشی از زندگی هر انسان است آن ها می دانند که بشر، نمی تواند از بسیاری از مشکلات اجتناب کند، ولی می تواند در برابر آن ها باز و منعطف باشد.

افراد تاب آور دارای منبع کنترل درونی هستند. آن ها، خود را مسئول شرایط خویش می دانند و برای هر مسئله، شکست و مسئله، منابع بیرونی را سرزنش نمی کنند. آن ها سهم خود را در امور زندگی، همراه با مسئولیت، پذیرفته اند و بر این باورند که هر عملی که انجام می دهند بر زندگی شان بازتاب می یابد. البته واضح است که برخی عوامل نظیر بلایای طبیعی از کنترل ما خارج هستند. این افراد، در ضمن تشخیص علت مسائل، قادرند با پیدا کردن راه حل مؤثر بر موقعیت و آینده خود تأثیر مثبت بگذارند.

افراد تاب آور کمتر بیمار شده و طول عمر بیشتری دارند.

افراد تاب آور می دانند که استرس و مشکلات امری طبیعی در زندگی می باشند که نمی توان از آن ها اجتناب کرد بلکه می توان به نحو صحیح آن ها را مدیریت و کنترل کرد.

افراد تاب آور از مهارت های حل مسئله برخوردارند. آن ها قادر هستند از مهارت حل مسئله در برخورد با مسائل خود به نحو احسن استفاده کنند.

آن ها ارتباطات محکم اجتماعی دارند. افراد تاب آور به خاطر روابط زیادی که با دیگران دارند هنگامی که با مسئله مواجه می شوند راجع به این مسائل با دیگران صحبت می کنند و برای آن ها چاره جویی می کنند.

افراد تاب آور خود را قربانی و ناتوان تصور نمی کنند؛ وقتی با یک بحران مواجه می شوند، همواره خود را فردی نجات یافته تصور می کنند و معتقدند که می توانند بر شرایط پیروز شوند و نیز قادرند متناسب با موقعیت، درخواست کمک کنند.

**افراد تاب آور در
برخورد با مشکلات،
تفکر مثبت و سازگار را
جایگزین تفکر منفی و
ناکارآمد می کنند.**

چگونه تاب آور شویم؟

ممکن است بپرسید در تاب آوری فرد دقیقا چه کاری انجام می دهد؟

فرد تاب آور به جای اینکه ذهن خود را بر مسئله متمرکز کند بیشتر بر توانایی های خود برای رفع مسئله تمرکز می کند و حتی تلاش می کند از این موقعیت به عنوان یک فرصت استفاده کند.

بنابراین تاب آوری باعث می شود که فرد، مسائل را خیلی خوب حل کند، نه اینکه از آن ها فرار کند.

به طور خلاصه تاب آوری در مورد کسانی به کار می رود که در معرض خطر قرار می گیرند ولی دچار اختلالات روانی نمی شوند و زندگی شان چندان مختل نمی شود و اگر هم بشود به سرعت به شرایط متعادل پیشین برمی گردد.

تاب آوری باعث می شود که افراد در شرایط دشوار و با وجود عوامل خطر از ظرفیت های موجود خود در دستیابی به موفقیت و رشد زندگی فردی استفاده کنند و از این چالش ها و آزمون ها به عنوان فرصتی برای توانمند کردن خود بهره گیرند و از آن ها سربلند بیرون آیند.

**سرسختی و تاب آوری
آموختنی است. با
تمرین و آموزش می
توانیم تاب آوری را در
خود بالا ببریم.**

چه عواملی به بالا بردن تاب آوری کمک می کند؟

- داشتن عزت نفس بالا نقش مهمی در کنار آمدن با استرس های زندگی دارد. چنانچه توانمندی های خود را باور داشته باشید، در مقابله با مسائل، بسیار مؤثرتر عمل می کنید.
- در زندگی خود معنا و هدف داشته باشید.
- ارتباطات خود را توسعه دهید. داشتن روابط عاطفی و اجتماعی محکم عامل بسیار مهمی در سلامت روان انسان به شمار می رود.
- نسبت به تغییرات انعطاف پذیر باشید؛ زندگی یعنی تغییر.
- مراقب تغذیه و سلامتی خود باشید. از قدیم گفته اند عقل سالم در بدن سالم است.
- مهارت های سالم برای مقابله با مسائل را بیاموزید.
- خوشبین باشید. نگاه واقع بینانه همراه با مثبت اندیشی، داشتن افکار خوب و امیدوار بودن به آینده را فراموش نکنید.
- دلبستگی های مثبت ایجاد کنید. مشارکت در یک یا چند فعالیت سرگرم کننده سالم، عضویت در گروه های مذهبی، حضور در باشگاه های ورزشی، کلاس های هنری، انجمن های علمی و هر فعالیتی که مورد علاقه شما است، بسیار کمک کننده می باشد.
- معنویت را در خود تقویت کنید؛ افرادی که ایمان قوی دارند در مسائل و سختی ها ضمن تلاش و تعقل، به خداوند توکل می کنند.

خودمراقبتی در فضای مجازی

فضای مجازی چیست؟

فضای مجازی شامل موارد زیر است:

الف زیر ساخت‌های فیزیکی و ابزار ارتباط راه دور

ب شبکه‌های کامپیوتری و ارتباط آن‌ها (اینترنت)

ج اینترنت

فضای مجازی هم در ارتباط‌ها استفاده می‌شود و هم پدیده‌ای اجتماعی است. به طور کلی، تکنولوژی‌های جدید ارتباطی مانند گوشی‌های همراه، بازی‌های اینترنتی، شبکه‌های اجتماعی روش زندگی ما را تغییر داده‌اند و شرایط جدیدی برای ارتباط با یکدیگر و فعالیت‌های اجتماعی فراهم کرده‌اند.

در دسترس بودن اینترنت مزایای زیادی دارد و منجر به پیشرفت‌های زیادی می‌شود. علی‌رغم تمام امکانات و مزایایی که تکنولوژی جدید ارتباطی فراهم کرده است، استفاده‌ی نادرست از آن با تبعات‌ی همراه است. به همین دلیل توصیه می‌شود که قبل از استفاده از این روش‌های ارتباطی ماهیت آن را بهتر شناخت و آموزش لازم را درباره‌ی مزایا و معایب آن گذرانند. از خطرات بالقوه‌ی این فضا می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: مورد تهدید و باج گیری قرار گرفتن، دزدی، مواجهه با محتوای نامناسب (پورنوگرافی، آسیب به خود، خشونت، تبعیض نژادی)، اعتیاد به اینترنت و بازی‌های کامپیوتری.

