



# خودمراقبتی در سلامت روان

دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد

# مهارت مدیریت حسام



## مهارت مدیریت خشم

### خشم چیست؟

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

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

### پرخاشگری چیست؟

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

### چرا برخی افراد بیشتر عصبانی می‌شوند؟

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

### برانگیزاننده‌های خشم کدامند؟

اتفاقات بیرونی، خاطرات غمناک گذشته و ناکامی‌هایی که در زندگی با آن‌ها مواجه می‌شویم، می‌توانند ما را خشمگین کنند. البته اتفاقات بیرونی و خاطرات ذهنی به تنهایی نمی‌توانند به ایجاد خشم منجر شوند بلکه ارزیابی و طرز اندیشیدن و نگرش ما بسیار مهم است. این که آن اتفاق را چگونه تفسیر کنیم.

### خشم چند مرحله دارد؟

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

### مرحله پیش از خشم

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

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

**رویداد برانگیزاننده:** شما فکر می‌کنید که کارمند بانک شما را سرکار گذاشته یا با شما صادق نبوده است. اهمیتی برای وقت مردم قائل نیست و... در نتیجه‌ی این افکار برانگیخته می‌شوید (افکار منفی)، بدنتان گرم می‌شود، کمی

قرمز می‌شوید، تند تند نفس می‌کشید، احساس رنجش خاطر و فشار و گرما می‌کنید (علائم برانگیختگی بدن). این‌ها نشانه‌هایی هستند که در مرحله‌ی پیش از خشم تجربه می‌کنید. اگر اقدامی نکنید به سمت مرحله‌ی خشم پیش می‌روید.

### مرحله خشم

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

### مرحله‌ی پس از خشم

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

### مدیریت خشم

برای مدیریت خشم باید به دو عامل توجه کنید:

الف) برانگیختگی بدنی (ب) افکار منفی

الف) برانگیختگی بدنی را کاهش دهید

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

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

### **ب) افکار منفی را کنترل کنید**

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

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

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

### **خطاهای ذهن**

خطاهای ذهن شیوه‌ی نادرست تفکر و اندیشیدن هستند که به هیجان‌های منفی دامن می‌زنند. عمده‌ترین آن‌ها عبارتند از:

### **ذهن خوانی**

در ذهن خوانی پیش خود، ذهن دیگران را می‌خوانیم و در نتیجه‌ی این ذهن خوانی احساس بدی پیدا می‌کنیم. مانند: "پیش خودش فکر می‌کنه که منو شکست داده."

### **برچسب زدن**

به دیگری برچسب می‌زنیم؛ به این ترتیب بیشتر عصبانی می‌شویم "آدم بی فرهنگ و گستاخیه."

### **نسبت دادن قصد و نیت**

پیش خود فکر می‌کنیم که طرف قصد منفی دارد "اون عمداً این کارو کرد تا حال منو بگیره".

### **بزرگ نمایی**

مشکل را بزرگ می‌کنیم؛ مانند "این بدترین کاری بود که کرد، از این بدتر نمی‌شد."

### **تعمیم دادن**

در تعمیم دادن از کلمات هرگز و همیشه استفاده می‌کنیم؛ مانند "اون همیشه این کار رو می‌کنه، هرگز رفتار مناسبی نداره". همه‌ی موارد بالا خطاهای ذهنی هستند

که به افکار منفی و احساس خشم دامن می‌زنند. شناسایی افکار منفی و خطاهای ذهنی و کنترل آن‌ها مهم است و دو راه دارد:

(۱) جایگزینی افکار مثبت به جای افکار منفی

(۲) به چالش کشیدن افکار منفی و خطاهای ذهنی

### **جایگزینی افکار مثبت**

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

### **چالش با افکار منفی و خطاهای ذهن**

خطاهای ذهن شیوه‌ی نادرست تفکر و اندیشیدن هستند که باعث جهت دادن به فکر و تحریف اطلاعات می‌شوند و به هیجان‌های منفی دامن می‌زنند.

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

سود و زیان این جور فکر کردن چیست؟ بدترین پیامد این جور اندیشیدن چیست؟ از کجا مطمئن هستیم چنین فکری درست است؟ آیا شواهد کافی داریم که طرف عمداً مرا معطل کرده است؟

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

### **مرحله‌ی خشم**

در این مرحله شما به شدت احساس خشم می‌کنید؛ فریاد کشیدن، سر و صدا کردن، توهین کردن، کتک زدن و حتی خود زنی در این مرحله معمول است. مدیریت خشم در این مرحله کمی سخت است اما اگر بخواهید می‌توانید به روش‌هایی جلوی رفتارهای پرخاشگرانه و بدتر شدن اوضاع را بگیرید. این روش‌ها عبارتند از: موقعیت خود را تغییر دهید، کمی آب بنوشید و یا صورتتان را بشوئید، چند بار تنفس شکمی انجام دهید، به یک دوست زنگ بزنید و با او صحبت کنید و پیاده روی کنید.

