

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



## راهنمای خودمراقبتی برای سفیران سلامت

(ویژه دانش آموزان مقطع متوسطه اول)





### همکاران:

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



# فهرست



۵	چرا خودم را قبتی؟
۱۳	تغذیه و فعالیت بدنی
۲۷	خواب خوب شبانه
۳۵	حل مساله
۴۵	تفکر سالم
۵۵	مدیریت خشم
۶۷	استرس و سلامتی
۷۷	سلامت روان
۸۷	پیشگیری از ابتلا به اچ‌آی‌وی



# چرا خودمراقبتی؟



## چرا خودمراقبتی؟

با خودمراقبتی می توانیم:

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

## 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 فعالیت هایی است که یاد می گیریم انجام دهیم تا سالم بمانیم. مانند انجام ورزش روزانه، داشتن خواب و استراحت کافی و داشتن ارتباط خوب با خانواده و دوستان.

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



## انواع خودمراقبتی

### ۱ خودمراقبتی جسمی:

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

### ۲ خودمراقبتی روانی

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



**۳ 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
- جستجوی چیزهایی برای خندیدن
- کنترل خشم به روش مناسب، مانند ترک محل، صحبت کردن در مورد آن با والدین، مشاور مدرسه و معلم
- اختصاص وقت برای بودن در کنار والدین و برادر و خواهر
- مطالعه کتاب‌هایی که دوست‌شان داریم.

**۴ خودمراقبتی معنوی**

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

**۵ خودمراقبتی اجتماعی**

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



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





## گام‌های برنامه ریزی برای خودمراقبتی

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

**۱ هدف خود را تعیین کنیم:** هدف باید واضح، واقعی و قابل اندازه‌گیری باشد. برای مثال «من در روز ۱ کیلومتر پیاده‌روی می‌کنم» یا «هر روز ۳۰ بار شنای 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 پنج‌شنبه. زمان‌بندی ما باید واقعی باشد.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**۱۳** موفقیت‌هایمان را در کنترل رفتارمان مدنظر داشته باشیم: باید به سختی‌هایی فکر کنیم که توانسته‌ایم آنها را با موفقیت پشت سر بگذاریم. این کار موجب افزایش اعتمادبه‌نفس ما می‌شود و توانایی ما را برای ادامه برنامه 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 مسأله در شایستگی ما در رسیدن به اهدافمان مؤثر است.





## ۱۴ فرمان خودمراقبتی برای نوجوانان

**۱** نماز اول وقت بخوانیم، قرآن بخوانیم و همیشه و در همه حال به یاد خدا باشیم. حضور مستمر در مراسم مذهبی و نمازهای جماعت، ما را در برابر انواع آسیب‌های فردی و اجتماعی ایمن می‌سازد.

**۲** روزانه از تمام گروه‌های غذایی استفاده کنیم: گروه‌های غذایی شامل: نان و غلات (نان، برنج، ماکارونی)، سبزی‌ها، میوه‌ها، شیر و لبنیات (ماست، پنیر، کشک، دوغ)، گوشت و تخم‌مرغ و حبوبات (نخود، لوبیا، عدس) و مغزها (گردو، پسته، بادام، فندق و...) است.

**۳** به صورت منظم ورزش کنیم: حتی یک ساعت ورزش در هفته هم مفید است اما بدن ما واقعا به ۱ ساعت فعالیت بدنی در روز نیاز دارد.

**۴** استراحت کافی داشته باشیم: خواب کافی در شب به ما کمک می‌کند تا احساس طراوت، هوشیاری و داشتن روحیه‌ای خوب را در روز بعد داشته باشیم.

**۵** ترس و اضطراب خود را کاهش دهیم: فعالیت‌های سرگرم‌کننده را وارد برنامه زندگی روزانه‌مان کنیم تا نگرش مثبت و حس شوخ‌طبعی ما حفظ شود.

**۶** داستان‌مان را بشوییم: آب و صابون می‌تواند خطر انتقال ویروس سرماخوردگی و عوامل

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



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



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

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

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

**۱۱ از پوست مان محافظت کنیم:** لباس‌های محافظ بپوشیم و از ضد آفتاب با اس‌پی‌اف (SPF) حداقل ۳۰ استفاده کنیم.

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

**۱۳ به هنگام بیماری یا آسیب، درخواست کمک کنیم:** مشاور مدرسه، پلیس، مراکز خدمات بهداشتی-درمانی و بسیاری از خدمات دیگر در دسترس ما هستند.

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

# تغذیه و فعالیت بدنی



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

ما می دانیم که باید به طور منظم و مداوم ورزش کنیم تا از سلامت جسمی بهره مند شویم. ورزش در سلامت روانی ما نیز موثر است. توجه به هرم غذایی و رعایت دستورات آن نیز موجب سلامت ما می شود.

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

### راهنمای غذای ایران



### هرم غذایی

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

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

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



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

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



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

هر واحد از گروه میوه‌ها معادل یک عدد میوه متوسط (سیب، موز، پرتقال، گلابی، هلو، کیوی، شلیل)، ۲ عدد نارنگی، نصف گریپ فروت، نصف لیوان میوه‌های ریز مانند توت، انگور و انار، ۲۱ عدد گیلاس، ۲ عدد آلو یا خرما یا انجیر تازه، یک برش ۳۰۰ گرمی خربزه یا طالبی یا هندوانه، ۴ عدد زردآلوی متوسط تازه یا خشک، نصف لیوان میوه پخته یا کمپوت میوه، یک چهارم لیوان میوه خشک یا خشکبار و یا سه چهارم لیوان آب‌میوه تازه و طبیعی است.



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

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



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

هر واحد از این گروه معادل است با ۶۰ گرم انواع گوشت (دوتکه خورشتی متوسط معادل دو قوطی کبریت)، نصف ران یا یک سوم سینه مرغ، یک تکه ماهی به اندازه یک کف دست و یا دو عدد تخم مرغ.



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

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



### گروه متفرقه:

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







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

### آثار منفی رژیم‌های غذایی بر سلامت

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

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



### چرا خیلی‌ها رژیم دارند؟

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

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

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

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

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

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



## روش‌های نادرست کنترل وزن

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



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



## تأثیر ورزش بر سلامت ما

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

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

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

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

### ۱ فعالیت‌های بدنی هوازی:

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

بیشتر می‌شود. به همین دلیل تعداد ضربان قلب و تنفس در واحد زمان (یک دقیقه) بیشتر می‌شود که با گرم شدن بدن و عرق کردن نیز همراه است.

فعالیت بدنی با شدت متوسط به هر نوع فعالیت بدنی گفته می‌شود که منجر به افزایش تعداد ضربان قلب و دفعات تنفس می‌شود. ولی این افزایش تعداد دم و بازدم به حدی نیست که مانع صحبت کردن فرد شود.

فعالیت بدنی شدید، فعالیتی است که میزان تلاش فرد برای انجام آن بیشتر از فعالیت بدنی متوسط بوده و شخص در حین انجام آن، به علت افزایش تعداد دفعات تنفس و نفس نفس زدن شدید نمی‌تواند به راحتی صحبت کند و قادر نیست بیش از سه یا چهار کلمه را پشت سر هم ادا کند.