در دسترس بودن اینترنت مزایای زیادی دارد و منجر به پیشرفت‌های زیادی می‌شود. علی‌رغم تمام امکانات و مزایایی که تکنولوژی جدید ارتباطی فراهم کرده است، استفاده‌ی نادرست از آن با تبعات‌ی همراه است.

اعتماد به اینترنت

استفاده زیاد از اینترنت و فضای مجازی است. اعتماد به اینترنت می‌تواند منجر به افزایش انزوا، افسردگی، مشکلات خانوادگی، طلاق، افت تحصیلی، از دست دادن شغل شود و بدهی مالی به خاطر رفتارهای وسواس گونه‌ی قمار اینترنتی و خرید اینترنتی ایجاد کند. به همین دلیل با توجه به افزایش روزافزون کاربران کامپیوتر و اینترنت و افزایش میزان وابستگی به کامپیوتر و اینترنت، نیاز مبرم برای پیشگیری و تشخیص به موقع آن احساس می‌شود.

چگونه از اعتماد به اینترنت و کامپیوتر جلوگیری کنیم؟

- ثبت مدت زمان و تعداد دفعات استفاده از اینترنت و کامپیوتر
- تعیین مدت زمان مشخص از پیش تعیین شده برای استفاده از اینترنت و کامپیوتر
- درمان علت زمینه ای استفاده از اینترنت و کامپیوتر (اضطراب یکی از علت های شایع استفاده زیاد از اینترنت و کامپیوتر می باشد).
- داشتن گروه حمایتی (داشتن گروه‌های حمایتی می‌تواند موقع اضطراب و بحران ها به فرد کمک کند که به جای استفاده از اینترنت و کامپیوتر برای فراموشی مشکلات، از حمایت آنان برای حل مشکلات خود بهره ببرد).
- جایگزین کردن کار با اینترنت و کامپیوتر با فعالیت های سالم و تفریحی
- صحبت کردن با افراد به جای فرستادن پیامک
- کپی کردن اطلاعاتی که نیاز به خواندن دارد و یا چاپ کردن آن ها
- استفاده از کامپیوتر در مکان هایی مانند کتابخانه

جمعیت خاص

کودکان و نوجوانان برای یادگیری مهارت‌های تحصیلی و اجتماعی، انجام تکالیف و پروژه‌های تحصیلی می‌توانند از کامپیوتر و اینترنت بهره ببرند؛ اما به دلیل اینکه ممکن است در معرض اطلاعات ناخواسته یا ناامن قرار گیرند، یا از طریق افرادی مورد آزار و اذیت قرار گیرند، تبعات منفی که ایجاد می‌شود در این گروه پررنگتر است. لازم است برای حقوق و میزان دسترسی این گروه، برنامه‌ریزی کرد. قوانین و حقوق کودکان که برای استفاده از اینترنت وضع شده است، در همه جای دنیا قابل اجراست. صرف نظر از سن، جنس، غنی و فقیر بودن آن ها.

راهنمای استفاده از کامپیوتر و اینترنت برای والدین

از چه سنی به فرزندم اجازه کار با کامپیوتر، اینترنت و دیگر وسایل الکترونیکی را بدهم؟

با توجه به فراگیر بودن استفاده از این ابزار و در دسترس بودن آن ها، معمولاً کودکان به محض اینکه راه می‌افتند و توانایی صحبت کردن را پیدا می‌کنند استفاده از این وسایل برایشان جذاب می‌شود. همچنین نیازهای آموزشی که امروزه با این وسایل برطرف می‌شود نیز سن استفاده از این ابزارها را پایین می‌آورد.

برای استفاده از کامپیوتر و اینترنت شاید درست نباشد که یک قاعده ثابت در نظر بگیریم. به دلیل پیشرفت تکنولوژی و تغییر سبک زندگی خانواده‌ها، استفاده از موبایل، تبلت و اینترنت، بیشتر از گذشته اهمیت پیدا کرده و کودکان نیز از این قاعده مستثنا نیستند. برای تعیین زمان مناسب استفاده از این ابزارها باید به شرایط خانواده، نحوه تربیت خانوادگی، شرایط کودک و ... نیز توجه داشت.

کودکان و نوجوانان ممکن است در معرض اطلاعات ناخواسته یا ناامن قرار گیرند، یا از طریق افرادی مورد آزار و اذیت قرار گیرند. همچنین تبعات منفی که ایجاد می‌شود در این گروه پر رنگتر است.

قبل از شروع استفاده از کامپیوتر و اینترنت

« در رابطه با اینترنت و خدمات اینترنتی که کودکان استفاده می‌کند آموزش ببینید.

برای اینکه بدانید چگونه می‌توانید با اینترنت کار کنید، چطور می‌توانید بر روی فرزندان نظارت داشته باشید و کامپیوتر خانگی خود را برای کنترل بیشتر تنظیم کنید، آموزش ببینید. لازم است بدانید که فرزندان در چه مکان‌های دیگری جز خانه، دسترسی به کامپیوتر و اینترنت دارد. مثلاً در کتابخانه‌های عمومی، خانه دوستانش و دیگر مکان‌ها.

استفاده از فضای مجازی مقدماتی را نیاز دارد. قبل از استفاده از آن موارد لازم را فرا بگیرید.

« به کودک برای استفاده‌ی امن از اینترنت آموزش دهید.

در خانواده راجع به اهمیت امنیت اینترنتی صحبت کنید و اینطور تلقی نکنید که فرزندم خودش اطلاع دارد. متناسب با سن کودک می‌توان آزادی عمل بیشتری به او داد. اگر از سنین پایین‌تر آموزش لازم را در این زمینه دیده باشد، احتمال آسیب و

مشکل در سنین نوجوانی و بزرگسالی کمتر خواهد بود.

« دریافت راهنمایی از مشاورین خدمات اینترنتی

تنظیم محل کامپیوتر: اگر کامپیوتر در اتاق خواب است به مکان های عمومی تر خانه تغییر مکان داده شود تا نظارت بهتری فراهم شود. همینطور اگر فرزندان از تلفن یا دیگر وسایلی استفاده می کند که به اینترنت متصل است، باید تحت نظارت شما باشد.

- اطمینان از نصب نرم افزار مناسب بر روی کامپیوتر برای تامین امنیت.

- مرورگر مناسب برای جستجو در اینترنت.

