

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

راهنمای خودمراقبتی  
برای سفیران سلامت

( ویژه دانش آموزان متوسطه دوم )



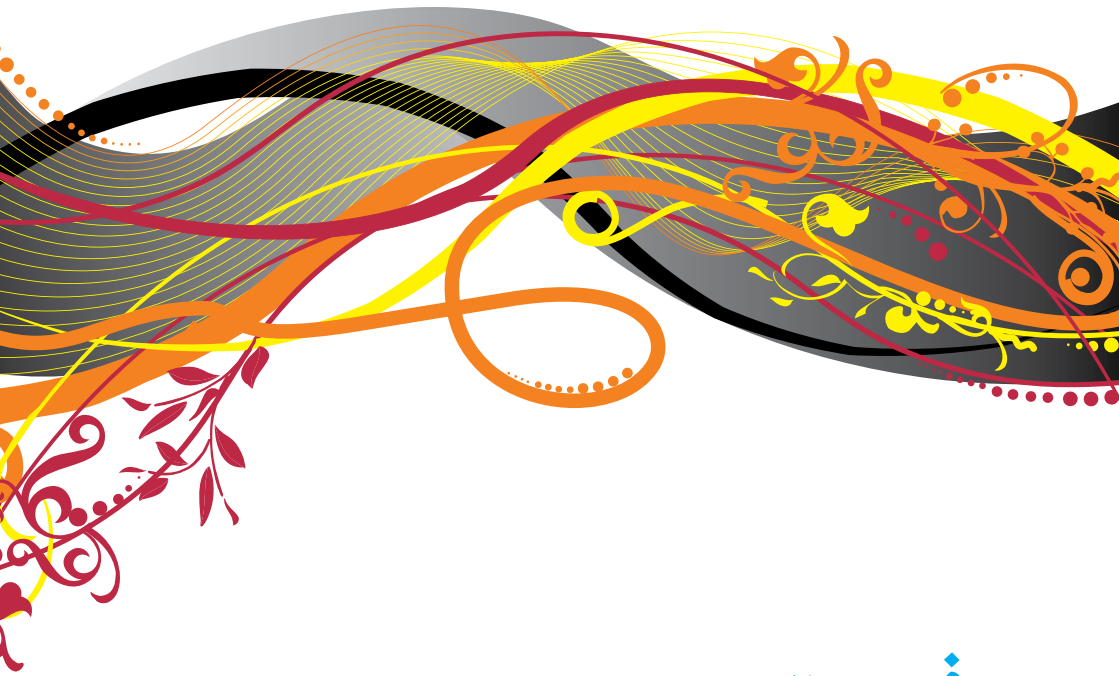
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس



وزارت آموزش و پرورش  
معاونت تربیت بدنی و سلامت  
دفتر سلامت و تندرستی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
دفتر آموزش و ارتقای سلامت



## فهرست

---

۵	چرا خودم را اقبتي؟
۱۳	تغذيه و زندگي سالم
۲۳	خواب خوب شب
۳۱	حل مسأله
۴۱	تفكر سالم
۵۱	مدیریت خشم
۶۳	استرس و سلامتی
۷۵	سلامت روان





# چرا خود مراقبتی؟



## چرا خودمراقبتی؟

با خودمراقبتی می توانیم:

- ۱ استرس خود را کاهش دهیم.
- ۲ اعتماد به نفس خود را بازباییم و تقویت کنیم.
- ۳ شور و شوق جوانی و انگیزه موفقیت خود را حفظ کنیم و افزایش دهیم.
- ۴ جوانی سالم، ایمن و بانشاط را تجربه کرده و سلامت سایر دوران های زندگی خود را تضمین کنیم.
- ۵ بهتر درس بخوانیم و آینده شغلی بهتری داشته باشیم.
- ۶ آینده بهتری را برای خود، خانواده، دوستان و کشورمان رقم بزنیم.

## خودمراقبتی چیست؟

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

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



## انواع خودمراقبتی

### ۱ خودمراقبتی جسمی:

- خوردن منظم غذای سالم: صبحانه، ناهار، شام و میان وعده‌های سالم، مصرف ۵ وعده میوه و سبزی در روز
- انجام ورزش روزانه: پیاده‌روی، دویدن، شنا، ورزش‌های رزمی و...
- انجام معاینات پزشکی ادواری و منظم پیشگیرانه
- دریافت خدمات و مراقبت‌های پزشکی مورد نیاز
- استراحت کافی هنگام بیماری
- انجام فعالیت‌های جسمی منظم
- داشتن خواب و استراحت کافی
- رعایت پوشش مناسب و بر اساس فصول سال
- رفتن به تعطیلات
- اجتناب از وسایل، لوازم و رفتارهای پرخطر



### ۲ خودمراقبتی روانی

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



### ۳ خودمراقبتی عاطفی

- معاشرت و مراوده با دیگران
- برقراری ارتباط با خانواده و دوستان
- مهربانی با خود و دیگران
- افتخار به خود
- گریه کردن وقتی که لازم است





- جستجوی چیزهایی برای خندیدن
- بیان خشم خود به روشی سازنده
- اختصاص وقت برای بودن در کنار والدین و برادر و خواهر
- مطالعه کتاب‌هایی که دوست‌شان داریم.

#### ۴ خودمراقبتی معنوی

- اختصاص زمان روزانه برای عبادت و نیایش
- تلاوت و شنیدن آیات قرآن
- انجام کارهای خیر و عام‌المنفعه
- کمک به نیازمندان
- شکرگزاری نعمت‌های الهی
- احساس ارزش، خوشبینی و امید
- شرکت در مراسم و مناسک دینی و مذهبی
- مطالعه متون و ادبیات مذهبی و معنوی
- تأمل در ارزش‌ها

#### ۵ خودمراقبتی در مدرسه و جامعه

- مذاکره منطقی برای رفع نیازهای فردی و گروهی
- عضویت در تشکل‌های دانش‌آموزی مدرسه
- همکاری با برنامه‌های ارتقای سلامت مدرسه
- خوردن ناهار یا میان وعده روزانه با دوستان
- گفتگوی روزانه با دوستان
- اختصاص وقت کافی برای انجام کامل تکالیف محوله
- چیدمان کلاس و مدرسه به صورت مطبوع و زیبا
- متعادل نمودن حجم مطالعه برای کاهش فشار تحصیلی
- نظارت فردی و مشورت منظم
- شناسایی و استفاده از روش‌های ارتقای تحصیلی
- تعیین حد و مرز خود با دوستان و اولیای مدرسه



## ۱۴ گام برنامه ریزی فردی برای خودمراقبتی

برای خودمراقبتی تدوین یک برنامه کوتاه مدت فردی برای تغییر رفتار ضروری است. به منظور کسب آمادگی برای اقدام به خودمراقبتی، می توانیم از دستورالعمل زیر پیروی کنیم:

**۱ هدف واضحی را که قصد داریم انجام دهیم، مشخص کنیم؛** این کار باید بسیار اختصاصی، قابل اندازه گیری و واقعی باشد؛ برای مثال، «من در روز ۱ کیلومتر پیاده روی می کنم» یا «هر روز ۳۰ بار شنای روی زمین انجام می دهم».

**۲ زمانی را که قرار است فعالیت های هدف مورد نظر را انجام دهیم، مشخص کنیم؛** برای مثال، هر روز، هفت روز هفته یا ساعت ۱۰ صبح روز پنجشنبه. زمان بندی ما باید واقعی باشد.

**۳ میزان رسیدن به هدف و موفقیت ها و شکست های خود را ثبت کنیم؛** برای مثال، نموداری از ساعت هایی که فعالیت مورد نظرمان را انجام می دهیم، رسم کنیم یا مسافتی را که هر روز می دویم، روی تقویم مان بنویسیم.