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

وقتی آثار مفید فعالیت بدنی متوسط در پیشگیری از بیماری‌ها و سلامت ما ایجاد می‌شود که حداقل ۱۰ دقیقه طول بکشد تا آثار مثبت آن روی قلب و عروق و تنفس ما ظاهر شود و به عنوان فعالیت هوازی محسوب شود.

فعالیت‌های هوازی شامل دوچرخه‌سواری، شنا، فوتبال، بسکتبال، راه رفتن، دویدن، بازی‌های فعال مانند دنبال کردن یکدیگر و به‌طور کلی هر فعالیتی است که همراه با تحرک بدن و اندام‌ها بوده و ضربان قلب و تعداد تنفس ما را افزایش دهد.

## ۲ فعالیت‌های بدنی برای تقویت عضلانی:

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

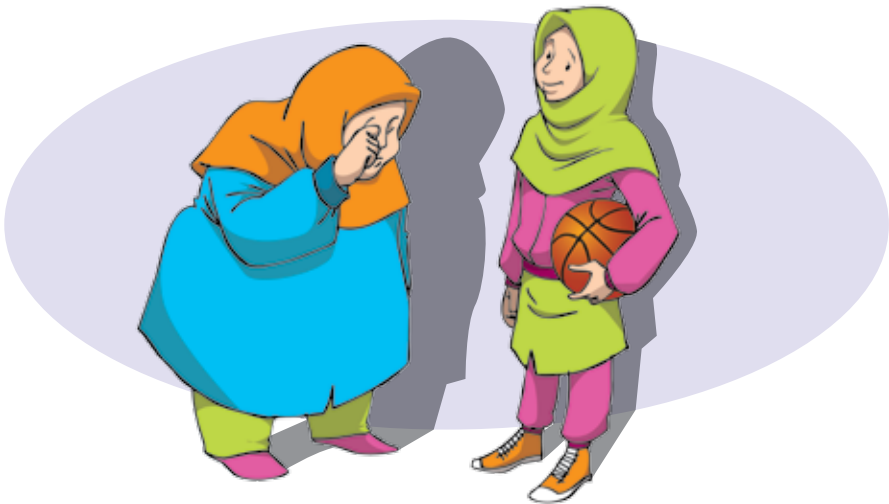


### ۳ فعالیت بدنی برای تقویت و استحکام استخوانی :

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

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

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



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

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



بله، برخی اوقات، افراد حین آسیب‌دیدگی، 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 انرژی‌های غذایی که مصرف کرده‌اند، به کار می‌برند. در سایر مواقع، افراد می‌خواهند زودتر به نتیجه برسند و به همین دلیل خیلی زود دست به کارهای سنگین می‌زنند. نباید با دوستی ورزش کنیم که خیلی از ما پیشرفته‌تر است. بهتر است با خودمان مهربان باشیم، اهدافی واقع‌گرایانه انتخاب و دقت کنیم که هر افزایشی به شکل تدریجی و در طول زمان رخ دهد.

## چرا گاهی انتخاب‌های سالم این قدر سخت می‌شوند؟

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



## آیا زندگی سالم سخت است؟

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



## نکاتی کوتاه برای زندگی سالم

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



■ در طول روز وعده‌های غذایی مان را حذف نکنیم.

■ هر روز از همه گروه‌های غذایی که در هرم غذایی توضیح داده شد مصرف کنیم

■ آب زیادی بنوشیم، چون خستگی ما را برطرف و سلول‌های بدن مان را تازه می‌کند.

■ از مواد کافئین‌دار (مانند چای و قهوه) کمتر استفاده کنیم به خصوص اگر مضطرب هستیم یا مشکل خواب داریم. ■ به علائم و نشانه‌های بدن مان دقت کنیم؛ بدن مان به ما می‌گوید چه زمانی سیر یا گرسنه است.





- دقت کنیم که چرا در مواقعی که گرسنه نیستیم، غذا می‌خوریم؛ سعی کنیم راه‌های دیگری برای برطرف کردن بی‌حوصلگی، ناراحتی، تنهایی خود بیابیم.
- از ورزش به عنوان روشی برای مقابله با اضطراب و ترس استفاده کنیم.
- به تدریج میزان فعالیت بدنی خود را افزایش دهیم.
- در محل زندگی خود گزینه‌ها و برنامه‌های جالب ورزشی را بررسی کنیم.
- سعی کنیم در طول روز فعالیت بیشتری انجام دهیم؛ مثلاً یک ایستگاه زودتر پیاده شویم و باقی مسیر را پیاده برویم و یا به جای استفاده از آسانسور، از پله استفاده کنیم. حتی بلند شدن برای عوض کردن کانال‌های تلویزیون هم می‌تواند تغییر ایجاد کند.
- به خودمان یادآوری کنیم که ارزش افراد به وزن و تناسب اندام آن‌ها نیست، بلکه عوامل دیگری هم وجود دارند که ما را در جهان، ارزشمند، دوست داشتنی، با استعداد و متفاوت می‌کنند.

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

# خواب خوب شبانه





■ خسته اید؟

■ پهلو به پهلو می‌شوید و خواب‌تان نمی‌برد؟

■ شب‌ها خوب خواب‌تان نمی‌برد؟

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

به سختی می توان گفت چه میزان خواب، کافی و ایده آل است. آدم ها با هم فرق دارند و بعضی ها نیاز به خواب بیشتری دارند. کودکان و نوجوانان بیشتر از بزرگسالان به خواب احتیاج دارند. مسن ترها با پیر شدن بیشتر می خوابند و در طول شب بیشتر از خواب می پرند. اکثر کودکان و بزرگسالان بدون ساعت یا برنامه خاصی، می توانند ۱۰ تا ۱۲ ساعت در شب بخوابند. با اینکه بسیاری از افراد به طور میانگین هر شب حدود ۸ ساعت می خوابند، برخی از افراد کمتر از ۶/۵ ساعت خواب شبانه دارند. تقریباً نیمی از ما از خواب خود کم می کنیم تا فرصت بیشتری برای کارهای مان داشته باشیم. مشکلات خوابیدن، خواب ماندن و احساس خستگی و کسالت پس از آن هم رایج هستند.

## مردم با چه مشکلات خوابی روبه‌رو هستند؟

### ■ مشکل در خوابیدن:

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

### ■ مشکل در تداوم خواب:

در طول شب چند بار از خواب می‌پرید.

### ■ بیدار شدن در صبح زود:

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

### ■ خواب زیاد یا تمایل به چرت زدن در طول روز

### ■ رفتارهایی که با خواب تداخل دارند:

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

### ■ خوابیدن‌های مکرر یا خیلی طولانی



## تأثیر مشکلات خواب بر سلامت روانی

مشکلات خواب می‌توانند آثار منفی بر سلامت روانی ما داشته باشند، زیرا بر احساس، افکار و رفتارهای ما تأثیر می‌گذارند.