- وضع قوانین برای استفاده از اینترنت برای کودک و نوجوان هنگام استفاده.

به فرزندان از قبل اطلاع دهید که به استفاده از اینترنت او نظارت دارید و به صورت مخفیانه این کار را انجام ندهید. نام کاربری و رمز ورود حساب های آنلاین فرزندان را بدانید. حتی در ابتدای استفاده از اینترنت به عنوان مثال زمان ایجاد و استفاده از صفحه های اجتماعی یا ایمیل با او همراه باشید. بخش راهنمای استفاده از اینترنت این بسته را در اختیار فرزندان قرار دهید.

درگیر استفاده ی کودک و نوجوان از اینترنت باشید. با فرزندان به صورت آنلاین وقت بگذرانید. اجازه دهید از فعالیت های آنلاین مورد علاقه اش با شما صحبت کند. از جنبه های مثبت اینترنت با او لذت ببرید.

به کودک برای ساختن پروفایل کمک کنید تا مطمئن شوید که اطلاعات بیش از حد شخصی را در آن قرار نمی دهد.

برقراری ارتباط موثر با کودک و نوجوان. کودک یا نوجوانان نیاز دارد که هنگام ایجاد دردسر به راحتی با شما مشورت کند بدون آن که بترسد که برایش مشکلی ایجاد می شود. به عنوان مثال در صورت آشنایی با افراد غریبه و یا هر موردی که به نظر عادی نبود، با شما صحبت کند و شما را در جریان قرار دهد. برایش توضیح دهید ممکن است چیزهایی را آنلاین ببیند و بخواند که نادرست باشد.

با رعایت همه موارد باز هم شما نمی توانید نظارت کامل داشته باشید، بنابراین آموزش به فرزندان بسیار مهم است. هم درباره جنبه های مثبت و هم درباره جنبه های منفی استفاده از اینترنت با فرزندان صحبت کنید. صبر نکنید تا اتفاقی بیفتد و بعد درباره آن صحبت کنید، از قبل برای آن برنامه ریزی داشته باشید و آموزش ها و منابع اطلاعاتی لازم را در اختیارش قرار دهید.

وقتی احساس می‌شود کودک در معرض آسیب است چه رفتاری داشته باشیم؟

■ مراقب برخورد اول باشید:

برخورد والدین در مقابل مشاهده نخستین بار از انجام این رفتار بسیار حائز اهمیت است. وقتی برای اولین بار از این عمل کودک اطلاع پیدا می‌کنید باید تلاش کنید تا آرامش خود را حفظ کنید. رفتارهای خشن و بسیار تند با کودک که زمینه را برای ایجاد مسائلی دیگر از جمله دروغ‌گویی فراهم می‌سازد، نداشته باشید.

■ اشتباهش را با روش قابل فهم توضیح دهید:

بهترین روش آن است که بد بودن این کار را به شیوه ای قابل فهم برایش توضیح دهید و نیز آسیب‌های احتمالی ناشی از این موقعیت را.

■ از کودک حمایت کنید:

شرایطی فراهم کنید تا بدون ترس درباره مسائلش با شما صحبت کند.

■ شرایط را برای جبران اشتباهش فراهم کنید:

بدون آن که عزت نفس و شخصیت کودک زیر سوال رود شرایط را برای جبران این اشتباهش فراهم کنید. برای مثال عذر خواهی کند یا اینکه او را بیش از حد سرزنش نکنید.

■ بیشتر با او صحبت کنید و برایش وقت بگذارید:

نظارت دقیق‌تری داشته باشید، لازم است یادآوری کنید که نظارت شما برای حفظ امنیت خود اوست. به خصوص با بالا رفتن سن کودک و رسیدن به سن نوجوانی، فرزندان نیاز بیشتری به آزادی دارد. سعی کنید در هر مرحله و هر سنی آموزش‌ها و راهکارهای لازم را ارائه دهید تا در این سنین بتوانید آزادی بیشتری به او دهید.

■ خودتان الگو باشید:

یکی از راه‌های مناسب برای آموزش رعایت قوانین، مراعات آن‌ها توسط خود والدین است.

■ در صورت نیاز به روانشناس یا روانپزشک مراجعه کنید:

اگر کودک شما به دفعات از قوانین اطاعت نکرده و این امر موجب آسیب دیدن موقعیت‌های تحصیلی و ارتباطی او شده است، ضرورت دارد که از راهنمایی‌هایی روان‌شناس یا روان‌پزشک نیز استفاده کنید.

راهنمای استفاده از اینترنت و کامپیوتر برای کودکان و نوجوانان

- قبل از ارسال اطلاعات به صورت آنلاین به خوبی فکر کنید.
- عکس هایتان را بدون اجازه والدین در اینترنت بارگزاری (آپلود) نکنید.
- برای ملاقات حضوری یا حتی چهره به چهره (آنلاین) از کسی درخواست نکنید یا درخواست کسی را قبول نکنید، حتی اگر رابطه ای شکل گرفته باشد.
- از سایت‌های ناشناس عکس دانلود نکنید، ممکن است روشی برای انتقال تصاویر جنسی باشد.
- اطلاعات شخصی و مورد شناسایی خود از قبیل نام، شماره تلفن، آدرس یا نام مدرسه را در اختیار افراد غریبه قرار ندهید و از والدین خود قبل از دادن هر گونه مشخصات به افراد در فضای مجازی راهنمایی بخواهید.
- مراقب کسانی که در فضای مجازی به آن‌ها اعتماد می‌کنید باشید. پیدا کردن دوستان جدید می‌تواند مفرح باشد ولی ممکن است آن‌ها واقعا کسانی که ادعا می‌کنند نباشند.
- پسورد خود را به کسی (غیر از والدین یا مراقب اصلی خود) نگوئید.
- پروفایل خود را به صورت خصوصی نگه دارید تا اطلاعات شخصی شما محفوظ بماند.
- اگر کسی در چت روم حرف‌های نامناسبی می‌زند یا حس خوبی به او ندارید، چت را ترک کرده و پاسخ ندهید.
- پیام‌ها را از جانب کسانی که نمی‌شناسید باز نکنید. ممکن است حاوی صحبت‌های نامناسب یا حتی ویروس باشد.
- اگر از کلام، تصویر یا هر چیزی در اینترنت ترسیده‌اید به والدین خود بگوئید.
- درخواست دوستی افرادی را بپذیرید که آن‌ها را می‌شناسید.
- از پذیرفتن پیشنهادهایی که زیادی خوب به نظر می‌رسد خودداری کنید.
- خودتان هم در اینترنت به دنبال پرخاش و تمسخر دیگران نباشید.