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



- ۵** در صورت لزوم، یک مجازات صریح و آشکار برای شکست در اجرای فعالیت مان تعیین کنیم؛ برای مثال، به مراقب خود بگوییم که در صورت قصور در انجام فعالیت، برای او یک کتاب می‌خریم. البته بهتر است جریمه سبک و در حد یک شوخی باشد.
- ۶** کوچک و محدود فکر کنیم؛ نباید سعی کنیم تا تمام خطاهای خود را یک‌شبه جبران کنیم. تصمیم به انجام کارهای بزرگ در زمان اندک، دلیل شکست بسیاری از افراد در «خودمراقبتی» است.
- ۷** محصول، بازده یا پیامد رفتار خود را مشخص کنیم؛ برای مثال، چند صفحه مطالعه در روز خواهیم داشت؟ یا در هفته چند کیلو وزن کم خواهیم کرد؟
- ۸** از یاد آورها، استفاده کنیم؛ از ابزارهایی مانند زنگ هشدار موبایل یا تذکر اطرافیان برای یادآوری رفتارمان استفاده کنیم.
- ۹** برنامه‌ریزی کنیم: برنامه‌ای منظم به‌صورت روزانه، هفتگی یا ماهانه (بر حسب موقعیت و شرایط) ترتیب دهیم.
- ۱۰** نمودار تحقق اهداف خود و روند آن را رسم کنیم؛ برای مثال، می‌توانیم کاهش وزن خود را در طول ۳ ماه براساس اهداف کوتاه‌مدت تغییر رفتارمان به صورت نمودار توزین هفتگی یا ماهانه رسم کنیم و آن را در محلی که هر روز ببینیم، نصب کنیم.
- ۱۱** در مورد رفتارمان از دیگران بازخورد بگیریم؛ از اطرافیان خود بخواهیم که نمودار حرکت ما را به سوی اهدافمان بررسی کنند و به ما بازخورد دهند.
- ۱۲** هرگز مایوس نشده و برای شروع دوباره آماده شویم؛ ممکن است برنامه خودمراقبتی ما در اولین نوبتی که آن را آغاز می‌کنیم، تکمیل نشود و از زمانی به زمان دیگر موکول شود. بنابراین باید آماده باشیم که به عقب برگردیم و دوباره آن را آغاز کنیم.
- ۱۳** قدرت‌ها و موفقیت‌های مان را در کنترل رفتارمان برجسته کنیم؛ باید به چالش‌هایی فکر کنیم که توانسته‌ایم آنها را با موفقیت پشت سر بگذاریم. این کار موجب افزایش اعتماد به نفس ما می‌شود و توانایی ما را افزایش می‌دهد.
- ۱۴** مهارت‌های لازم برای 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 و خودکارآمدی ما مؤثر است.



## ۱۴ فرمان خودمراقبتی برای نوجوانان

- ۱ **نماز اول وقت بخوانید، قرآن بخوانید و همیشه و در همه حال به یاد خدا باشید.** حضور مستمر در مراسم مذهبی و نمازهای جماعت، شما را در برابر انواع آسیب های فردی و اجتماعی ایمن می سازد.
- ۲ **رژیم غذایی متعادلی که شامل انواع مواد غذایی باشد، رعایت کنید.** به صورت منظم غذا بخورید و از حذف وعده های غذایی بپرهیزید.
- ۳ **به صورت منظم ورزش کنید.** حتی یک ساعت ورزش در هفته هم مفید است، اما بدن شما واقعا به ۵ ساعت یا بیشتر ورزش در هفته نیاز دارد.
- ۴ **استراحت کافی داشته باشید.** خواب کافی در شب به شما کمک می کند تا احساس طراوت، هوشیاری و داشتن روحیه ای خوب را در روز بعد داشته باشید. بدن تان را بشناسید و توجه کنید که برای شما چه چیزی بهترین است.
- ۵ **استرس خود را کاهش دهید.** فعالیت های سرگرم کننده را وارد برنامه زندگی روزانه تان کنید تا نگرش مثبت و حس شوخ طبعی شما حفظ شود.
- ۶ **دستان تان را بشویید.** آب و صابون می تواند خطر انتقال ویروس سرماخوردگی و عوامل

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

**۷ از دخانیات (سیگار و قلیان) دوری کنید.** استعمال دخانیات مهم ترین عامل قابل پیشگیری بیماری و مرگ است. در هر ۶ ثانیه، یک نفر به دلیل استعمال دخانیات می میرد.

**۸ از مصرف مواد مخدر پرهیز کنید.** سوء مصرف مواد می تواند مرگ آور باشد.

**۹ همیشه از محیط اطراف خود آگاه باشید.** هنگامی که شب هنگام راه می روید یا در مناطق نا آشنا هستید، حواس خود را جمع کنید.

**۱۰ از کمر بند ایمنی استفاده کنید.** این یک قانون است و در صورت بروز حادثه به زنده ماندن شما کمک می کند.

**۱۱ از پوست تان محافظت کنید.** لباس های محافظ بپوشید و از ضد آفتاب با اس.پی. اف حداقل ۳۰ استفاده کنید.

**۱۲ به صورت منظم سلامت خود را چک کنید.** انجام به موقع مراقبت های دندان پزشکی، مراجعه منظم به پزشک و معاینات منظم چشم پزشکی را در برنامه خود جای دهید.

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

**۱۴ همه مسایل را با پدر و مادر خود در میان بگذارید.** والدین بهترین دوستان شما هستند و می توانند بهترین راهنمای شما باشند و شما را به سمت بهترین راهنماها هدایت کنند.



# تغذیه و زندگی سالم



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

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



## انگار همه رژیم غذایی دارند

دنبال کردن رژیم غذایی برای کاهش وزن بسیار رایج است.

- تقریباً یک زن از هر چهار زن، و یک مرد از هر ده مرد، مشغول دنبال کردن نوعی رژیم غذایی است؛ جوان ترها بیشتر دست به این کار می زنند.
- بیشتر افرادی که در حال حاضر یک نوع رژیم غذایی را دنبال می کنند، حداقل ۴ مدل رژیم غذایی دیگر را در گذشته امتحان کرده اند.
- بسیاری از افراد به شکل مداوم از وزن خود مراقبت می کنند.
- بسیاری از افراد، در بخشی از زندگی خود به رژیم گرفتن روی می آورند.
- مطالعات ثابت کرده اند که علاقه به کاهش وزن هم چنان قدرتمند است، درحالی که علاقه به مواد مغذی کاهش یافته است.

\* به ضمیمه صفحه ۸۷ مراجعه شود

## آیا دنبال کردن یک رژیم غذایی مؤثر است؟



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

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

وقتی رژیم می گیریم، تغییراتی در بدن ما رخ می دهد که می تواند بر سلامت جسمی و روانی ما تأثیر بگذارد. رژیم های شدید می توانند بدن مان را به زحمت بیندازند و خطر مشکلات پزشکی ما را افزایش دهند. ممکن است متوجه شوید که رژیم غذایی، بر احساس های شما هم تأثیر دارد. ممکن است در این دوران احساس افسردگی و درماندگی داشته باشید یا تغییر در حالت های روانی تان را تجربه کنید. ممکن است متوجه شوید که تمرکز برای تان سخت تر شده و تفکرتان به هم ریخته است (برای مثال خوردن یک کلوچه باعث می شود از خودتان بدتان بیاید). از آن جا که بدن تان متوجه کمبود مواد غذایی شده است، ممکن است احساس محرومیت کنید، دایم ذهن تان مشغول مواد غذایی باشد و نسبت به چیزهایی که شما را یاد مواد غذایی می اندازند، حساس تر شوید. ممکن است میزان انرژی تان کاهش یابد و بیشتر احساس خستگی کنید. به علت این تغییرات افرادی که رژیم غذایی می گیرند، احساس ناراحتی می کنند و به سختی می توانند رژیم غذایی خود را ادامه دهند و این موضوع یکی از دلایل مهم کنار گذاشتن رژیم غذایی است.

### چرا تعداد زیادی از ما به رژیم غذایی علاقه داریم؟

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

### چرا تصاویر رسانه ای احساس بدی به ما می دهند؟

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

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

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



## مثال هایی از استراتژی های ناسالمی که جزء اختلالات غذا خوردن محسوب می شوند:

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

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





## آیا ورزش می تواند سلامت روانی ما را بهبود بخشد؟

ورزش می تواند با بهبود عملکرد سیستم قلبی - عروقی، افزایش سطح انرژی و میزان قدرت بدنی، در سلامت جسمی ما مؤثر باشد. ورزش در مقایسه با رژیم غذایی، می تواند اثر مثبت بیشتری بر سلامت روانی ما داشته باشد. افرادی که ورزش می کنند، بیش از سایرین کاهش اضطراب و استرس را گزارش می دهند. ورزش می تواند افسردگی های خفیف را نیز درمان کند. همچنین ورزش باعث می شود آستانه تحمل ما نسبت به استرس بیشتر شود. برای اینکه این اثر مثبت را به دست بیاوریم، احتیاجی به ورزش های سنگین نیست. در واقع بهتر این است که از محدوده تمایل و راحتی خود خارج نشویم و کم کم سطح فعالیت خود را بالا ببریم. در مورد روش های افزایش فعالیت روزانه خود خلاقیت به خرج دهید. هر چیزی، از استفاده از پله ها به جای آسانسور تا باغبانی و تمرین در یک ورزشگاه مؤثر است. سعی کنید هنگام تماشای تلویزیون هم ورزش های سبکی را انجام دهید، از زمان زنگ تفریح خود در مدرسه استفاده و ۱۵ دقیقه پیاده روی کنید، برنامه یک تفریح خانوادگی را طراحی کنید که همگی از آن لذت ببرند و یا گزینه های جالب دیگری را در برنامه زندگی روزانه خود بگنجانید.