### **مرحله‌ی پس از خشم**

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



## روش‌های سالم ابراز خشم

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

بهترین روش برای ابراز خشم این است که در مورد آن با کسی حرف بزنید. ابراز احساسات در قالب کلمات از شدت آن‌ها کم کرده و شما را آرام می‌کند. برای ابراز کلامی خشم جملاتی که با من شروع می‌شود را به کار گیرید و سپس به اتفاق

پیش آمده اشاره کنید. مانند «من عصبانی‌ام چون دیر کردی و خبر ندادی». شما می‌توانید کنار کسی که باعث عصبانیتان شده است، بنشینید و در مورد آنچه پیش آمده با او حرف بزنید. جملاتی که با تو شروع می‌شود، مانند تو مرا عصبانی کردی جملات مناسبی برای ابراز خشم نیستند.

### حل مسئله

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

گاهی اتفاقات ناخوشایند زندگی روزمره، ما را تند مزاج و عصبانی می‌کند. مانند بد قولی کردن یک دوست، دیر رسیدن به محل کار، برخورد نامناسب یک همسایه، نمره‌ای که فرزندمان در درس ریاضی گرفته است. این موارد را یادداشت کنید و برای آن‌ها راه حل پیدا کنید. در واقع بهترین کار این است که وقتی به مشکل برمی‌خورید در قدم اول

مشکل را توصیف کنید و در قدم بعدی دنبال راه حل‌ها بگردید. هر چه می‌توانید راه حل‌های بیشتری پیدا کنید، در گام بعدی راه حل‌ها را ارزیابی کنید و بهترین راه حل را انتخاب کنید و در نهایت این روند را ارزیابی کنید و ببینید آیا توانسته‌اید راه حل مناسبی ارائه دهید و مشکل پیش آمده را حل کنید؟

### مراحل حل مسئله عبارتند از:

شناسایی مسئله

ارائه راه حل‌ها

ارزیابی بهترین راه حل

اجرای راه حل

ارزیابی نتیجه حل مسئله

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

۱ - افکار منفی را شناسایی کنید و جای آن‌ها را با افکار مثبت عوض کنید.

۲ - تنفس شکمی را روزی چند بار انجام دهید.

۳ - بدانید که بسیاری از رویدادهای ناخوشایند خود به خود اتفاق می‌افتد و رفتار نامناسب بسیاری از مردم عمدی نیست بلکه از روی ناآگاهی است.

۴ - ورزش کنید؛ افرادی که ورزش می‌کنند کمتر خشمگین می‌شوند.

۵ - با دیگران صحبت کنید؛ کسانی که دوستان بیشتری دارند و با دوستانشان از احساسات خود حرف می‌زنند به لحاظ روان شناختی سالم‌ترند و بهتر می‌توانند هیجانات خود را کنترل کنند.

۶ - به اندازه کافی بخوابید؛ خواب منظم و شبانه کافی به کاهش استرس، کمک می‌کند و توانایی برای کنترل هیجانات به ویژه خشم را افزایش می‌دهد.

### در صورتی که شدت خشم خیلی زیاد

#### است چه کنم؟

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

#### به کجا باید مراجعه کنم؟

اگر با روش‌های بالا نتوانستید به خودتان کمک

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

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

# مهارت مدیریت استرس



## مهارت مدیریت استرس

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

### استرس چیست؟

استرس یک نوع واکنش انسان در مقابل تغییرات، حوادث و موقعیت ها در زندگیست. **نکته:** استرس همیشه جنبه منفی ندارد. برخی از استرس ها مفیدند و باعث می شوند که ما انرژی لازم برای انجام برخی از کارها را به دست بیاوریم. به این گونه استرس ها، استرس خوب می گویند. به عنوان مثال: نگرانی ما در شب امتحان منجر به تمرکز بیشتر بر روی درس ها و خواندن بهتر آن ها می شود. آنچه برای یک فرد استرس زا می باشد می تواند برای فردی دیگر فاقد استرس باشد. پس برداشت انسان ها از موقعیت ها در ایجاد و تداوم استرس تاثیر چشمگیری دارد.