خود مراقبتی در خودکشی

خودکشی چیست؟

خودکشی، عمل کشتن عمدی خود می‌باشد. خودکشی با آسیب زدن به خود متفاوت است. آسیب زدن به خود لزوماً به قصد مردن انجام نمی‌شود؛ اگرچه کسانی که به خود صدمه می‌زنند، خطر بالایی جهت اقدام به خودکشی دارند.

خوشبختانه بیشتر افرادی که افکار خودکشی دارند دست به این کار نمی‌زنند. فکر به خودکشی ترسناک و ناخوشایند است. افراد وقتی که در حالت معمول و همیشگی خود از لحاظ ذهنی نیستند، افکار خودکشی را تجربه می‌کنند. این امر می‌تواند به دلیل بیماری‌هایی مانند افسردگی و یا به دلیل اتفاقات استرس‌زای زندگی باشد. به همین دلیل می‌توان گفت این افکار معمولاً زودگذر و قابل درمان هستند. راه‌های فراوانی برای کنترل افکار خودکشی و جلوگیری از پیش آمدن حادثه‌ای غم‌انگیز وجود دارد.

**اگر افکار خودکشی
به سراغم آمد
می‌دانم که آن‌ها
موقتی و قابل
درمان هستند.**

چه عواملی خطر خودکشی را افزایش می‌دهند؟

بیماری‌هایی مانند افسردگی، اختلال دوقطبی، اسکیزوفرنیا، برخی از اختلالات شخصیت، وابستگی به الکل یا مواد مخدر، یا داشتن درد زیاد به خاطر بیماری جسمی مانند سرطان و برخی عوامل دیگر ممکن است خطر خودکشی را افزایش دهند.

چرا افراد افکار خودکشی دارند؟

افرادی که در حالت عادی و همیشگی نیستند مثلاً افراد افسرده و یا تحت تاثیر مواد، یا افرادی که احساس ناامیدی نسبت به تحمل درد و یا مشکلات زندگیشان

دارند، ممکن است تمایل به خودکشی، پیدا کنند.. معمولاً این احساسات و افکار قابل درمان هستند و یا با گذشت زمان تغییر می کنند.

افراد با افکار خودکشی اغلب فکر می کنند دیگران بدون آن ها راحت تر هستند. اما حقیقت این است که خودکشی باعث ایجاد احساس گناه در بازماندگان فردی که خودکشی کرده است می شود. افراد خانواده، دوستان و متخصصان سلامت روان از خود سوال می کنند که چه کار دیگری برای کمک به فردی که خودکشی کرده می توانستند انجام دهند و آرزو می کنند کاش فردی که خود را کشته است، احساساتش را با آن ها در میان گذاشته بود.

افکار و باورهای نادرستی درباره ی خودکشی وجود دارد که به ذکر چند نمونه ی رایج آن ها می پردازیم:

نشانه های خودکشی مثل داشتن فکر خودکشی، صحبت کردن در مورد خودکشی یا داشتن نقشه برای اقدام خودکشی را در اطرافیانم جدی خواهم گرفت.

۱. کسانی که راجع به خودکشی و قصدشان برای خودکشی صحبت می کنند، واقعاً به خود آسیبی نخواهند زد و فقط قصد جلب توجه دارند. این فکر غلط است؛ بسیاری از کسانی که در اثر خودکشی جان خود را از دست می دهند، احساسات، افکار و نقشه های خودکشی خود را قبل از مرگ، با دیگران در میان گذاشته اند. هرگونه تهدید مبنی بر آسیب رساندن به خود باید کاملاً جدی تلقی شود.

۲. اینکه خودکشی همیشه تکانشی و ناگهانی اتفاق می افتد و بدون هیچ هشدار قبلی روی می دهد، تصویری غلط است. اگرچه ممکن است برخی از مرگ های ناشی از خودکشی ناگهانی روی دهد، ولی معمولاً خودکشی

با زمینه فکری قبلی صورت می گیرد. بسیاری از افرادی که خودکشی می کنند، قبلاً نشانه هایی کلامی یا رفتاری که نشان دهنده نیت و افکار خودکشی است، نشان داده اند (مثل حلایت طلبیدن و ذکر آخرین خداحافظی، دچار پوچی فلسفی شدن، منزوی شدن، نوشتن وصیت نامه و ...).

۳. اینکه فردی که از خودکشی نجات پیدا کرده، بهبود یافته و خطر خودکشی رفع شده است، تفکری غلط است. در واقع یکی از زمان های پر خطر، بلافاصله بعد از بحران یا در زمانی است که فرد به علت اقدام به خودکشی در بیمارستان بستری است. همچنین یک هفته بعد از مرخص شدن از بیمارستان نیز از مواقعی است که فرد بسیار آسیب پذیر است.

۴. این موضوع که خودکشی برای بقیه است نه برای ما، تصویری غلط است. خودکشی ممکن است برای همه ی آدمها در هر خانواده یا نظام اجتماعی رخ دهد.

۵. اگر فردی یک بار سعی کرد خود را بکشد، دیگر هیچ گاه این کار را نخواهد کرد، نیز نتیجه گیری غلطی است. در واقع سابقه اقدام قبلی، یکی از مواردی است که ممکن است خودکشی مجدد را افزایش بدهد.

۶. کودکان هیچ گاه اقدام به خودکشی نمی کنند، چون متوجه مفهوم مرگ نمی شوند یا آنقدر رشد نکرده اند که درگیر عمل خودکشی شوند. این توجه نیز غلط است. اگرچه خودکشی در کودکان نادر است، اما کودکان نیز اقدام به خودکشی می کنند، هر تظاهری از افکار یا رفتار خودکشی در هر سنی باید جدی گرفته شود.

اگر افکار خودکشی دارم چه کاری می توانم انجام دهم؟

اگر افکاری در مورد خودکشی دارید، احساس تنهایی می کنید، و یا حس می کنید که هیچ کس نمی تواند به شما کمک کند، و یا این که کسی به شما اهمیت نمی دهد، باید بدانید که بیشتر افکار خودکشی موقتی هستند، بهتر می شوند و یا درمان می شوند. متخصصان سلامت، سازمان های خیریه، خانواده و دوستانان به شما کمک خواهند کرد از عهده احساسات خود بر آید و به شما در پیدا کردن راهکارهایی برای زندگی کمک می کنند.