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

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

شاید لازم باشد دایم به خودتان یادآوری کنید که اگر این فعالیت را ادامه دهید، هم جسم و هم روان تان احساس بهتری خواهد داشت. برای اینکه به موفقیت برسید، از

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

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

بله، برخی اوقات، افراد حین آسیب دیدگی، بیماری، گرسنگی و زمانی که باید استراحت کنند، دست به ورزش می‌زنند. این وضعیت بیشتر در مورد افرادی رخ می‌دهد که بسیار نگران تناسب اندام خود هستند و ورزش را به عنوان روشی برای سوزاندن انرژی‌های اضافی که مصرف کرده‌اند، به کار می‌برند. در سایر مواقع، افراد می‌خواهند زودتر به نتیجه برسند و به همین دلیل خیلی زود دست به کارهای سنگین می‌زنند. سعی نکنید با دوستی ورزش کنید که خیلی از شما پیشرفته‌تر است. با خودتان مهربان باشید، اهدافی واقع‌گرایانه انتخاب و دقت کنید که هر افزایشی به شکل تدریجی و در طول زمان رخ دهد.

## چرا انتخاب‌های سالم این قدر سخت هستند؟

ما در حالی به خوردن مواد غذایی ناسالم و بی‌حرکتی روی می‌آوریم که کاملاً به عکس این رفتارها نیازمندیم. برخی افراد می‌دانند که در صورت بروز استرس، بیشتر می‌خورند و از مواد غذایی با مواد مغذی کمتر استفاده می‌کنند (خصوصاً فست‌فود و خوراکی‌های حاضری). برخی دیگر از خوردن دست می‌کشند و برخی بیش از حد احساس خستگی می‌کنند و نمی‌توانند ورزش کنند. روز به روز پیش بروید - هر روز فرصتی برای یک شروع تازه است. سعی کنید به خودتان یادآوری کنید که گزینه‌های مناسب برای یک زندگی سالم در مواقع استرس‌زا اهمیت بیشتری می‌یابد و به بهبود وضع شما کمک می‌کند. مهم آن است که مستقیم منبع استرس‌تان را هدف بگیرید و از گزینه‌های مفید استفاده کنید.



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

بله، برخی از ما حفظ انتخاب های مناسب برای یک زندگی سالم و حفظ رویکرد مثبت نسبت به جسم خود را بسیار سخت می دانیم. دختران و پسران نوجوان، ورزشکارانی که دچار محدودیت های وزنی هستند (مثلا کشتی گیران) و بازیگران، نسبت به اختلالات غذا خوردن بسیار آسیب پذیر هستند؛ چرا که فشارهای اجتماعی برای لاغر و متناسب ماندن روی این افراد بیشتر است. به علاوه، ممکن است برخی افراد در زندگی شان با وضعیتی روبه رو باشند که استفاده از مواد غذایی سالم و ورزش کردن را برای شان سخت کند. بیماری های مزمن (مثل دیابت)، دردها، بیماری های روانی، داروها (برای مشکلات جسمی و روانی) و سایر درمان ها (مثل شیمی درمانی برای سرطان) بر میزان اشتها و سطح انرژی ما اثر منفی می گذارند. جوان ترها، درکنار فشار برای لاغر بودن، نسبت به نسل پیش با سبک های زندگی غیر فعالانه و دسترسی بیشتر به خوراکی های ناسالم و عادت های ورزشی نیز رو به رو هستند. یافتن راه هایی برای بهبود عادت های تغذیه ای و ورزشی، بخش حیاتی خودمراقبتی را برای ما تشکیل می دهد. با پزشک خود در مورد راه های خلاقانه و قابل مدیریت دستیابی به سلامت مشورت کنید. آهسته شروع کنید، بابت رسیدن به اهداف کوچک به خود پاداش دهید و دوستان و خانواده تان را در برنامه تان شریک کنید.



## نکاتی کوتاه برای زندگی سالم

سالم زندگی کردن یعنی میانه روی، تعادل و انعطاف. روزهایی پیش می آیند که نمی توانیم خوراکی سالم مصرف کنیم یا روزهایی که نمی توانیم ورزش کنیم. این امر در زندگی پر مشغله و بعضاً استرس زای ما کاملاً طبیعی است. اگر به یک ماه گذشته نگاهی بیندازیم، تصویر دقیق تری از وضعیت خود کسب خواهیم کرد. برای ماه آینده، سعی کنید تغییرات کوچکی را به وجود بیاورید تا به سلامت بیشتری در جسم و روان خود دست یابید:

- در طول روز تغذیه کنید و وعده های غذایی تان را حذف نکنید.
- از انواع خوراکی ها مصرف و سعی کنید در طول ماه، تعادل را حفظ کنید.
- به جای اینکه نگران غذاهای «خوب» در مقابل «بد» باشید، به میانه روی بپردازید.
- میزان میوه و سبزی مصرفی خود را افزایش دهید.
- آب زیادی بنوشید، چون خستگی تان را برطرف و سلول های بدن تان را تازه می کند.
- از کافئین به مقدار متوسط استفاده کنید، خصوصاً اگر در مقابل اضطراب آسیب پذیر هستید یا مشکل خواب دارید.



- به علایم و نشانه های بدن تان دقت کنید؛ بدن تان به شما می گوید چه زمانی سیر یا گرسنه است.
- بیشتر به این مسأله دقت کنید که چرا در مواقعی که گرسنه نیستید، غذا می خورید؛ سعی کنید راه های دیگری برای برطرف کردن بی حوصلگی، ناراحتی، تنهایی یا فشار اجتماعی بیابید.
- از ورزش به عنوان یک روش مقابله با استرس استفاده کنید.
- به آهستگی میزان فعالیت بدنی خود را افزایش دهید.
- به باشگاه رفتن یا انجام سایر اشکال رسمی ورزش فکر کنید.
- در محله زندگی خود گزینه ها و برنامه های جالب ورزشی را بررسی کنید.
- سعی کنید در طول روز فعالیت بیشتری انجام دهید؛ مثلاً یک ایستگاه زودتر پیاده شوید و باقی مسیر را پیاده بروید و یا به جای استفاده از آسانسور، از پله استفاده کنید. حتی بلند شدن برای عوض کردن کانال های تلویزیون هم می تواند تغییر ایجاد کند.
- به خودتان یادآوری کنید که وزن و تناسب اندام تنها نکات مهم برای ارزیابی ارزش یک فرد نیستند - به موضوع دیگری فکر کنید که شما را در جهان ارزشمند، دوست داشتنی، با استعداد و متفاوت می کند.

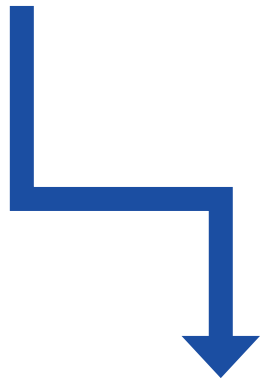
لازم نیست برای سلامت و رسیدن به وضعیت بهینه روانی، دست به تغییرات بزرگ بزنیم. خبر خوب اینکه وقتی مسأله مواد غذایی سالم و ورزش پیش می آید، حتی یک ذره تلاش هم مفید است.

# خواب خوب شب





- خسته اید؟
- پهلو به پهلو می شوید و خواب تان نمی برد؟
- شب ها خوب خواب تان نمی برد؟



با اینکه مشکلات خواب رایج هستند، روش های ساده ای برای بهبود کیفیت خواب وجود دارد. بسیاری از افراد وقتی خواب خود را بهبود می بخشند، با بهبود در سلامت روانی و جسمی خود رو به رو می شوند.

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 به شکل تعجب آوری رایج هستند.

## مردم با چه مشکلات خوابی روبه رو هستند؟

### ■ مشکل در خوابیدن:

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

### ■ مشکل در تداوم خواب:

در طول شب چند بار از خواب می پرید.

### ■ بیدار شدن در صبح زود:

صبح خیلی زود، بدون اینکه نیازی باشد، از خواب بیدار می شوید و دیگر خواب تان نمی برد.