### احساس‌ها:

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

### افکار:

مشکلات خواب می‌تواند 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 کناره‌گیری می‌کنیم.

## آیا می‌توانیم از قرص‌های خواب‌آور استفاده کنیم؟

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



## راهنمای داشتن خواب خوب شبانه

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

### ■ دو ساعت قبل از خواب، کافئین مصرف نکنیم.

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



### ■ قبل از خواب ورزش کنیم.

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



### ■ یک برنامه منظم را تکرار کنیم.

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

## هنوز هم با مشکل در خوابیدن روبه‌رو هستیم؟

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



## ۱۰ نکته کلیدی برای خواب خوب شبانه

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

# حل مسأله





■ با مشکل پیچیده ای در زندگی خود رو به رو هستید؟

■ نیازمند کمک برای یافتن راه حل هستید؟

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

## حل مسأله، مهارتی مهم برای سلامت روانی

مشکلاتی که حل نمی‌شوند، می‌توانند بر سلامت ما تأثیر بگذارند. اگر در طول زمان، یک مساله کوچک حل نشود، می‌تواند تبدیل به مساله‌ای بزرگ شود به طوری که ما در انتها احساس درماندگی یا حتی افسردگی و ناامیدی کنیم. مطالعات نشان داده‌اند که حل مساله مزایای خاصی دارد که عبارتند از:

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



## گام‌های ضروری برای حل یک مساله پیچیده



## گام اول: تعیین مشکل

## ■ به احساس‌های خود توجه کنیم.

احساسات منفی ما نشان می‌دهند که با مشکلی روبه‌رو هستیم و به این طریق می‌توانیم مشکلات را زود شناسایی کرده و برای حل آن‌ها وارد عمل شویم. به عنوان مثال، اگر هر وقت با دوست خود حرف می‌زنیم احساس خشم می‌کنیم، این نشان می‌دهد که در روابطمان با او با مشکلی رو به رو هستیم.

## ■ یک فهرست تهیه کنیم.

فهرستی از مشکلاتی که باید حل شوند، قبل از اینکه بزرگ‌تر و شدیدتر شوند، تهیه کنیم (مثل مشکلاتی که مدت‌هاست وجود دارند و به نظر می‌رسد برای مدتی حل شده‌اند، اما بعد دوباره ظاهر می‌شوند).

## ■ دنبال فرصت باشیم.

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

## گام دوم: تعریف مشکل



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

- وضعیت کنونی من چیست؟
- چه اتفاقی افتاده که باعث ناراحتی من شده است؟
- دوست دارم 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 باشیم:** مشکل خود را به دقت تعریف کنیم، اگر مشکل مان را نامفهوم تعریف کنیم، به سختی می‌توانیم بفهمیم که چگونه باید برای حل آن اقدام کنیم. به عنوان مثال، حل یک مشکل مالی با گفتن چیزی مثل «من مشکل مالی دارم» کار سختی است و تعریف بهتر این است که «من پول کافی برای پرداخت حداقل هزینه را ندارم».



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



**بدبین نباشیم:** وقتی بدبین باشیم، یافتن راه‌حل سخت‌تر می‌شود. به عنوان مثال شاید دل‌مان بخواهد یک کامپیوتر داشته باشیم اما امکان خرید آن را نداشته باشیم. 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 مان را به این شکل تعریف می‌کنیم، خرید کامپیوتر تنها یکی از راه‌کارهاست و راه‌کار دیگر می‌تواند استفاده از کامپیوترهای مدرسه، مراکز خدمات کامپیوتری و یا کامپیوتر دوستان مان باشد.

## گام سوم: تعیین اهداف

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

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

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

## گام چهارم: تعیین راه‌حل

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

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

**قضاوت نکنیم:** تصمیم نگیریم که ایده‌های مان خوب، بد یا بی ارزش هستند. اگر مسخره‌ترین ایده‌ها را هم در نظر بگیریم، احتمال یافتن راه‌حل بیشتر می‌شود.

**تنوع:** انواع مختلفی از راه‌حل را در نظر بگیریم.





## چند نکته

### از دیگران کمک بخواهیم

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



### راه‌کارها را ترکیب کنیم

برخی از راه‌حل‌هایی که به نظر احمقانه می‌رسند، در ترکیب با سایر ایده‌ها مفید می‌شوند.



## گام پنجم: انتخاب یک راه‌حل

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

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



اگر راه‌کارمان مشکل ما را برطرف نمی‌کند، بهتر است آن را انتخاب نکنیم.



### اگر این راه کار را انتخاب نکنم، چه احساس خوب یا بدی پیدا خواهیم 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 راهکار احساس خوبی پیدا نمی کنیم شاید آن راهکار مناسب موقعیت ما نیست.

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



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

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



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



## ویژگی‌های یک راه‌کار خوب:



- قابل اجرا باشد.
- راحت باشد.
- متناسب با توان و امکانات ما باشد.
- کمترین هزینه و بیشترین سود را داشته باشد.
- در زمان تعیین شده ما را به هدف برساند.



### گام ششم: اجرای راه‌حل انتخاب شده

پس از اینکه راه‌کاری را انتخاب کردیم، باید برای اجرای آن برنامه ریزی کنیم. تمام گام‌هایی را که باید برای اجرای راه‌کار انتخاب شده انجام دهیم، یادداشت کنیم. اگر بدانیم که چه باید بکنیم، با احتمال بیشتری آن را انجام خواهیم داد.

## گام هفتم: بررسی پیشرفت کار

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

**وقتی راه‌کارمان به ظاهر جواب نداده، چه می‌توانیم انجام دهیم؟**  
به این سوالات جواب دهید:

- آیا مشکلم را درست تعریف کردم؟
- آیا اهدافم غیر واقع‌گرایانه بود؟
- آیا راه‌کار بهتری وجود داشت؟
- آیا راه‌حلی را که انتخاب کردم به درستی اجرا کردم؟

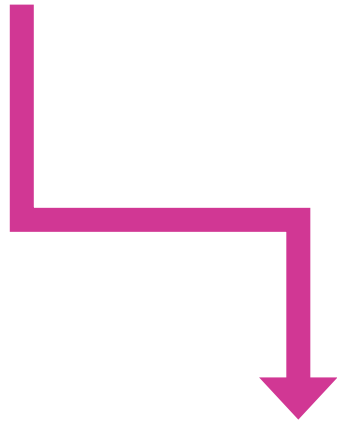
بسیاری از مشکلات نیازمند این هستند که بیش از یک بار این گام‌ها را طی کنیم تا به راه‌کار رضایت‌بخش برسیم. این مسأله طبیعی است، به خصوص برای مشکلات پیچیده‌تر.