موارد زیر کارهایی است که به شما در طول این زمان دشوار کمک می کند:

۱. با افراد قابل اعتماد صحبت کنید.

گاهی اوقات فقط ابراز احساسات و افکارتان کمک کننده است. به یاد داشته باشید شما ممکن است در وضعیت ذهنی همیشگی خود نباشید. بنابراین برخی احساسات می توانند گیج کننده باشند، و صحبت در مورد آن ها با شخص دیگری ممکن است به شما کمک کند امور را طور دیگری ببینید. کسانی که ممکن است با گوش کردن، به شما کمک کنند، عبارتند از:

دوستان نزدیک، والدین و اعضای خانواده، پزشکان خانواده، مراکز مشاوره تلفنی شامل خطوط صدای مشاور سازمان بهزیستی، متخصصان سلامت روان شامل روان پزشک، مشاور و روان شناس بالینی و سلامت.

اگر افکار خودکشی به سراغم آمد می توانم با افراد مورد اعتماد در مورد احساسات و افکارم حرف بزنم.

۲. به پزشک خود مراجعه کنید.

برای اینکه از عهده احساسات خودکشی خود برآیید، مراجعه به پزشک خانواده یا پزشک عمومی نزدیک محل زندگی یا مرکز بهداشتی- درمانی روستایی یا شهری می‌تواند شروع خوبی باشد. او قادر خواهند بود دریابد که آیا نشانه‌هایی از افسردگی، و یا دیگر اختلالات روانی که در بالا ذکر شد دارید یا خیر. به یاد داشته باشید که بیشتر (ولی نه همه) افراد با افکار خودکشی مبتلا به یکی از این بیماری‌ها می‌باشند. بسیاری از این بیماری‌ها با موفقیت درمان می‌شود. برای مثال، اگر افسردگی دارید، درمان افسردگی ممکن است احساس شما را تغییر دهد. بعد از درمان، افکار خودکشی‌تان سرکوب خواهد شد.

۳. خدمات بیمارستان

پزشک‌تان ممکن است شما را به سمت متخصصان سلامت روان مانند روان‌پزشک، روان‌شناس و مشاور و... راهنمایی کند.

اگر افکار خودکشی به سراغم آمد از مصرف نوشیدنی‌های الکلی و سایر مواد روان‌گردان پرهیز خواهیم کرد، زیرا آن‌ها فقط حال مرا بدتر خواهند کرد.

در موارد بحرانی می‌توانید به قسمت اورژانس بیمارستان‌های عمومی یا روان‌پزشکی مراجعه کنید. پزشک با شما صحبت کرده و به افکار و احساسات خودکشی شما رسیدگی می‌کند. بستری شدن در بیمارستان ناخوشایند است ولی بعضی اوقات در مواقع حاد توصیه می‌شود.

 **نکته ۱:** وقتی احساس خوبی ندارید از مصرف نوشیدنی‌های الکلی و سایر مواد روان‌گردان پرهیز کنید چرا که حالتان را بدتر می‌کند و منجر به عکس‌العمل‌های ناخواسته با عوارض جبران‌ناپذیر خواهد شد.

 **نکته ۲:** اگر داروی بیش از حد مصرف کرده‌اید و یا به صورت جدی به خود صدمه زده‌اید به دنبال کمک فوری باشید و با شماره اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید یا به اورژانس بیمارستان بروید. به یاد داشته باشید دلایلی که افراد به خاطر آن‌ها می‌خواهند خود را بکشند موقتی‌اند. مسائل، قابل حل هستند.

در مورد شخص دیگری که افکار خودکشی دارد، نگران هستیم. برای کمک چه کاری می‌توانم انجام دهم؟

اگر نگران دوست، همسر و یا خویشاوندان خود که افکار خودکشی دارند، هستید، می‌توانید کارهای زیادی برای کمک به آن‌ها انجام دهید. کسانی که به فکر پایان

دادن به زندگی خود هستند، بسیار ناامیدند. بنابراین نشان دادن اینکه کسی به آن‌ها اهمیت می‌دهد، بسیار مهم است. مهم‌ترین کاری که می‌توانید انجام دهید، گوش دادن به آن‌ها و اجازه برون‌ریزی احساسات و افکارشان است. این کار اغلب بسیار موثر است. بعضی اوقات، تنها، داشتن موقعیت صحبت کردن با یک نفر دیگر، موثر است.

آن‌ها را مجاب کنید از متخصصین حوزه سلامت روان کمک بگیرند بگویند که در این مسیر همراه‌شان خواهید بود. به آن‌ها پیشنهاد حمایت کنید و نشان دهید که به آن‌ها اهمیت می‌دهید. مرتب به آن‌ها سر بزنید تا نشان دهید واقعاً برای شما اهمیت دارند. سعی کنید افکار و فعالیت آن‌ها را به سوی چیزهایی سوق دهید که برای آن‌ها لذت‌بخش است و ذهن‌شان را از احساسات منفی دور نگه دارید.



همچنین می‌توانید آن‌ها را به مراکز حمایتی و درمانی که در بالا ذکر شد، راهنمایی کنید. اگر فکر می‌کنید ممکن است بیماری جسمی یا روانشناختی داشته باشند، آن‌ها را تشویق کنید به پزشک خود مراجعه کنند. اگر فکر می‌کنید همراهی شما کمک‌کننده است، پیشنهاد دهید که با آن‌ها بروید.

خودمراقبتی در اختلال اضطراب اجتماعی

اضطراب اجتماعی چیست؟

اضطراب اجتماعی ترس از یک یا چند موقعیت اجتماعی است که در آن، شخص با افرادی دیگر رو به رو می‌شود، به طوری که می‌ترسد مورد قضاوت منفی آن‌ها قرار بگیرد و به دلیل ایجاد احساساتی مثل خجالت یا تحقیر یا شرمندگی، از حضور در آن جمع دچار اضطراب شدید می‌شود یا سعی می‌کند از آنجا دوری کند، به طور خلاصه می‌توان گفت افرادی که اضطراب اجتماعی را تجربه می‌کنند، می‌ترسند افراد دیگر در مورد آن‌ها افکار منفی داشته باشند و اغلب فکر می‌کنند به خوبی دیگران نیستند. این امر، حضور در اجتماع را برایشان بسیار دشوار یا غیرممکن می‌کند.