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

### طول روز

### ■ رفتارهایی که با خواب تداخل دارند:

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

### ■ خوابیدن های مکرر یا خیلی طولانی



## نکاتی برای داشتن خواب خوب شبانه

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

### نکته ۱

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



### نکته ۲

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



## مشکلات خواب چطور بر سلامت روانی ما تأثیر می گذارند؟

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

### احساس ها:

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

### افکار:

مشکلات خواب می تواند تمرکز، تفکر منطقی یا تصمیم گیری ما را در روز بعد دچار اختلال کند.

### رفتارها:

وقتی با مشکلات خواب مواجه می شویم، بیشتر از فعالیت های معمول خود کناره گیری می کنیم.



### واکنش های جسمی:

مشکلات خواب می تواند باعث احساس خستگی، بی حالی یا فرسودگی شود.

### از قرص های خواب آور استفاده کنیم؟

پیشنهاد می کنیم قبل از استفاده سرخود از قرص های خواب آور، این نکات را مد نظر قرار دهید. برخی قرص های خواب آور، اعتیادآور هستند و می توانند آثار جانبی داشته باشند و با خواب روز بعد تداخل ایجاد کنند. بدون تجویز پزشک استفاده از این قرص ها ممنوع است. حتما با پزشک خود مشورت کنید.



## نکته ۳

### ■ یک برنامه منظم را تکرار کنید

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

## نکته ۴

### ■ اگر مشکل خواب دارید، در طول روز چرت نزنید

بعضی ها می توانند در طول روز چرت بزنند و شب ها هم خوب بخوابند. اما متأسفانه برخی افراد با چرت زدن در طول روز، با مشکل خواب در شب رو به رو می شوند. اگر چرت می زنید، سعی کنید آن را حدود نیم ساعت یا کمتر کنید. اگر مشکل خواب تان شدید است، از چرت زدن خودداری کنید.

## نکته ۵

### ■ قبل از خوابیدن، نه خیلی گرسنه و نه خیلی سیر باشید

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

## نکته ۶

### ■ اگر تا نیم ساعت خواب تان نبرد، از جای تان بلند شوید

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



## نکته ۷

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

## نکته ۸

■ **این باور را که نداشتن یک شب خواب کافی حال مان را بد می کند، به چالش بکشید**

وقتی خواب مان نمی برد، طبیعی است که دایم ساعت را چک کنیم و نگران صبح روز بعد باشیم. متأسفانه این کار اضطراب مان را افزایش می دهد و خوابیدن را سخت تر می کند. ساعت را جایی دور از چشم تان بگذارید. به خودتان یادآوری کنید که حتی با احساس خستگی، می توانید بیشتر کارهای روزمره تان را انجام دهید (مگر اینکه این خستگی، شما و دیگران را به خطر بیندازد).

## هنوز هم با مشکل در خواب روبه رو هستید؟

اگر همچنان با الگوی خواب نامناسبی روبه رو هستید، از پزشک خود یا یک روان پزشک وقت ملاقات بگیرید.  
گاهی اوقات مشکلات خواب می توانند نشانه ناهنجاری خواب، بیماری های روانی یا ناشی از مصرف برخی مواد باشند که باید درمان شوند. مقادیر نامناسب یا زمان بندی غلط استفاده از داروها هم می تواند منجر به خواب آلودگی و خواب زیاد شود. سایر درمان های موجود هم ممکن است به مشکل در خواب منجر شوند و کیفیت خواب با شناسایی مشکل اصلی و حل آن، بهبود می یابد.

## ۱۰ نکته کلیدی در بهداشت روانی خواب

۱. سعی کنید ساعت خوابیدن و بیدار شدن خود را در طول هفته منظم کنید (در ساعت معینی بخواهید و بیدار شوید).
۲. از خوابیدن عصر به مدت طولانی پرهیز کنید (حداکثر یک ساعت بیشتر نخوابید).
۳. از خوابیدن در ساعت‌های پایانی عصر، نزدیک به شب پرهیز کنید.
۴. سعی کنید نیم ساعت قبل از خواب شب یک دوش ۵ الی ۱۰ دقیقه‌ای بگیرید.
۵. از نوشیدن مایعات محرک و تحریک‌کننده مثل چای، قهوه، نوشابه حداقل ۱ تا ۲ ساعت قبل از خواب پرهیز کنید.
۶. از دیدن فیلم‌های خشن و غمناک در شب پرهیز کنید.
۷. از رختخواب فقط برای خوابیدن استفاده کنید نه مطالعه کردن یا فعالیت دیگری.
۸. فاصله بین رفتن به رختخواب با خوابیدن نباید بیشتر از ۱۵ الی ۳۰ دقیقه باشد یعنی زمانی که احساس خواب می‌کنید باید به رختخواب بروید.
۹. به هیچ وجه سعی نکنید خود را به زور در رختخواب نگه دارید، در صورتی که خواب تان نمی‌برد از رختخواب خارج شوید و به کاری که علاقمند هستید بپردازید.
۱۰. در صورتی که افکار مزاحم در رختخواب مانع خواب شما می‌شوند، از رختخواب خارج شوید و افکار خود را بازگو کنید (به زبان بیاورید) یا روی یک کاغذ بنویسید و سپس به رختخواب بروید.

# حل مسأله





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

■ نیازمند کمک برای یافتن راه کار هستید؟

همه ما تقریباً هر روز با مشکلاتی در زندگی خود رو به رو 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.

## چرا حل مسأله یک مهارت مهم برای سلامت روانی است؟

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

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



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



## گام اول

### تعیین مشکل

#### ■ به احساس های خود توجه کنید

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

#### ■ یک لیست تهیه کنید

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

#### ■ دنبال فرصت باشید

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

## گام دوم

### تعریف مشکل

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



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

### چند نکته

تا آنجا که امکان دارد جزیی و دقیق باشید: مشکل خود را به دقت تعریف کنید، اگر مشکل تان را نامفهوم تعریف کنید، به سختی می توانید بفهمید که چگونه باید برای حل آن اقدام کنید. به عنوان مثال، حل یک مشکل مالی با گفتن چیزی مثل «من مشکل مالی دارم» کار سختی است و تعریف بهتر این است که «من پول کافی برای پرداخت حداقل هزینه را ندارم».



**حقایق را ببینید:** تعریف مشکل را با نظر خود قاطعی نکنید، تعریف شما باید فقط بیانگر حقایق باشد. یک تعریف بد از مشکل مالی این است: «آدم های مقابل من همه مشکل دارند» حتی اگر چنین چیزی حقیقت داشته باشد، چنین تعریف دردی را دوا نمی کند.



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



## گام سوم

### تعیین اهداف

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

- مشخص (Specific)
- قابل اندازه گیری (Measurable)
- قابل دستیابی (Attainable)
- واقع گرایانه (Realistic)
- با زمان بندی مشخص (Time limited)

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

## گام چهارم

### تعیین راه کارها

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

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

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

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



## چند نکته

■ از دیگران کمک بخواهید  
ایده های تازه ای از دوستان، خانواده یا متخصصان کسب کنید. این جنبه مهمی از حمایت اجتماعی است که می تواند استرس شما را کاهش دهد.



■ راه کارها را ترکیب کنید  
برخی از راه حل هایی که به نظر احمقانه می رسند، در ترکیب با سایر ایده ها مفید می شوند.