# تفكر سالم



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

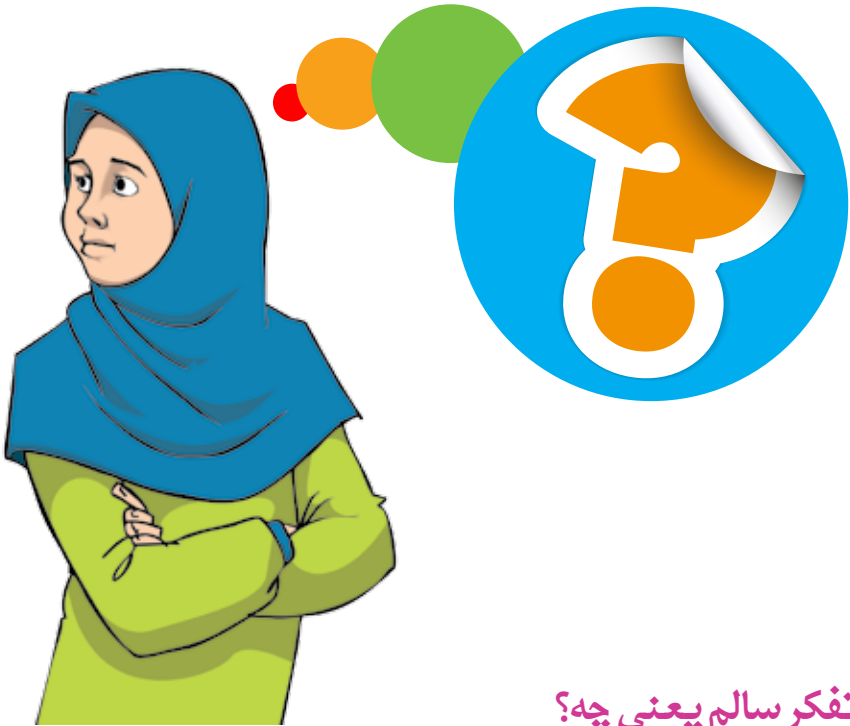


## اگر چنین احساسی دارید، بدانید تنها نیستید.

همه ما گاهی اوقات با افکار ناراحت کننده‌ای روبه رو می شویم، به خصوص وقتی که تغییرات مثبت یا منفی مختلفی در زندگی مان رخ می دهند یا وقتی که احساس افسردگی، اضطراب، ناراحتی و خشم 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 موضوع به خودمان بگوییم، بر احساس و عملکرد ما تأثیر می گذارد. گاهی اوقات فقط برجسته‌های منفی یک موضوع 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 ممکن است در پاسخ به این شرایط، کاری کنیم که در بلندمدت دردی را دوا نمی کند. خوشبختانه راه کارهای خاصی وجود دارند که در مدیریت افکار ناراحت کننده و سخت مؤثر هستند.



## تفکر سالم یعنی چه؟

### تفکر سالم به معنی مثبت اندیشی دائمی نیست!

هیچ کس نمی‌تواند تمام مدت مثبت اندیش باشد. بعضی وقت‌ها، اتفاق‌های بدی می‌افتد؛ برای مثال، در مدرسه مشکلی پیدا می‌کنیم، با دوستان دعوا می‌کنیم یا عزیزی را از دست می‌دهیم. احساس ناراحتی و داشتن افکار منفی در این شرایط کاملاً طبیعی و حتی سالم است. الگوی تفکر سالم یعنی جست‌وجوی بخش‌های مثبت، منفی و خنثی نسبت به هر موضوع، سپس رسیدن به نتیجه درباره آن. به بیان دیگر، تفکر سالم به معنای این است که نگاهی متعادل به زندگی و جهان داشته باشیم و لازم نیست حتماً خوش‌بین باشیم.

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

## درگیری‌های فکری

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

### کلی‌گویی:

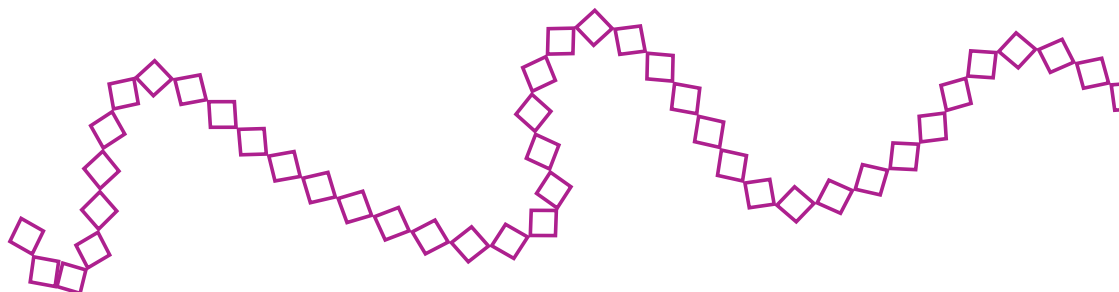
داشتن این تفکر که تجربه بد در زندگی مدام تکرار می‌شود انسان را به سمت کلی‌گویی می‌برد و باعث می‌شود که از عبارتهایی مثل «همیشه» و «هیچ وقت» در تفکرات خود استفاده کنند. مثال: اگر روزی که می‌خواهید به دوچرخه سواری بروید باران ببارد، ممکن است بگویید: «این اتفاق همیشه برای من می‌افتد! هر وقت می‌خواهم کار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

### تفکر سیاه و سفید:

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

### برچسب زدن:

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





## ذهن خوانی:

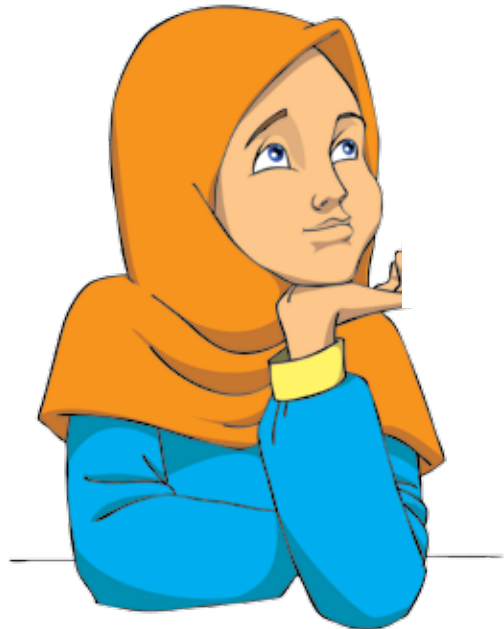
نتیجه گیری زود هنگام در مورد تفکر دیگران، بدون داشتن دلایل کافی. مثال: اگر کسی بدون گفتن سلام از کنار شما رد شود، تفکر ذهن خوان تان این خواهد بود: «چقدر بی ادب است که عمداً من را نادیده می گیرد. حتماً فکر می کند خیلی از من سرتر است» در حالی که در واقع، شاید او اصلاً شما را ندیده باشد و یا ذهن او درگیر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

## غیب گویی:

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

## تفکر منفی:

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 ن زد.» در این مثال، شما یادتان رفته که پنج نفر دیگر با شما حرف زده اند.