علت به وجود آمدن اضطراب اجتماعی چیست؟

همهٔ افراد اضطراب اجتماعی را به صورت خفیف تجربه می‌کنند، اما برای برخی از افراد شدت آن بیشتر است و زندگی‌شان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. اضطراب اجتماعی، بسیار آزار دهنده است و مبتلا بودن به آن دلیلی بر وجود سایر بیماری‌های جسمی و روانی در فرد نیست.

این مشکل معمولاً به اعتماد به نفس پایین یا دست کم شرمند خود مربوط می‌شود که احتمالاً ریشه در دوران کودکی دارد. برخی از افراد ظاهراً به صورت ذاتی مضطرب هستند و انگار یاد گرفته اند که نگران باشند. در حالی که برای بعضی دیگر رویدادهای پر استرس زندگی منجر به ایجاد چنین حسی در آن‌ها شده است.

**افرادی که اضطراب
اجتماعی را تجربه
می‌کنند، می‌ترسند
افراد دیگر در مورد آن
ها افکار منفی داشته
باشند.**

چه چیز باعث ادامه یافتن اضطراب اجتماعی می‌شود؟

برخی از افراد اضطراب اجتماعی را در جوانی تجربه می‌کنند اما با بالاتر رفتن سن، اعتماد به نفس بیشتری پیدا می‌کنند. برای سایرین این مشکل ادامه می‌یابد و تبدیل به یک مسئله مادام‌العمر می‌شود. این اتفاق ممکن است به چند دلیل رخ دهد:

اگر فرد شخصیت مضطربی داشته باشد، در طولانی مدت حس اضطراب او تبدیل به عادت می‌شود و باور می‌کند که «در موقعیت‌های اجتماعی عملکرد بدی دارد».

دوری کردن از اجتماع باعث می‌شود فرد شانس آشنا شدن با محیط‌های اجتماعی و عادت کردن به آن‌ها را از دست بدهد و همچنین باعث می‌شود نتواند بیاموزد که می‌تواند کنترل اوضاع را در دست بگیرد و احساس بدی نداشته باشد. برخی افراد با تعریف یک سری «رفتارهای ایمن» برای خود، از آموختن چگونگی کنترل این مسئله جلوگیری می‌کنند. برای مثال «همیشه در کنار یک دوست یا آشنا می‌ماند».

افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی تصویر ناخوشایندی از دید دیگران نسبت به خود دارند.

افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی تصویر ناخوشایندی از دید دیگران نسبت به خود دارند و زمانی که وارد مکان شلوغی می‌شوند، بیشتر بر روی خود تمرکز می‌کنند، به آن تصویر ناخوشایند فکر می‌کنند، مضطرب می‌شوند و فکر می‌کنند از نظر دیگران افتضاح هستند. به ندرت به این توجه می‌کنند که طرف مقابل، در واقعیت، چگونه به آن‌ها عکس‌العمل نشان می‌دهد، مدام حدس‌های منفی می‌زنند که طرف مقابل راجع به آن‌ها چه فکر می‌کند، بنابراین هرگز در مقابل این تصویر ذهنی منفی و ناخوشایندی که از خود دارند، مقاومت نمی‌کنند.

تحقیقات نشان می‌دهد افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی، مهارت‌های اجتماعی یکسانی با افرادی که مضطرب نیستند دارند، ولی این موضوع را باور نمی‌کنند. معمولاً این افراد به اشتباه فکر می‌کنند فاقد مهارت‌های اجتماعی هستند.

به طور خلاصه اضطراب اجتماعی به اعتماد به نفس پایین مربوط می‌شود و به دلیل باورهای طولانی مدت افراد مبنی بر این که «در شرایط اجتماعی ضعیف عمل می‌کنند»، ادامه می‌یابد.

چطور برای رفع اضطراب اجتماعی به خودم کمک کنم؟

مطالعات نشان می‌دهد افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی زمانی که مضطرب می‌شوند بیش از حد به خود می‌پردازند. این بدین معناست که:

آن‌ها بر روی بدن خود تمرکز می‌کنند، به خصوص بر روی علائم فیزیکی اضطراب‌شان، مانند لرزش، تعریق، قرمزی صورت و مشکل در صحبت کردن.

بر روی افکار و تصاویر ذهنی منفی خود که در قسمت قبل به آن اشاره شد، متمرکز می‌شوند.

آن‌ها تصویر منفی بسیار پررنگی از دیدگاه دیگران نسبت به خود دارند. این تصویر با خود واقعی آن‌ها تفاوت بسیار دارد.

آن‌ها فکر می‌کنند در مرکز توجه واقع شده‌اند و این توجه سرشار از نقد و افکار منفی است.

**پرداختن به خود را
کاهش دهید. سعی
کنید مدام به علائم
فیزیکی و افکار منفی
خود توجه نکنید.**

راه‌های کم کردن تمرکز بر روی خود

- هنگامی که در اجتماع هستید، دست از تمرکز بر خود بردارید و به آن چه که در اطرافتان رخ می‌دهد، توجه کنید:
- به افراد و اشیاء دور و بر خود نگاه کنید.
- واقعاً به حرف‌های آدم‌ها گوش بدهید (نه به افکار منفی خودتان).
- تمام مسئولیت هر مکالمه را بر عهده نگیرید، می‌توانید گاهی سکوت کنید، دیگران ادامه خواهند داد.
- بدانید که علائم فیزیکی اضطراب شما آن قدرها که فکر می‌کنید، دیده نمی‌شوند. اگر کمتر بر روی بدن خود متمرکز شوید، دیگر متوجه این علائم نخواهید شد.
- به افراد دیگر نگاه کنید و ببینید آیا علائم فیزیکی اضطراب را در آن‌ها پیدا می‌کنید یا خیر.
- باور کنید که چون مضطرب هستید، مردم از شما بدشان نمی‌آید. آیا شما تنها به خاطر این که کسی مضطرب است، از او بدتان خواهد آمد؟
- بدانید که شما مرکز توجه همه نیستید.

چطور می‌توانم علائم فیزیکی خود را کاهش دهم؟

■ آرامسازی

برای کاهش شدت علائم فیزیکی می‌توان با آگاه بودن به شروع آن‌ها، به اصطلاح رایج، آن‌ها را در نقطه خفه کرد.

زمانی که متوجه علامتی مبنی بر آغاز علائم اضطراب می‌شوید، می‌توانید با تکنیک‌های تمدد اعصاب از شدت یافتن اضطراب جلوگیری کنید. برخی افراد برای تمدد اعصاب خود به ورزش، گوش دادن به موسیقی، تماشای تلویزیون و یا خواندن کتاب روی می‌آورند. آرام‌سازی مانند سایر مهارت‌ها نیاز به یادگیری و صرف زمان دارد.