### چند نوع روش برای مقابله با استرس وجود دارد؟

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

### مقابله هیجان مدار:

منظور از برخورد هیجان مدار، واکنش هایی است که در آن ها جنبه هیجانی مهم ترین جنبه است. در این مقابله فرد در مقابل استرس با ابراز هیجان واکنش نشان می دهد و هدف آن آرام کردن فرد است. بعضی از مقابله های هیجان مدار سالم اند (مانند گوش دادن به موسیقی، پرداختن به کار هنری و...) و بعضی ناسالم (مانند فریاد زدن، پر خاشگری و...). اما نکته مهم این است که مقابله هیجان مدار چه سالم باشد و چه

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

نا سالم به تنهایی قادر به حل مسائل و برطرف کردن منبع تولید استرس نیست و تنها می تواند در کوتاه مدت موثر و مفید باشند. برخی از مقابله های هیجان مدار سالم در زیر آمده اند:

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

### مقابله مسئله مدار:

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

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

### چه راهکارهایی برای مدیریت استرس وجود دارد؟

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

**تمرین مواجهه با موقعیت های استرس زا انجام دهید.** در مورد اتفاق و یا موقعیتی که ممکن است با آن مواجه شوید فکر کرده و واکنش خود را تمرین کنید.

راه هایی برای مواجهه با موقعیت فرضی بیابید. به عنوان مثال اگر می دانید که صحبت در ملاء عام شما را دچار استرس می کند، با کمک دوستان مورد اعتماد و هم شاگردی هایتان یک کنفرانس ترتیب دهید که در آن شما به عنوان سخنران در جمع صحبت نمایید.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **دفتر یادداشت روزانه داشته باشید.**

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

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

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

### **۳۱ پیشنهاد برای کاهش استرس**

۱. روزتان را با صبحانه شروع کنید.
۲. عادات تکراری خود را با ملاقات دوست و یا همکار در صبحانه عوض کنید. از زمان برای آرامش، استفاده و لذت ببرید.
۳. زمانی از روز را برای آرام سازی و گوش کردن به سی دی های آن اختصاص دهید.
۴. به جای نوشیدن قهوه در طول روز از آبمیوه استفاده کنید.
۵. کارهایتان را برنامه ریزی کنید. اولویت ها را در دستور کار قرار دهید.
۶. سعی نکنید کامل باشید. احساس نکنید که باید همه کارها را انجام دهید.
۷. از انجام دو یا سه کار همزمان اجتناب کنید.

۸. اگر ممکن است، میزان صداهای اطرافتان را کم کنید.
۹. همیشه برای صرف ناهار زمانی خاص در نظر بگیرید. (خارج از پشت میز کاریتان)
۱۰. سلامت خود را با غذا، خواب و استراحت خوب بالا ببرید.
۱۱. مرتب ورزش کنید.
۱۲. تولد و دیگر مراسم را جشن بگیرید. حوادث بیشتری را به موارد خاص تبدیل کنید.
۱۳. به استرسی که نمی توانید نادیده بگیرید به عنوان راهی برای بزرگ شدن و تغییر نگاه کنید.
۱۴. افرادی که ناقل استرس هستند را نادیده بگیرید.
۱۵. افرادی که منفی گرا هستند را نادیده بگیرید.
۱۶. اگر آزرده می شوید به اخبار گوش نکنید.
۱۷. از خود تعریف کرده و چیزهای مثبتی بگویید.
۱۸. منابع خشنودی برای خود بیابید. این منابع ممکن است خانواده، دوست، سرگرمی، علائق، آخر هفته های مخصوص یا تعطیلات باشند.
۱۹. به خود با یک چیز جدید و خوب جایزه دهید.
۲۰. سعی کنید اظهار کننده باشید. یاد بگیرید که احتیاجات و تفاوت های خود را برای بیان خواهش و گفتن نه یاد بگیرید.
۲۱. از درخواست کمک نترسید.
۲۲. برای رسیدن به قرار وقت اضافه بگذارید.
۲۳. وقتی احساس استرس کردید نفس عمیق بکشید.
۲۴. در موقعیت های سخت سعی کنید مورد خنده دار بیابید.
۲۵. راننده بد اخلاقی نباشید.
۲۶. مهربانی و توجه نشان دهید.
۲۷. وقتی استرس دارید از خود بپرسید آیا واقعا مهم است؟ آیا یکسال بعد هم مهم خواهد بود؟
۲۸. در مقابل نقد و قضاوت سریع خود مقاومت کنید.
۲۹. شنونده بهتری شوید.