### ■ عبارتهای بایدی:

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

## چگونه از درگیری فکری بیرون بیاییم؟

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

### ۱ سعی کنیم افکار خود را از آنچه واقعا اتفاق افتاده است جدا کنیم.

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

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



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

## ۲ «درگیری‌های فکری» را شناسایی کنیم.

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

## ۳ درگیری‌های فکری را بررسی کنیم.

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



■ **شناسایی شواهد:** سعی کنیم دلایلی علیه افکار منفی خود پیدا کنیم. برای مثال برخی از ما ممکن است به اشتباه در مدرسه، به این شکل واکنش نشان دهیم: «نمی‌توانم هیچ کاری را درست انجام دهم و یک دانش‌آموز بی استعداد هستم» باید از خودمان بپرسیم: «آیا شواهدی خلاف این تفکر وجود دارد؟ شاید معلم کارهای دیگرم را تشویق کرده باشد. شاید من دانش‌آموز خوبی در برخی زمینه‌ها باشم و در برخی زمینه‌های دیگر مهارت و تجربه بیشتری نیاز داشته باشم».

■ **قضاوت در مورد رفتار:** از خودمان بپرسیم: «اگر دیگران هم چنین اشتباهی بکنند، درباره آنها هم همین‌طور قضاوت می‌کنم؟ آیا بیشتر از بقیه به خودم سخت نمی‌گیرم؟»

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

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



## چگونه در افکار خود تعادل داشته باشیم؟

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

### ۱ موقعیت:

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

### ۲ افکار:

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

### ۳ نوع درگیری فکری:

برچسب زدن: ذهن خوانی

### ۴ چالش:

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

### ۵ تفکر متعادل:

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



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

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

## کمک به تفکر سالم

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



# مدیریت هشتم





- باورم نمی‌شود که مادرم چنین حرفی زده باشد!
- خیلی عصبانی‌ام.
- هم‌کلاسی‌ام خیلی حرف می‌زند! حسابی عصبانی‌ام کرده است.

اگر شما هم چنین حسی دارید، ادامه این مطلب را بخوانید تا ببینید آیا مشکلی در مورد کنترل پرخاش‌گری خود دارید یا خیر و چطور می‌توانید آن را برطرف کنید.



## آیا عصبانی شدن یک نقص یا ضعف است؟

عصبانی شدن یک واکنش هیجانی نسبت به یک موقعیت یا شخص است که می تواند درونی باشد و تظاهر بیرونی نداشته باشد. در واقع هرگاه انتظار یا نیاز ما برآورده نشود یا دیگران نسبت به آن بی توجه باشند، ما عصبانی می شویم که می تواند طبیعی باشد اما اگر عصبانیت ما کنترل نشود و تبدیل به پرخاش نسبت به خودمان یا دیگران شود، پرخاشگر می شویم، بنابراین آنچه لازم است بیاموزیم کنترل یا مدیریت پرخاشگری است. بهتر است بدانیم که عصبانیت با پرخاشگری متفاوت است.

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

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

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



## عوارض و آثار خشم کنترل نشده:

خشم کنترل نشده می‌تواند منجر به بروز مشکل در زندگی خانوادگی، روابط، تحصیل و سلامت ما شود. خشمی که به خوبی کنترل نشده باشد، با پرخاشگری و خشونت ورزیدن نسبت به سایر افراد، رفتار نامناسب با پدر و مادر یا سایر اعضای خانواده و سایر جرایم خشونت‌آمیز مرتبط است. افرادی که خشم کنترل نشده دارند، بیشتر بیمار می‌شوند و کمتر می‌توانند در مقابل بیماری مقاومت کنند. خشم کنترل نشده در سنین بالاتر می‌تواند با برخی از بیماری‌ها از جمله بیماری‌های قلبی مرتبط باشد. برخی از افراد در هنگام خشم، یا می‌کوشند خشم خود را ابراز نکنند و یا آن را به

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





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

خشم زمانی تبدیل به مشکل می شود که:

- **خیلی تکرار شود:** گاهی اوقات خشم، متناسب و مفید است، چرا که ما را وادار می کند مشکلاتمان را حل کنیم. با این حال، اگر با خشم شدید به شکل روزمره رو به رو باشیم، این مساله می تواند کیفیت زندگی ما را کاهش دهد، روابط ما را خراب کند یا روی سلامتی ما تأثیر بگذارد. حتی اگر خشم ما منطقی باشد، بهتر است فقط به قسمت های مهم مشکل خود بپردازیم و بقیه را نادیده بگیریم.
- **خیلی شدید باشد:** خشم های خیلی شدید، به ندرت می توانند مفید و سازنده باشند. خشم، واکنش هایی (مانند افزایش ضربان قلب، تنگی نفس و غیره در بدن ما ایجاد می کند). وقتی خیلی خشمگین می شویم، بیشتر امکان دارد که دست به عملکردهای غیرمنتظره بزنیم یا چیزی بگوییم که بعد از گفتن آن پشیمان شویم.
- **خیلی طول بکشد:** وقتی خشم برای مدت طولانی ادامه پیدا می کند، جسم و روان

ما را تحت تأثیر قرار می دهد. وقتی عصبانیت ادامه می یابد، کوچک ترین مسایل ما را از کوره به در می برد.

■ **منجر به ابراز خشونت شود:** وقتی خشم ما خیلی شدید است، بیشتر دست به خشونت می زنیم. خشونت ورزیدن نسبت به دیگران و خود 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، مسوولین مدرسه، خانواده و دوستان مان می شود. در بدترین حالت، خشم می تواند منجر به اخراج ما از مدرسه یا اتفاقات غیرقابل جبران شود.

## دلایل بیرونی خشم

### ■ درماندگی:

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

### ■ آزردهی:

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

### ■ سوءاستفاده:

سوءاستفاده می تواند زبانی یا جسمی باشد، 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 که مقصر اصلی دوست مان باشد.

## دلایل درونی خشم

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

### ■ ارزیابی‌ها:

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



### ■ انتظارات:

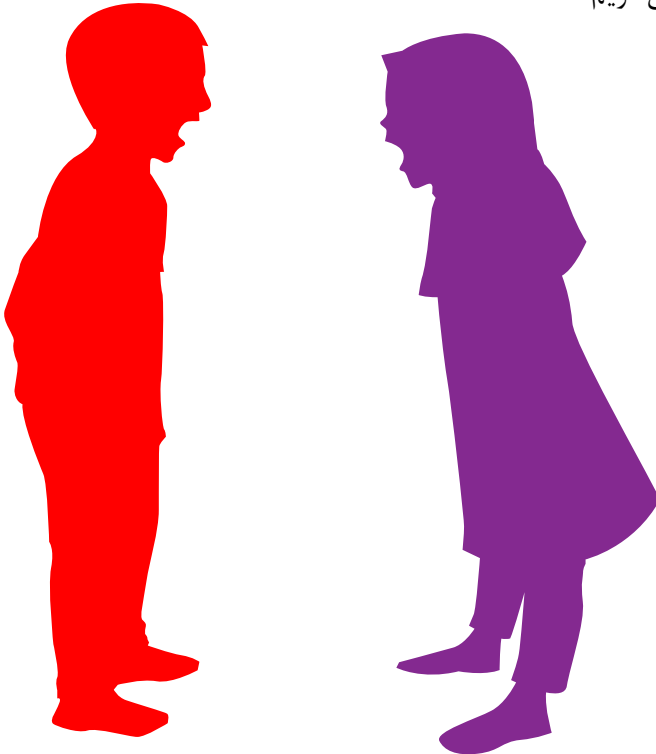
انتظارات ما در مورد اینکه اوضاع چطور باید باشد، می‌تواند در صورت بی‌جواب ماندن منجر به خشم ما شود. برای مثال انتظارات نابجا با احتمال بیشتری می‌توانند منجر به ناامیدی، درماندگی و خشم ما شوند.