**با استفاده از آرامسازی،
کنترل علائم فیزیکی
اضطراب اجتماعی خود را
در دست بگیرید.**

■ تنفس آگاهانه

این تنفس، روش دیگری برای کنترل اضطراب اجتماعی است. هدف از تنفس آگاهانه، آگاه بودن آرام و بدون قضاوت است و این که اجازه دهید افکار و احساسات به سمت شما بیایند و بروند بدون این که درگیر آن‌ها شوید. در واقع هدف این است که بر روی زمان حال و لحظه‌ای که در آن به سر می‌برید، تمرکز کنید، نه بر روی گذشته و نه آینده. بخش زیادی از اضطراب ما مربوط به افکارمان در مورد گذشته و آینده است. طبق دستورعمل زیر پیش بروید:

آرام و راحت بنشینید، کمرتان را راست نگه دارید و چشمان خود را ببندید یا پلک‌ها را کمی پایین بیاورید. توجه خود را به سمت تنفس خود ببرید.

افکار مختلفی به ذهن شما خواهند آمد، صداهای اطراف را خواهید شنید و متوجه حالت‌های فیزیکی و احساسی خود خواهید شد، این افکار و احساسات را دنبال نکنید، خود را به خاطر داشتن آن‌ها قضاوت نکنید و از تحلیل آن‌ها بپرهیزید. حضور افکار در ذهن شما اشکالی ندارد. فقط از حضورشان آگاه باشید و رهایشان کنید که بروند. تمرکز خود را دوباره متوجه تنفس خود کنید.

هر گاه متوجه شدید توجه شما معطوف احساس یا افکار شما شده و همان‌جا متوقف شده است، تنها به آگاهی از آن بسنده کنید و به آرامی توجه خود را بر روی تنفس خود باز گردانید.

افکار می‌توانند خود را وارد آگاهی شما کنند؛ توجه شما نیز آن‌ها را دنبال می‌کند. مهم نیست این اتفاق چند مرتبه رخ می‌دهد، شما به صورت مداوم توجه خود را به سمت تنفس خود بازگردانید. هر چه بیشتر این تمرین را تکرار کنید، بیشتر می‌توانید بر اضطراب خود مسلط شوید.

■ پرت کردن حواس

معمولاً اگر توجه خود را از روی علائم اضطراب خود بردارید، ناپدید خواهند شد. سعی کنید به اطراف بنگرید. به شماره میزها، به نوع کفش افراد و به مکالمات آن‌ها توجه کنید. از زمانی که حواس خود را پرت کردید، دست کم سه دقیقه طول می‌کشد تا شدت علائم اضطراب کاهش یابد.

از کجا می‌توانم کمک بیشتری بگیرم؟

**در صورتی که نتوانستید
به خودتان در این زمینه
کمک کنید از روانشناسان
و متخصصان این حوزه
کمک بگیرید.**

بهترین راه این است که ابتدا با پزشک عمومی خود مشورت کنید. پزشک شما ممکن است مشاوره یا دارو درمانی و یا هر دو را به شما پیشنهاد کند و ممکن است شما را به یک متخصص در این زمینه معرفی نماید.

اگر آن قدر فشار عصبی در شما شدت یافت که به فکر آسیب زدن به خودتان افتادید، در اسرع وقت پزشک خود را ملاقات کنید و احساسات خود را برای وی شرح دهید.

خودمراقبتی در اختلال وسواس فکری- عملی

وسواس‌ها، افکار، تصاویر یا تکانه‌هایی هستند که معمولاً ناخوشایند بوده و برخلاف خواسته فرد به ذهن می‌آیند و با احساسات ناخواسته‌ای مانند برآشفستگی و اضطراب شدید و میل قوی برای انجام کاری در جهت کاهش این احساسات همراه هستند. به این رفتارها اجبار گفته می‌شود. یک شیوه برای کاهش اضطراب در افراد مبتلا به وسواس، اجتناب از موقعیت‌ها، اشیاء یا افکاری است که موجب این اضطراب می‌شود. افراد بسیاری هستند که عمل و افکار وسواسی را تجربه می‌کنند و بدون مشکل نیز زندگی می‌کنند و فقط وقتی زندگی‌شان با این افکار و کارهای ناخواسته مختل می‌شود به فکر کمک گرفتن می‌افتند. وسواس‌های فکری و عملی وقت‌گیر هستند (مثلاً هر روز بیشتر از ۱ ساعت طول می‌کشند) یا ناراحتی یا اختلال قابل ملاحظه‌ای در عملکرد اجتماعی، شغلی، یا زمینه‌های دیگر عملکردی فرد ایجاد می‌کنند.

**وسواس‌ها، افکار، تصاویر
یا تکانه‌هایی هستند که
معمولاً ناخوشایند بوده
و برخلاف خواسته فرد به
ذهن می‌آیند.**

شیوع اختلال وسواس فکری-عملی

این اختلال در نوجوانی در پسرها شایع‌تر است و پس از آن در دو جنس شیوع یکسانی دارد. میانگین سن شروع اختلال بیست سالگی است. وسواس‌های فکری و عملی وقت‌گیر هستند (مثلاً هر روز بیشتر از ۱ ساعت طول می‌کشند).

**وسواس‌های فکری و عملی
وقت‌گیر هستند (مثلاً هر روز
بیشتر از ۱ ساعت طول می‌کشند).**

عوامل خطر

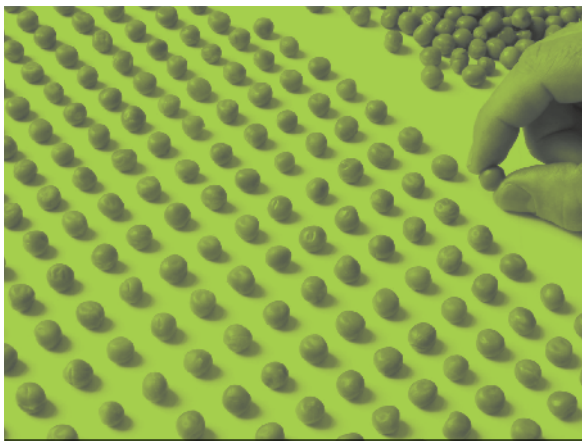
از عوامل ایجاد کننده
اختلال وسواس فکری-
عملی می توان به
عوامل محیطی، خلق
و خو و عوامل ژنتیکی
اشاره داشت.