## گام پنجم

### انتخاب یک راه کار

همیشه راه کار مناسب را برای مشکل خود انتخاب کنید؛ نه بهترین راه کار را. کلید کار این است که راه کاری را انتخاب کنید که بیشترین مزایا و کمترین هزینه ها را داشته باشد (هر راه کاری را که انتخاب کنید، به هر حال با چند جنبه منفی آن هم روبه رو خواهید شد) از سوالات زیر به عنوان راهنمایی برای انتخاب بهترین راه کار استفاده کنید:

■ آیا راه کار منتخب به من کمک می کند  
به اهدافم برسوم و مسأله ام را حل کنم؟

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



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

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

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

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

■ آیا راه کار منتخب، در آینده مزایای بیشتری نسبت به هزینه ها خواهد داشت؟

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



## ویژگی های یک راه کار خوب:

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



## گام ششم

## اجرای راه کار منتخب

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

## گام هفتم

## بررسی پیشرفت کار

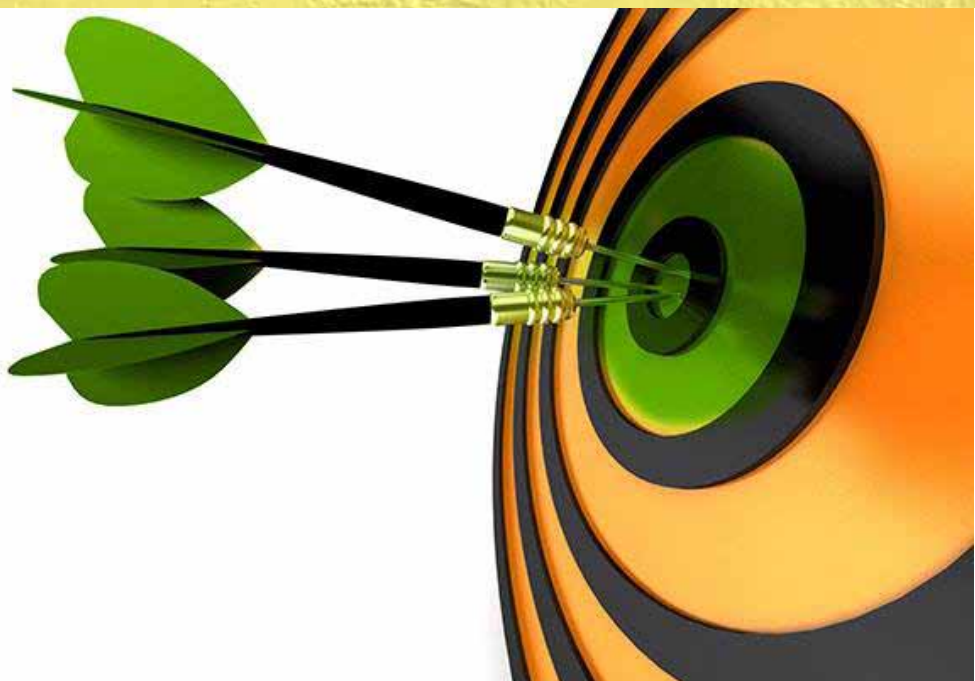
ایده خوبی است که میزان پیشرفت واقعی خود را در اجرای راه کار منتخب تان بررسی کنید. اگر مشکل شما در حال حل شدن باشد، باید بابت این کار خوب به خود جایزه بدهید اما اگر راه کارتان جواب نداده، به یاد داشته باشید که گاهی اوقات اوضاع طبق بهترین برنامه ها هم پیش نمی رود. وقتی راه کارتان به ظاهر جواب نداده، چه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

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

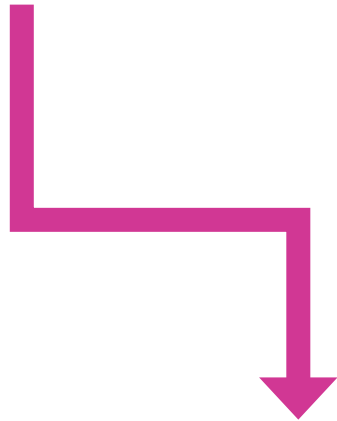
بسیاری از مشکلات نیازمند این هستند که بیش از یک بار این گام ها را طی کنیم تا به راه کار رضایت بخش برسیم. این مسأله طبیعی است، خصوصا برای مشکلات پیچیده تر.



# 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 کننده ای روبه رو می شویم - خصوصا وقتی که تغییرات مثبت یا منفی مختلفی در زندگی مان رخ می دهند یا وقتی که احساس افسردگی، اضطراب، ناراحتی، خشم یا استرس می کنیم.

### آیا می دانستید که افکار ما تأثیر زیادی بر سلامت روانی مان دارند؟

این مسأله به این دلیل است که هر آن چه در مورد یک موقعیت به خودمان بگوییم، بر احساس و عملکرد ما تأثیر می گذارد.

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



## تفکر سالم یعنی چه؟

### تفکر سالم به معنی مثبت اندیشی نیست!

هیچ کس نمی تواند تمام مدت مثبت اندیش باشد. بعضی وقت ها، اتفاق های بدی می افتد؛ برای مثال، در مدرسه مشکلی پیدا می کنیم، با دوست مان دعوا می کنیم یا عزیزی را از دست می دهیم. احساس ناراحتی و داشتن افکار منفی در این شرایط کاملا طبیعی و حتی سالم است. الگوی تفکر سالم یعنی جست و جوی بخش های مثبت، منفی و خنثی در هر موقعیت، سپس رسیدن به نتیجه درباره آن. به بیان دیگر، تفکر سالم به معنای این است که نگاهی متعادل به زندگی و جهان داشته باشیم و لازم نیست حتما خوش بین باشیم.

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



## تله های معمول فکری کدام ها هستند؟

همه ما هر از گاهی در تله های فکری نامتعادل می افتیم. مخصوصاً وقتی احساس ناراحتی، خشم، اضطراب، افسردگی یا استرس می کنیم، بیشتر احتمال دارد که برداشت غلطی از یک موقعیت داشته باشیم. به ویژه وقتی که خوب از خودمان مراقبت نمی کنیم (برای مثال خوب نمی خوریم و خوب نمی خوابیم) بیشتر احتمال دارد که در این تله ها بیافتیم.

### کلی گویی:

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

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

### تفکر سیاه و سفید:

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

■ مثال: اگر سعی می کنید انتخاب های خوبی در مورد تغذیه سالم داشته باشید و بعد تکه کوچکی کیک بخورید، تفکر سیاه و سفیدتان این طوری خواهد بود: «برنامه تغذیه ام کاملاً شکست خورده است، پس حالا اگر تمام کیک را هم بخورم، هیچ فرقی نمی کند.»



## برچسب زدن:

گفتن چیزی منفی در مورد خود یا دیگران.

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

## ذهن خوانی:

نتیجه گیری زود هنگام در مورد تفکر دیگران، بدون داشتن شواهد کافی.

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

## غیب گویی:

پیش بینی اینکه اتفاق بدی برای تان خواهد افتاد، بدون اینکه شاهد و مدرکی برای این مسأله در دست باشد.

■ مثال: اگر می خواهید به یک مهمانی بروید، با خودتان فکر می کنید: «می دانم که در این مهمانی هیچ کس با من حرف نمی زند و اصلاً به من خوش نمی گذرد» و یا شاید قبل از یک امتحان باشد و شما با خودتان فکر کنید: «مطمئنم که قبول نمی شوم»

## فیلتر ذهنی:

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

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

### توجیه احساسی:

این فکر که احساس های منفی در مورد واقعیت ماجرا چیز مهمی را نشان می دهند. ■ مثال: اگر هر بار که سوار هواپیما می شوید احساس اضطراب می کنید، شاید با خودتان فکر کنید: «اگر می ترسم، حتما به این دلیل است که پرواز با هواپیما خطرناک است» در واقع، احساس ها بیشتر اوقات با حقایق فرق دارند.

### عبارت های بایدی:

گفتن اینکه چطور «باید» عمل کنید.

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

### نکته:

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



## چطور از یک تله فکری بیرون بیاییم؟

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

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

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

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

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

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

■ **رفتار تان چیست:** شما چه واکنشی به این واقعیت نشان داده و چطور با آن کنار آمده اید؟

### ۲- «تله های فکری» را شناسایی کنید.

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

### ۳- تله های فکری را به چالش بکشید.

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

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

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

■ **روش نظر سنجی:** ببینید دیگرانی که به آنها اعتماد دارید و به آنها احترام می گذارید، با شما هم عقیده هستند یا خیر؟ برای مثال شاید با یکی از والدین خود مشکلی داشته باشید و فکر کنید: «بچه های خوب از این جور مشکلات ندارند» این فکر را با پرسیدن از افرادی که مورد احترام تان هستند (چه این مشکل را با والدین شان داشته باشند یا نه) به چالش بکشید.

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



## سعی کنید در افکار خود تعادل داشته باشید

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

### موقعیت:

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

### افکار:

او خیلی بی ادب است. او دیگر من را دوست ندارد.

### تله فکری:

برچسب زدن: ذهن خوانی

### چالش:

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

### تفکر متعادل:

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

## آیا تمام افکار منفی، تله‌های 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 موقعیت، می‌تواند کمک خوبی باشد. سعی کنید چالش‌های فردی معناداری برای کنار آمدن با موقعیت‌های سخت زندگی خود بیابید. ببینید آیا فرصتی برای رشد فردی با کسب مهارت‌های جدید در پیش دارید یا خیر. بسیاری از افرادی که با شرایط سخت کنار می‌آیند، اگر بر مهارت‌هایی چون مدیریت استرس، حل‌دهنده مسأله و کسب حمایت اجتماعی تمرکز کنند، افکارشان بهبود می‌یابد.