### ■ نجوای درون:

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

### ■ ترس و اضطراب:

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



## در مورد خشم خود چه کنیم؟

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

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

## سه راه کلی برای کنترل خشم

### ۱ توجه به احساس ها

#### ■ آرام‌سازی:

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



#### ■ شوخ طبعی:

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

## ۲ توجه به روش های فکر کردن

### ■ همدلی:

خشم می تواند به دلیل فکر کردن به این که رفتار دیگران با هدف ناراحت کردن ما بوده است، هم به وجود بیاید. اغلب رفتار دیگران ربطی به شخص ما ندارد و بیشتر نشان می دهد که آنها چطور زندگی خودشان را مدیریت می کنند. برای استفاده از همدلی باید موقعیت دیگران را درک کنیم.

### ■ مدیریت افکار:

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

- دلایل را بررسی کنیم:

چه دلایلی برای دیدگاه مان در مورد موقعیت مان داریم؟

- به دنبال راه های جایگزین باشیم:

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

## ۳ توجه به رفتارها

### ■ حل مساله:

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

### ■ جرأت مندی، بدون خشن بودن:

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

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



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

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

- خشم در زندگی خانوادگی و عملکرد تحصیلی ما مشکل ایجاد کند.
- خشم باعث شود کنترل عملکرد و حرف‌های خود را از دست بدهیم.
- خشم به ما و عزیزان مان اجازه ندهد که از زندگی لذت ببریم.
- خشم منجر به رفتار تهدید آمیز یا خشونت آمیز نسبت به خودمان، دیگران، حیوانات و... شود.

می‌توانیم از مشاور مدرسه و یا روان‌شناس مان بخواهیم تا در مورد دوره‌های مدیریت خشم و سایر منابع مفید برای مان توضیح دهد.



## واکنش های منفی به خشم: ۳ نباید!

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

### ۱ سرکوب کردن خشم

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

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

### ۲ حالت دفاعی گرفتن

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

### ۳ خشونت ورزیدن

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

قدرت در وقار نهفته است، نه در خشونت.

# استرس و سلامتی



- به خوبی با شرایط کنار نمی‌آیید؟
- استرس دارید؟
- احساس درماندگی می‌کنید؟



## 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؟

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

## منشا استرس های روزمره

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

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

## چه کسانی در معرض استرس شدید هستند؟

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

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



## چرا استرس حالم را بد می‌کند؟

گاهی اوقات استرس می‌تواند تأثیر منفی بر ابعاد اصلی سلامت ما (افکار، احساس‌ها، رفتارها و وضعیت جسمی) داشته باشد. اگر در پاسخ به موقعیت‌های ایجاد کننده استرس، رفتارهای ناسالم انجام دهیم، استرس می‌تواند سلامت ما را به خطر بیندازد. آثار منفی استرس بر سلامت می‌تواند خود منشا استرس‌های جدیدتر شود. کافیهست با کسی که بر اثر استرس شب‌ها خواب خوبی ندارد صحبت کنید، او حرف ما را تأیید خواهد کرد.

## آیا استرس فایده‌ای هم دارد؟

گاهی اوقات استرس می‌تواند اثر مثبتی بر ما داشته باشد. اگر به استرس به عنوان یک چالش یا چیزی که باید بر آن غلبه کنیم، نگاه کنیم، آن وقت با آثار مثبت آن روبه‌رو خواهیم شد. ما حتی با وجود برخی آثار منفی، می‌توانیم آثار مثبت استرس را نیز تجربه کنیم.

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

■ به دلیل این که استرس نشان می‌دهد مسایل مهمی در زندگی‌شان 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 سلامت جسمی ما تأثیر داشته باشد. سطوح بالاتر استرس می‌تواند ایمنی ما را در مقابل بیماری‌ها و عفونت‌ها پایین بیاورد. به عنوان مثال؛ اگر با سطوح بالاتری از استرس روبه‌رو باشیم، عفونت‌های تنفسی گسترده (سرماخوردگی، آنفلوآنزا و غیره) با احتمال بیشتری اتفاق می‌افتند. همچنین دلایلی در دست است که استرس می‌تواند بیماری‌های مرتبط با سیستم ایمنی بدن نظیر رماتیسم، دیابت و امثال آن را افزایش دهد.

## کنار آمدن با استرس

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

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

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

### ۲. احساس‌مان را کنترل کنیم.

احساس ناراحتی، خشم یا ترس در زمان کنار آمدن با استرس طبیعی است. احساس خوشبختی، رضایت یا شادمانی در زمان کنار آمدن با استرس سخت‌تر می‌شود، می‌توانیم: ■ احساس‌های خود را محدود نکنیم، در عوض آنها را با حرف زدن یا نوشتن، ابراز کنیم.

■ به دیگران نپریم (پرخاص نکنیم)، فریاد زدن و دشنام دادن، انسان‌هایی را که به آنها نیاز داریم، از ما دور می‌کند.



### ۳ به دنبال حمایت و پشتیبانی باشیم.

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

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

### ۴ بر نکات مثبت تمرکز کنیم.

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

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



## ۵ یک برنامه برای کنترل استرس داشته باشیم.

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

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



## ۶ از خود مراقبت کنیم.

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

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

■ ورزش کنیم.

■ تکنیک‌های آرام‌شدن را امتحان کنیم.

■ استراحت کنیم تا انرژی خود را حفظ کنیم.

■ برای فعالیت‌های جذاب و سرگرمی‌های خود برنامه‌ریزی کنیم.

■ سعی کنیم خواب شبانه خوبی داشته باشیم.

## ۷ مراقب روابطمان باشیم.

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

■ به جای اینکه پرخاش‌گر یا بی‌تفاوت باشیم، نیازهایمان را قاطعانه بیان کنیم.

■ سعی کنیم با بدبینی یا با روحیه منتقدانه با دیگران روبه‌رو نشویم.

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

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

## ۸ دعا کنیم و نماز بخوانیم.

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

■ قرآن بخوانیم.





■ به راز و نیاز با خدا پردازیم.

■ به اماکن مذهبی برویم.

■ به خدا ایمان داشته باشیم.