درونی کردن بیشتر نشانه ها، هیجان های منفی و بازداری رفتار در کودکی از عوامل مهم در ابتلا به اختلال وسواس فکری- عملی می باشند. عوامل محیطی مانند سوء استفاده جسمی و جنسی در کودکی و رویدادهای استرس زا و آسیب زای دیگر احتمال ابتلا به اختلال وسواس فکری- عملی را افزایش می دهد. عوامل ژنتیکی هم در ایجاد این اختلال موثرند.

علائم این اختلال، چیست؟

فهرستی از برخی از علائم اختلال وسواس فکری- عملی در اینجا ارائه شده است. البته اکثر بیماران همه این علائم را تجربه نمی کنند.

پژوهش ها حاکی از آن است که افکار و تصاویر عجیب و غریب و استرس آور گهگاه به سراغ همه می آید. بیشتر افراد با بی معنی تلقی کردن این افکار و تصاویر توجهی به آن ها نمی کنند. هرچند کسانی که در اثر این افکار احساس گناه، پریشانی، یا آشفتگی می کنند، ممکن است ناخواسته، افکار را دوباره به ذهن خود برگردانند.



افکار وسواسی	رفتار وسواسی (اجبار)
افکار و تصاویر ترسناک مبنی بر آلوده شدن با مواد خطرناک هم چون میکروب، آشغال، ویروس ایدز	چک کردن بدن برای یافتن علائم ابتلا به بیماری خاص
افکار و تصاویر وحشتناک در رابطه با وقوع پیشامدهای بد به دلیل بی احتیاطی فرد مثلا آتش سوزی ناشی از نشت گاز در خانه به دلیل روشن ماندن اجاق، یا مثلا ترس از سرقت خانه به دلیل قفل نکردن در و پنجره، یا تصادف کردن با یک نفر با ماشین	شستن و ضدعفونی مرتب
تصاویر و حرف هایی در ذهن مبنی بر آسیب رساندن به دیگری مثلا فرزند یا همسر	اجتناب از ترک خانه به عنوان آخرین نفر
تصاویری از مرگ عزیزان	نپذیرفتن بعضی مسئولیت ها
نامنظم بودن اوضاع مثلا بهم خوردن نظم وسایل منزل	حصول اطمینان از دیگران (اطمینان جویی) در مورد اینکه همه چیز روبه راه است
افکار کفرآمیز و ناخوشایند/ تصاویر و تردیدهایی در مورد اعتقادات	دوری از موقعیت هایی که احساس می شود ممکن است به کسی آسیب رسانده شود، مثل پنهان کردن چاقوهای آشپزخانه
	انجام کاری برای خنثی کردن فکر اضطراب آور مثل شمردن اعداد یا گفتن کلمه یا ذکر خاص
	چندین بار منظم کردن یا قرینه کردن اشیاء و وسایل
	دعا و استغفار مکرر
	مشاوره با روحانیان مذهبی/ حصول اطمینان

درمان اختلال وسواس فکری- عملی:

طی بیست سال اخیر درمان وسواس پیشرفت بسیاری کرده است و اکثر افراد به بهبودی خوبی دست می یابند. از مهمترین روش های درمانی می توان به درمان دارویی و روان درمانی شناختی رفتاری اشاره کرد.

بیش از ۶۰٪ از بیماران مبتلا به وسواس می توانند از دارودرمانی سود ببرند. این داروها توسط پزشک عمومی یا روانپزشک تجویز می شود. توجه به این نکته ضروری

است که این داروها اعتیادآور نیستند و عوارض جانبی بسیار کمی دارند. قطعاً چند هفته طول می‌کشد تا داروها شروع به اثر گذاشتن کنند. بنابراین وقتی چنین دارویی برای شما تجویز می‌شود، باید بدانید قرار نیست تاثیر درمانی به سرعت ظاهر شود و تداوم مصرف دارو در هفته‌های اول بسیار مهم است. قطع مصرف دارو نیز باید توسط پزشک معالج صورت گیرد. بهتر است تا زمانی که پزشک معالجتان توصیه می‌کند تحت درمان باشید تا به حداکثر بهبودی دست یابید و نیز خطر عود بیماری را کاهش دهید.

انواع روان درمانی از جمله درمان شناختی رفتاری، جزء درمان‌های مهم و کارآمد اختلال وسواس فکری- عملی هستند.

یکی از تکنیک‌های مورد استفاده رویارویی و پیشگیری از پاسخ است: همانطور که می‌دانید قرار گرفتن در موقعیت اضطراب‌آور به تدریج اضطراب را کاهش می‌دهد زیرا بدن به این وضعیت عادت می‌کند و همین موضوع ترس را کاهش می‌دهد. این کار «رویاری» نامیده می‌شود و در غلبه بر وسواس بسیار موثر است. برای فرد مبتلا به وسواس مواجهه با چیزهایی که از آن می‌ترسد سخت است. لذا گام به گام کردن رویاری با موقعیت‌ها و افکار دشوار کمک کننده است. این کار را با تهیه کردن فهرستی از موقعیت‌ها و افکار دشوار شروع کنید، سپس به تدریج با چیزها و موقعیت‌هایی که شما را می‌ترساند، مواجه شوید و در عین حال از انجام اعمال وسواسی (چک کردن، ضد عفونی کردن) اجتناب کنید. این رویکرد تدریجی کمک می‌کند تا در هر مرحله، از چیزی که شما را آزرده خاطر می‌سازد، کمتر احساس ترس کنید و به تجربه دریابید که با انجام ندادن عمل وسواسی هیچ مشکلی پیش نمی‌آید و به تدریج اضطراب تان کاهش می‌یابد.

از کجا می‌توانم کمک بیشتری در این مورد بگیرم؟

اگر احساس می‌کنید که با انجام تمرینات این راهنما پیشرفت اندکی دارید یا اینکه مشکلاتان بدتر می‌شود، برای غلبه بر این مشکل کمک بخواهید.

روانپزشک یا روانشناس بالینی بهترین کسانی هستند که می‌توانید با آن‌ها صحبت کنید. آن‌ها ممکن است روان‌درمانی یا دارو را به شما تجویز کنند. اگر آن‌قدر مضطرب شده‌اید که از آسیب رساندن به خودتان ترس دارید، هرچه زودتر با روانپزشک خود ملاقات کنید و به او بگویید که چه احساسی دارید.