## کمک به تفکر سالم

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





# مدیریت خشم





- باورم نمی شود که مادرم چنین حرفی زده باشد!
- خیلی عصبانی ام.
- هم کلاسی ام خیلی حرف می زند! حسابی عصبانی ام کرده است.

### این وضعیت ها شبیه وضعیت شما هستند؟

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

## آیا عصبانی شدن یک نقص یا ضعف است؟

عصبانی شدن یک واکنش هیجانی نسبت به یک موقعیت یا شخص است که می تواند درونی باشد و تظاهر بیرونی نداشته باشد. در واقع هرگاه انتظار یا نیاز ما برآورده نشود یا دیگران نسبت به آن بی توجه باشند، عصبانی شدن از دست دیگران در چنین موقعیتی طبیعی است، بنابراین عصبانی شدن در چنین شرایطی یک نقص یا ضعف نیست. اگر عصبانیت فردی کنترل نشود و تبدیل به پرخاش نسبت به خود یا دیگران شود، می گوئیم که او پرخاشگر است، بنابراین آنچه لازم است بیاموزیم کنترل یا مدیریت پرخاشگری است. بهتر است بدانیم که عصبانیت با پرخاشگری متفاوت است.

■ خشم یا عصبانیت احساسی است که به ما می گوید چیزی یا کسی مانع رسیدن ما به اهداف مان 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.

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

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



## عوارض و آثار خشم کنترل نشده:

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

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



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



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

خشم زمانی تبدیل به مشکل می شود که:

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

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

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

ما را تحت تأثیر قرار می دهد. وقتی عصبانی باقی می مانیم، کوچک ترین مسایل ما را از کوره به در می برد.

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

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

## چه چیزهایی منجر به بروز عصبانیت می شود؟

موقعیت های عصبانی کننده:

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

- درماندگی
- آزردهی
- سوء استفاده
- بی عدالتی



برخی موقعیت ها در بیش از یکی از این دسته ها قرار می گیرند.

### ■ درماندگی:

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

### ■ آزرده‌گی:

مشکلات روزمره در دسر ساز هستند و می‌توانند باعث خشم ما شوند. به عنوان مثال، وقتی می‌خواهیم 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:

خشم یک واکنش طبیعی و قابل انتظار به سوء استفاده‌ی زبانی یا جسمی است. به عنوان مثال، وقتی کسی به ما توهین می‌کند، ما را می‌زند یا مجبورمان می‌کند کاری را انجام دهیم که نمی‌خواهیم، عصبانی می‌شویم.

### ■ بی‌عدالتی:

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

## دلایل درونی خشم

می‌دانیم که افراد مختلف، فکرهای مختلفی در مورد یک موقعیت ثابت خواهند داشت. به همین دلیل است که برخی، بیشتر از دیگران و با شدت بیشتری، عصبانی 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، می تواند در صورت بی جواب ماندن منجر به خشم ما شود. برای مثال انتظارات نابجا با احتمال بیشتری می توانند منجر به ناامیدی، درماندگی و خشم ما شوند.

### ■ نجوای درون:

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

### ■ تنش / استرس:

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

## در مورد خشم خود چه کنیم؟

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

- حل مسأله
- بنده احساس های خود نبودن
- یاد گرفتن اینکه چطور کمتر و با شدت پایین تری عصبانی شویم



## سه راه کلی برای مدیریت خشم

### (۱) توجه به احساس ها

#### ■ آرام سازی:

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

#### ■ شوخ طبعی:

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

## ۲) توجه به روش های فکر کردن

### ■ همدلی:

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

### ■ مدیریت افکار:

یک راه مناسب برای کاهش خشم، مدیریت افکار خشنونت آمیز، در مورد موقعیتی است که در آن قرار دارید. این گام ها را دنبال کنید:

✓ شواهد را بررسی کنید:

چه شواهدی برای دیدگاه تان در مورد موقعیت تان دارید؟

✓ به دنبال راه های جایگزین باشید:

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

## ۳) توجه به رفتارها

### ■ حل مسأله:

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

### ■ جرأت مندی، بدون خشن بودن:

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

برقراری ارتباط 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 یادگرفتن اینکه چگونه چطور احساس های خود را صادقانه و با دقت منتقل کنید. گاهی اوقات خشم می تواند منجر به تجربه مشکلات جدی در زندگی شود.

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

- خشم در زندگی خانوادگی و عملکرد تحصیلی شما مشکل ایجاد کند.
- خشم باعث شود کنترل عملکرد و حرف های خود را از دست بدهید.
- خشم به شما و عزیزان تان اجازه ندهد که از زندگی لذت ببرید.
- خشم منجر به رفتار تهدید آمیز یا خشونت آمیز نسبت به خودتان، دیگران، حیوانات یا وسایل شود.

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



## واکنش های منفی به خشم: ۳ نباید!

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

### ۱) سرکوب کردن خشم

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

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

### ۲) حالت دفاعی گرفتن

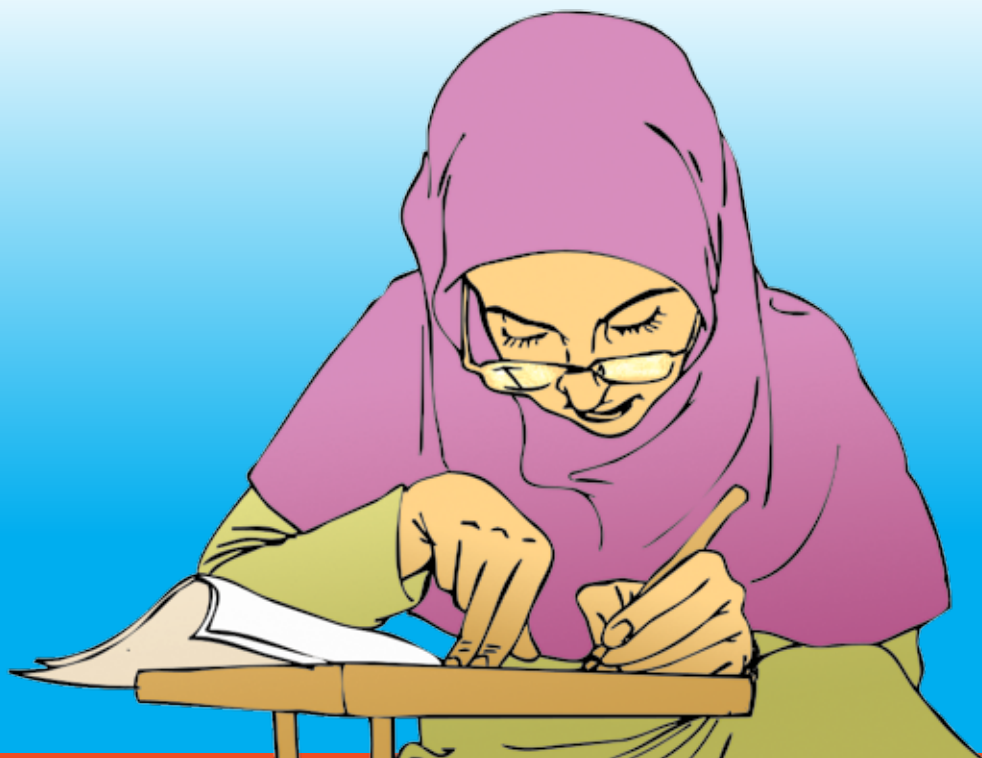
اگر واکنش خیلی سریعی به عصبانیت نشان دهید، احتمال بیشتری دارد که خشونت غیر سازنده به دیگران نشان دهید. وقتی پرخاشگر یا خشن می شوید، دیگران با احتمال بیشتری با خشونت به شما واکنش نشان می دهند.