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

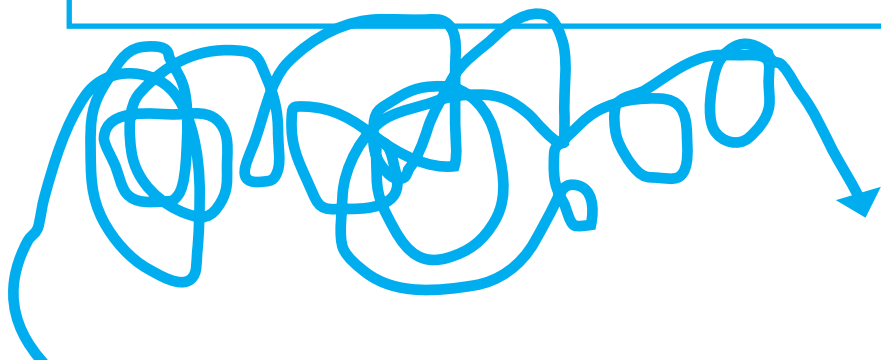
## ۹ وضعیت خود را بپذیریم.

پذیرش چیزهایی که نمی‌توانیم آنها را تغییر دهیم، یکی از روش‌های کنار آمدن با استرس است و گاهی اوقات تنها کاری که می‌توانیم بکنیم کنترل ناراحتی است. چون انکار مشکلات موجود تنها ناراحتی‌مان را طولانی‌تر کرده و توانایی ما برای اقدام را کاهش می‌دهد. باید بدانیم:

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

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

■ نباید درگیر خیال‌بافی در مورد اتفاق‌هایی که می‌توانست بیفتد و نیفتاده، شویم.



### ۱۰- به مسایل دیگر فکر کنیم.

این کار می‌تواند در مورد استرس‌های 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 روان‌گردان می‌تواند منجر به استرس و مشکلات بلند مدت شود. تقریباً هر چیزی را می‌توان برای پرت کردن حواس به کار برد. مثل:

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

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

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

# سلامت روان





- از زندگی ناامیدید؟
- احساس فرسودگی می کنید؟
- به شما خوش نمی گذرد؟
- از خودتان ناراضی هستید؟

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

سلامت روان به اندازه سلامت جسمی  
ما مهم است به ویژه 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 زندگی‌مان داریم، همگی بخشی از سلامت روانی ما را تشکیل می‌دهند. در واقع، هیچ کس سلامت روانی صد در صد 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 صبر کنیم که مشکلات روانی شروع شود و بعد به فکر سلامت روان مان بیافتیم.

### ■ افکار

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

### ■ رفتارها

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

### ■ واکنش‌های جسمی

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

### ■ احساس‌ها

یعنی آن چه خوب یا بد حس می‌کنیم. مثل احساس شادی یا غم. تغییرات در احساس‌ها معمولاً با تغییر در سلامت روان ما همراه است.



## مثال‌هایی از افکار مثبت

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
















## مثال‌هایی از افکار منفی

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





## مثال هایی از رفتارهای مثبت و منفی

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

## مثال‌هایی از واکنش‌های جسمی

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

## مثال‌هایی از احساس‌های بد

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



## مثال‌هایی از احساس‌های خوب

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



سلامت روانی ما براساس الگوی کلی افکار، احساس ها، رفتارها و واکنش های جسمی ما تعیین می شود. هریک 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.
احساس ها	احساس خشم می کنم.
واکنش جسمی	قلبم تند می زند.

## اهمیت سلامت روان

وقتی سلامت روانی ما دچار مشکل می شود، این مساله می تواند لذت بردن از زندگی را سخت کرده و ممکن است از نظر جسمی نیز احساس فرسودگی کنیم. بسیاری از این تغییرات می توانند جلوی یک زندگی رضایت بخش را بگیرند. همه ما می توانیم با یادگیری این که چطور از سلامت روانی خود محافظت کرده و آن را بهبود بخشیم (چه دچار بیماری روانی باشیم یا نه)، منافع فراوانی به دست بیاوریم.

## آزمون سطح سلامت روان

تقریباً همیشه	اغلب	گاهی اوقات	به ندرت	هیچ وقت	
۵	۴	۳	۲	۱	احساس اعتماد به نفس می‌کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	از آن چه به دست می‌آورم، احساس رضایت می‌کنم و به خودم افتخار می‌کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	بسیار فعال هستم.
۵	۴	۳	۲	۱	از نظر احساسی، متعادل هستم.
۵	۴	۳	۲	۱	احساس می‌کنم دوستانم دارند و قدردانم می‌دانند.
۵	۴	۳	۲	۱	اهداف و تصمیم‌هایی دارم.
۵	۴	۳	۲	۱	مایلم خوش بگذرانم، ورزش کنم و در فعالیت‌ها و سرگرمی‌های مورد علاقه‌ام شرکت کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	احساس مفید بودن می‌کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	به راحتی لبخند می‌زنم.
۵	۴	۳	۲	۱	با خودم صادق هستم، همیشه طبیعی رفتار می‌کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	به خوبی به دوستانم گوش می‌دهم.
۵	۴	۳	۲	۱	نسبت به همه چیز کنجکاو هستم و علاقه نشان می‌دهم.
۵	۴	۳	۲	۱	وقتی با شرایط پیچیده روبه‌رو می‌شوم به راحتی می‌توانم مسایل را حل و فصل کنم.

## آزمون سطح سلامت روان

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

## تفسیر آزمون



امتیاز شما نشان دهنده این است که در بخش های مختلف زندگی خود چقدر تعادل داشته اید، چقدر خوب با زندگی کنار آمده اید و چه احساسی به مسایل دارید. این ها همگی بخش های مهمی از سلامت روانی ما هستند. هیچ امتیاز جادویی وجود ندارد که سلامت کامل شما را تضمین کند و به همین دلیل توضیحی در مورد امتیاز «بالا» یا «پایین» و معنی آن ها نداده ایم. در عوض، پیشنهاد می کنیم با استفاده از این آزمون، سلامت روانی خود را در طول زمان ارزیابی کنید.

اگر به شکل فعالانه بر بهبود سلامت روانی خود تمرکز کنید، امتیاز شما در طول زمان بالا می رود. افزایش امتیاز معمولاً به معنای این است که حس بهتری نسبت به مسایل دارید و بهتر می توانید با مشکلات زندگی خود روبه رو شوید. اگر با استرس یا تغییر در وضعیت کلی سلامت خود رو به رو هستید، ممکن است امتیاز شما برای مدتی کاهش یابد. کاهش معمولاً به این معناست که کمتر می توانید احساس خوبی نسبت به مسایل داشته باشید و می کوشید تعادل را دوباره برقرار کنید. کاهش امتیازتان می تواند نشانه این باشد که باید وارد عمل شوید. بیشتر ما در طول زمان با بالا و پایین رفتن امتیاز خود روبه رو می شویم. برای آگاهی از سلامت روانی تان در طول زمان، پیشنهاد می کنیم ماهی یکبار این آزمون را تکرار کنید.



# پیشگیری از ابتلا به اچ‌آی‌وی



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



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

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



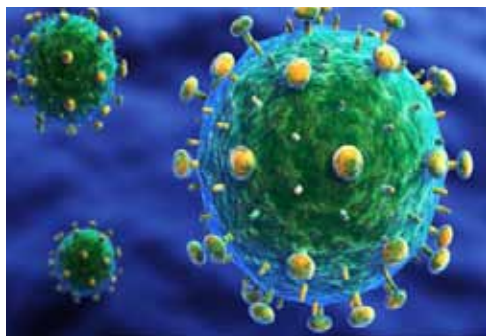


## آشنایی با سیستم ایمنی بدن

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

## عامل ایجاد بیماری ایدز

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



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

## اچ‌آی‌وی چگونه وارد بدن می‌شود؟

از آنجا که سلول هدف برای اچ‌آی‌وی گلبول‌های سفید خون هستند پس مسلماً ویروس از راهی به بدن وارد می‌شود که بتواند به گلبول‌های سفید دسترسی داشته باشد، لذا برای ورود ویروس به بدن باید مقداری از خون یا ترشحات حاوی گلبول‌های آلوده به ویروس، با خون و یا مخاط بدن فرد سالم تماس پیدا کند. چون ویروس فقط داخل گلبول سفید زنده می‌ماند، پس تنها از راهی منتقل می‌شود که گلبول سفید منتقل شود. گلبول سفید هم فقط در خون و ترشحات بدن وجود دارد، به این ترتیب اچ‌آی‌وی از ۳ راه اصلی زیر می‌تواند وارد بدن انسان شود:

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

**۲** ارتباط جنسی با فرد مبتلا

**۲** از راه مادر مبتلا به کودک

اچ‌آی‌وی نسبت به سایر عفونت‌ها به راحتی انتقال نمی‌یابد و در روابط معمول بین انسان‌ها منتقل نمی‌شود.



## راه‌هایی که اچ‌آی‌وی از طریق آنها منتقل نمی‌شود:

اچ‌آی‌وی از طریق تماس‌های عادی منتقل نمی‌شود زیرا این ویروس در گلبول‌های سفید خون و ترشحات بدن وجود دارد و در تماس‌های معمولی، گلبول سفید قابل انتقال نیست. به همین علت راه‌های زیر نمی‌توانند باعث انتقال بیماری شوند:



- کار کردن با یکدیگر و زندگی دسته جمعی
- هم صحبت شدن و معاشرت های اجتماعی
- تماس روزمره با افراد مبتلا مانند هم سفر بودن، هم کلاس بودن، نشستن در کنار یکدیگر
- روابط عادی اجتماعی مثل سوار شدن در اتوبوس و تاکسی و استفاده از تلفن های عمومی
- غذا خوردن، آشامیدن و یا استفاده از قاشق و چنگال، لیوان و وسایل و ظروف غذاخوری
- اشک و بزاق
- از راه هوا (عطسه و سرفه)

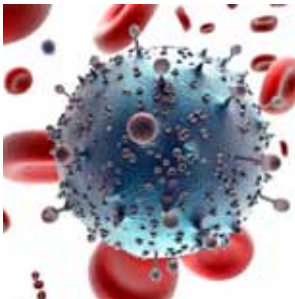
■ استفاده از سرویس های بهداشتی مشترک مثل حمام، توالت و استخرهای مشترک

■ توسط حیوانات، حشرات و یا نیش پشه

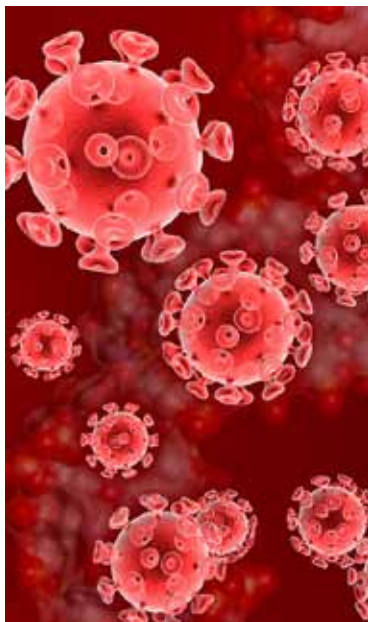
لذا با توجه به ماهیت ویروس و راه های انتقال بیماری می بینیم که افراد مبتلا به اچ آی وی در حالت عادی و در روابط معمول اجتماعی خطری برای سایرین ندارند و نیازی به جداسازی افراد مبتلا به اچ آی وی از سایرین وجود ندارد.

### پس از ورود اچ آی وی به بدن چه اتفاقی می افتد؟

از ویژگی های اچ آی وی این است که بر خلاف اغلب عوامل بیماری زا، خودش آسیبی به بدن نمی رساند. این ویروس وارد گلبول های سفید شده و شروع به تکثیر می کند. به عبارت دیگر اچ آی وی وارد سلولی می شود که وظیفه از بین بردن آن را به عنوان یک موجود بیگانه برعهده دارد. بدن در برابر آن هیچ اقدامی انجام نمی دهد به این ترتیب نه ویروس کاری انجام می دهد و نه بدن عکس العملی نشان می دهد پس بیماری هیچ علامتی ندارد. بعد از مدتی ماده ای به نام آنتی بادی در خون ترشح می شود که آن هم هیچ علامتی ایجاد نمی کند و فقط به تشخیص کمک می کند. اچ آی وی در گلبول سفید جایگزین شده و با استفاده از امکانات گلبول سفید رشد و



تکثیر می‌کند. به این ترتیب تمام توان گلبول سفید صرف رشد ویروس می‌شود و نمی‌تواند وظایف خود (مقاومت در مقابل میکروب‌های وارد شده به بدن) را به درستی انجام دهد. اگر عامل بیماری‌زای دیگری به بدن وارد شود، گلبول‌های سفید نمی‌توانند به وظیفه محافظتی خود عمل کنند و بنابراین بدن قادر به هیچ عکس‌العملی نیست و آن میکروب می‌تواند انسان را از پا درآورد. در این مرحله، بیماری‌های عفونی و سرطان‌های غیرعادی در بدن فرد فرصت بیماری‌زایی و رشد پیدا می‌کنند. در اصل وقتی کارآیی گلبول‌های سفید کاهش پیدا می‌کند تمام میکروب‌هایی که در حالت عادی بیماری‌های ساده‌ای ایجاد می‌کردند و خیلی زود برطرف می‌شدند می‌توانند عفونت‌های شدیدی ایجاد کنند.



### تشخیص اچ‌آی‌وی

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

### درمان بیماری ایدز

تاکنون داروی موثری که بتواند ویروس را به‌طور کامل از بین ببرد وجود ندارد، اما داروهای مناسبی وجود دارند که می‌توانند تعداد ویروس را در خون به شدت کم کرده و مانع پدید آمدن علائم مرحله ایدز شوند. مراقبت مستمر از مبتلایان به همراه درمان به موقع می‌تواند در به تعویق انداختن مرحله بیماری بسیار موثر



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

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

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

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





### برای خودمراقبتی باید:

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