### ۳) خشونت ورزیدن

خشونت زبانی یا جسمی به ندرت بهترین پاسخ به موقعیت های تحریک کننده خواهد بود. خشونت اغلب واکنشی آنی است که بعداً 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 نمی آید؟
- استرس دارید؟
- احساس درماندگی می کنید؟

اگر جواب تان مثبت است، پس باید بدانید  
تنها نیستید



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

## آیا نشانه های استرس را تجربه می کنید؟

- مضطربید؟
- از رخ دادن مسأله ای غیرمنتظره ناراحت هستید؟
- احساس می کنید با تمام کارهایی که باید انجام دهید، نمی توانید کنار بیایید؟
- بابت مسایلی که خارج از کنترل شما هستند، احساس خشم می کنید؟
- به چیزهایی فکر می کنید که باید انجام دهید؟
- احساس می کنید مشکلات آن قدر روی هم جمع شده اند که نمی توانید بر آنها غلبه کنید؟
- در خوابیدن مشکل دارید؟
- در تمرکز یا تصمیم گیری مشکل دارید؟
- اشتها یا الگوی تغذیه تان تغییر زیادی کرده است؟
- دایم احساس می کنید که باید به دستشویی بروید؟
- سردردهای مداوم، معده ناراحت یا سایر دردها را تجربه می کنید؟
- همیشه احساس خستگی می کنید؟



## منشأ استرس های روزمره

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

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

## چه کسانی در معرض سطح استرس بالا هستند؟

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

یک منشأ کلی دیگر برای استرس، **وقایع یا تغییرات مهم** در زندگی است. هم وقایع مثبت و هم وقایع منفی، می توانند سرمنشأ استرس باشند، خصوصاً آن هایی که باعث تغییرات عظیم یا تحولی در زندگی عادی ما می شوند.



آثار منفی استرس بر سلامت می تواند خود منشأ استرس های جدیدتر شود. کافیت با کسی که بر اثر استرس شب ها خواب خوبی ندارد صحبت کنید، او حرف ما را تأیید خواهد کرد. برای اطلاعات بیشتر در مورد ابعاد مختلف سلامت روانی که ممکن است از استرس تأثیر بپذیرد، به «فصل ۱: سلامت روان» مراجعه کنید.

## آیا استرس فایده ای هم دارد؟

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

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

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

## استرس و بیماری

سطح استرس و این که چطور با آن کنار می آییم، می تواند بر سلامتی جسمی ما تأثیر داشته باشد. سطوح بالاتر استرس می تواند ایمنی ما در مقابل بیماری ها و عفونت ها را پایین بیاورد. به عنوان مثال؛ اگر با سطوح بالاتری از استرس روبه رو باشیم، عفونت های تنفسی گسترده (سرماخوردگی، آنفلوآنزا و غیره) با احتمال بیشتری اتفاق می افتند. همچنین شواهدی در دست است که استرس می تواند ناهنجاری های سیستم ایمنی بدن مثل روماتیسم، دیابت وابسته به انسولین، تصلب شرایین و امثال آن را افزایش دهد. رابطه استرس و بیماری براساس نحوه برخورد ما با استرس تعیین می شود.



## کنار آمدن با استرس

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

### ۱ بر آن چه می توانید انجام دهید، تمرکز کنید

معمولاً می توانید کاری کنید تا در اکثر موارد استرس خود را کنترل کنید:

■ در مقابل وسوسه تسلیم شدن یا فرار از مشکلات، مقاومت کنید - این گزینه ها اغلب استرس را در بلندمدت بدتر می کنند.

### ۲ احساس تان را کنترل کنید

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

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

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

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

### ۳ به دنبال حمایت و پشتیبانی باشید

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

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

■ اطلاعات بیشتری کسب کنید تا تصمیم‌گیری بهتری داشته باشید.

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

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

### ۴ بر نکات مثبت تمرکز کنید

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

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

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

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

■ سعی کنید شوخ طبعی خود را حفظ کنید.

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

### ۵ یک برنامه عملیاتی داشته باشید

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

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

■ مسأله را شناسایی و تعریف کنید.

■ هدف خود را انتخاب کنید.

■ به راه کارهای مختلف فکر کنید.

■ به نقاط ضعف و قوت خود فکر کنید.

■ بهترین راه کار را انتخاب کنید، راه حل کامل به ندرت وجود دارد.

■ برنامه خود را اجرا کنید.

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



## ۶ از خود مراقبت کنید

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

- غذا و نوشیدنی‌های سالم مصرف کنید و در طول روز آب زیادی بنوشید تا انرژی خود را حفظ کنید.
- ورزش کنید.
- تکنیک‌های آرام‌شدن را امتحان کنید.
- استراحت کنید تا انرژی خود را حفظ کنید.
- برای فعالیت‌های جذاب و سرگرمی‌های خود برنامه ریزی کنید.
- سعی کنید خواب شبانه خوبی داشته باشید.



## ۷ مراقب روابط تان باشید

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

- به جای اینکه پرخاش‌گر یا منفعل باشید، نیازهای تان را قاطعانه بیان کنید.
- سعی کنید با بدبینی یا با روحیه منتقدانه با دیگران روبه‌رو نشوید.
- مسئولیت خود را بپذیرید، هر وقت که لازم بود، عذرخواهی کنید و سعی کنید اوضاع را سر و سامان دهید.
- با افرادی که در ارتباط با شما هستند، صحبت کنید و آنها را از تصمیم‌های خود مطلع کنید.





## ۵ دعا کنید و نماز بخوانید

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

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

## ۹ وضعیت خود را بپذیرید

پذیرش چیزهایی که نمی توانیم آنها را تغییر دهیم، یکی از چالش برانگیزترین جنبه های کنار آمدن با استرس است. گاهی اوقات تنها کاری که می توانیم بکنیم کنترل ناراحتی یا اندوه مان است.

- انکار مشکلات موجود تنها ناراحتی مان را طولانی تر کرده و توانایی ما برای اقدام را کاهش می دهد.
- پذیرش فرآیندی است که زمان لازم دارد، پس صبور باشید.
- مرگ، بیماری، فقدان های بزرگ یا تغییرهای عظیم در زندگی اغلب به سختی پذیرفته می شوند.
- سعی کنید درگیر خیال بافی در مورد اتفاق هایی که می توانست بیفتد و نیفتاده، نشوید.

## ۱۵ به مسایل دیگر فکر کنید

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

- فکر کردن به موضوعی دیگر
- پیاده روی
- فعالیت های تفریحی؛ ورزش یا سرگرمی
- کار در خانه یا باغبانی
- تماشای تلویزیون یا رفتن به سینما
- بازی های ویدیویی (بازی های حرکتی)
- وقت گذراندن با دوستان و خانواده
- جست و جو در اینترنت یا خواندن ایمیل
- خوابیدن

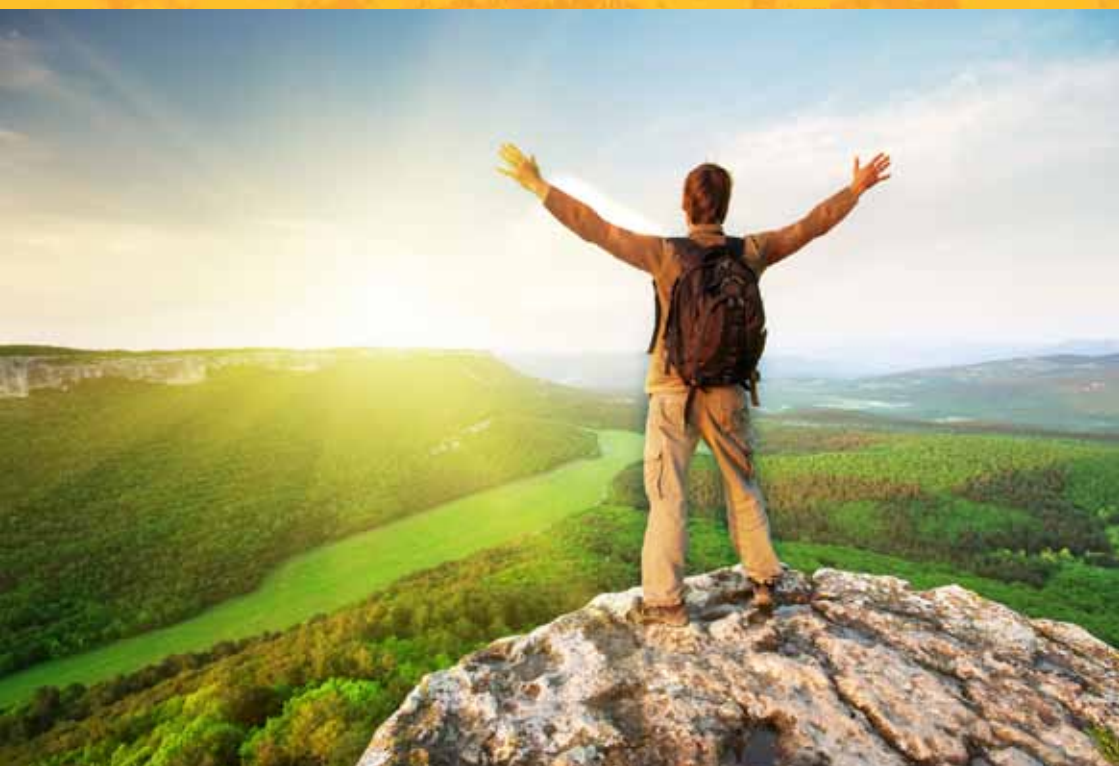
بسیاری از این ها اگر برای مدت کوتاهی استفاده شوند، می توانند فرصتی برای استراحت و ذخیره ی انرژی به وجود بیاورند. این کار بخش مهمی از خودمراقبتی را تشکیل می دهد.

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

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



# 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

## چهار بعد اصلی سلامت روانی

### ■ افکار

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











### ■ رفتارها

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

### ■ احساس‌ها









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

## مثال هایی از افکار مثبت

- می دانم که می توانم این دوران سخت را پشت سر بگذارم. 
- احساس هیجان و انرژی می کنم. 
- می دانم دوستانی دارم که واقعا به من اهمیت می دهند. 
- از نحوه ی پیشرفت زندگی ام راضی هستم. 
- من استعداها و علایق خوب و جالبی دارم. 
- می خواهم کاری کنم که تغییر مثبتی در زندگی من به وجود آید. 
- با وجود کمبودهایی که دارم، انسان خوبی هستم. 
- اتفاق های خوبی برایم خواهد افتاد. 



## مثال هایی از افکار منفی

- احساس می کنم دارم عقلم را از دست می دهم. 
- زندگی ام مسخره است. 
- هیچ وقت نمی توانم این وضعیت را پشت سر بگذارم. 
- من زشت و نادان هستم. 
- همه فکر می کنند که من یک بازنده ام. 
- احساس می کنم قرار است اتفاق خیلی بدی بیفتد. 
- کمبودهای من آن قدر بزرگ هستند که نمی توان آن ها را برطرف کرد. 
- انگار هیچ وقت اتفاق خوبی برای من نمی افتد. 



## مثال هایی از رفتارهای مثبت و منفی

- کار کردن روی راه حل یک مسأله به شکل گام به گام 
- درخواست کمک از یک دوست یا یکی از اعضای خانواده برای حمایت و درک 
- منزوی کردن خود و دوری از دوستان و خانواده 
- استفاده از سیگار برای فراموش کردن احساس های بد 
- گریه کردن 
- دعا کردن و قرآن خواندن 
- انجام کاری آرامش بخش مانند نماز خواندن، تمرکز کردن 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 کارکردن) 
- ورزش یا فعالیت بدنی 
- انجام تفریحات یا دنبال کردن سرگرمی های خود 
- افراط و تفریط در غذا خوردن، کم خوابی و بد خوابی 
- عصبانی بودن از سایر افراد و کنترل نکردن اعمال هیجانی 
- وابستگی بیش از حد به دیگران 

## مثال‌هایی از واکنش‌های جسمی

- گرفتگی عضلانی، دردهای عضلانی یا سردرد
- درد معده، احساس تهوع
- مشکل روده یا اسهال
- فقدان اشتها یا افزایش اشتها
- 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 موجود جسمی (مثل جوش، 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 کمرخت بودن
- آزرده‌گی



### مثال‌هایی از احساس‌های خوب

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





سلامت روانی با استفاده از 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 مسأله می تواند لذت بردن از زندگی را سخت کرده و ممکن است از نظر جسمی و روانی احساس فرسودگی کنیم. بسیاری از این تغییرات می توانند جلوی یک زندگی رضایت بخش را بگیرند. همه ی ما می توانیم با یادگیری این که چگونه از سلامت روانی خود محافظت کرده و آن را بهبود ببخشیم (چه بیماری روانی را تجربه کرده 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 دوستم دارند و قدرم را 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 می‌کنم
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 علاقه‌شان می‌دهم
۵	۴	۳	۲	۱	وقتی با شرایط پیچیده روبه‌رو می‌شوم به راحتی می‌توانم مسایل را حل و فصل کنم

تقریباً همیشه	اغلب	گاهی اوقات	به ندرت	هیچ وقت	
۵	۴	۳	۲	۱	زندگی را هیجان انگیز می دانم و می خواهم از هر لحظه آن لذت ببرم
۵	۴	۳	۲	۱	نسبتاً خونسرد و منطقی رفتار می کنم
۵	۴	۳	۲	۱	می توانم به راحتی جواب مشکلاتم را پیدا کنم
۵	۴	۳	۲	۱	به خوبی با اطرافیانم کنار می آیم
۵	۴	۳	۲	۱	با سرعتی طبیعی زندگی کرده و در هیچ چیز زیاده روی نمی کنم
۵	۴	۳	۲	۱	حس می کنم واقعا از زندگی لذت می برم
۵	۴	۳	۲	۱	احساس شوخ طبعی کرده و به راحتی دوستانم را به خنده می اندازم
۵	۴	۳	۲	۱	احساس خوبی و آرامش دارم
۵	۴	۳	۲	۱	احساس سلامت دارم
۵	۴	۳	۲	۱	می توانم به شکلی مثبت با موقعیت های دشوار روبه رو شوم
۵	۴	۳	۲	۱	روحیه خوبی دارم
					<b>جمع کلی از ۱۲۵</b>

## 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 چالش های زندگی خود روبه رو شوید و هنوز فرصتی را وقف خوش گذراندن می کنید. اگر با استرس یا تغییر در وضعیت کلی سلامت خود رو به رو هستید، ممکن است امتیاز شما برای مدتی کاهش بیابد. 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 مهمی مبنی بر ضرورت وارد عمل شدن برای بهبود وضعیت باشد. بیشتر ما در طول زمان با بالا و پایین رفتن امتیاز خود رو به رو می شویم. برای دنبال کردن سلامت روانی تان در طول زمان، پیشنهاد می کنیم ماهی یک بار این آزمون را تکرار کنید.





## افراد زیربیشتر در معرض خطر مشکلات سلامت روان قرار دارند:

- افرادی که با استرس یا اتفاق های بسیار مهمی در زندگی خود روبه رو هستند
- افرادی که از حمایت اجتماعی اندکی برخوردارند
- نوجوانان
- بزرگسالانی که تحصیلات یا درآمد کمی دارند
- بزرگسالان یا کودکانی که با حادثه ای روبه رو شده اند
- زنان
- افرادی که با مشکلات جسمی روبه رو هستند
- افرادی که دچار برخی از اختلال های شخصیتی مانند وسواس هستند

## 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 تصمیم‌گیری
- سلامت جسمی
- رضایت از زندگی و بسیاری از موارد دیگر

سلامت روانی فقط به معنی نبودن یا نداشتن بیماری روانی نیست. این که چه احساسی در مورد خود، جهان و زندگی مان داریم، همگی بخشی از سلامت روانی ما را تشکیل می‌دهند. در واقع، هیچ‌کس 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.

### نان و غلات: (۱۱ - ۶ 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 می باشد.

### گروه سبزی ها: (۵ - ۳ واحد در روز)

هر واحد از گروه سبزی ها معادل یک لیوان سبزی های خام برگ دار = نصف لیوان سبزی های پخته یا خام خرد شده = نصف لیوان نخود سبز، لوبیای سبز و هویج خردشده = یک عدد گوجه فرنگی یا هویج یا خیار یا پیاز خام متوسط می باشد.

### گروه میوه ها: (۴ - ۲ واحد در روز)

هر واحد از گروه میوه ها معادل: یک عدد میوه متوسط (سیب، موز، پرتقال، گلابی، هلو، کیوی، شلیل) = ۲ عدد نارنگی = نصف گریپ فروت = نصف لیوان میوه های 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 زرد آلو متوسط تازه یا خشک = نصف لیوان میوه پخته یا کمپوت میوه = یک چهارم لیوان میوه خشک یا خشکبار = سه چهارم لیوان آب میوه تازه و طبیعی می باشد.

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

هر واحد از گروه شیر و لبنیات معادل است با:

یک لیوان شیر یا ماست

۴۵ تا ۶۰ گرم پنیر معمولی (یک و نیم قوطی کبریت)

یک چهارم لیوان کشک

دو لیوان دوغ

یک و نیم لیوان بستنی پاستوریزه

### گروه گوشت ها، حبوبات، تخم مرغ و مغزها: (۳ - ۲ 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، دو عدد تخم مرغ، نصف لیوان حبوبات پخته، یک سوم لیوان انواع مغزها مانند گردو، پسته، فندق، بادام و ...

# راهنمای غذای ایران