۳۰. در مقابل تغییرات نرمش به خرج دهید. همیشه مسائل آن طور که می خواهیم

پیش نمی رود.

۳۱. دعا کنید، با خدا، با آن قدرت فراتر، و با راهنمای

## خودمراقبتی در افسردگی



## خودمراقبتی در افسردگی

« احساس تنهایی می‌کنم، نمی‌خوام دوستانم ببینم، حدس می‌زنم او نا منو، رها کردن، احتمالاً منو دوست ندارند هیچ تلاشی معنی ندارد، بی‌فایده است... از خودم متنفرم».

«همیشه می‌خوام گریه کنم، خسته‌ام و نمی‌تونم به چیزی علاقه نشون بدم. در حقیقت من حتی کارهایی که باید انجام بدم رو شروع نمی‌کنم، حتی نمی‌تونم کارای ساده‌ای که به نظر بقیه آسونه رو انجام بدم».

اگر افسرده هستید، ممکن است اندیشه‌های مشابهی داشته باشید. افسردگی مشکل رایجی است و گاهی بسیاری از مردم بر اثر آن احساس اندوه و شکست می‌کنند. این حس اغلب می‌تواند به خاطر مسائل زندگی همچون داغداری، مشکلات مالی و مسکن و یا مشکلاتی در روابط اجتماعی باشد.

وقتی افسرده هستید، ممکن است احساس کنید که هیچ کاری برای بهبودی نمی‌توان انجام داد. در این بخش سعی داریم، درباره افسردگی، روش‌های غلبه بر آن و راه‌های موجود سخن بگوییم.

### افسردگی چیست؟

افسردگی عبارت است از شرایطی که در آن، فرد احساس حزن، ناامیدی و عدم وجود قدرت می‌کند. هر فردی ممکن است در معرض افسردگی قرار گیرد. شدت افسردگی ممکن است از کم تا زیاد متفاوت باشد؛ وقتی شدت افسردگی کم باشد فرد زندگی عادی خود را انجام

می‌دهد اما وقتی افسردگی شدید شود نمی‌تواند به زندگی عادی خود ادامه دهد و به افکاری مثل مرگ، آسیب زدن به خود و دیگری حتی افکار خودکشی و... نیز فکر می‌کند. افسردگی مانند ابری است که همه چیز را در زندگی فرد تیره کرده و لذت زندگی را از او می‌گیرد. اما خوشبختانه افسردگی قابل درمان است.

### علائم و نشانه‌های افسردگی

اینها برخی از نشانه‌ها و علائمی هستند که ممکن است در صورت ابتلا به افسردگی تجربه کنید:

احساس ناراحتی

از دست دادن علاقه به موضوعاتی که پیش از این، جذاب و لذت بخش بودند

گریه زیاد یا احساس ناتوانی برای گریستن

احساس تنهایی حتی اگر در جمع باشید

خستگی و کمبود انرژی

بی‌قراری

مشکلات خواب

احساس بد در ساعات به خصوصی از روز (معمولاً صبح)

کاهش یا افزایش اشتها و وزن

از دست دادن اعتماد به نفس

منتظر اتفاقات ناگوار بودن و داشتن افکار منفی یا غم‌انگیز

احساس یأس و ناامیدی

افکاری در مورد مرگ و خودکشی

احساس تنفر از خود

کاهش حافظه و تمرکز

ممکن است انجام کارهای ساده برایتان مشکل باشد

ممکن است انجام کارهای روزمره برایتان دشوار باشد

ممکن است ارتباط خود را با افراد دیگر قطع کنید

افسردگی عبارت است از شرایطی که در آن فرد احساس حزن، ناامیدی و عدم وجود قدرت می‌کند.

البته هر کسی که به بیماری افسردگی مبتلا باشد، همه این علائم را همزمان نخواهد داشت. همچنین ممکن است این احساسات و افکار را تا مدتی پس از، از دست دادن عزیزانتان یا برخی مشکلات زندگی، تجربه کنید که معمولاً به مرور زمان حل و فصل می‌شوند. چنین شرایطی برای مدت محدود، امری طبیعی است. اما اگر این احساسات خیلی شدید باشند یا برای مدت طولانی ادامه یابند، احتمالاً نشانه پیشرفت افسردگی هستند. اکثر مردم گفتگو در مورد این احساسات را با فردی که به ایشان اهمیت می‌دهد، مفید می‌دانند.

زنان بیشتر از مردان به افسردگی مبتلا می‌شوند.

### چه چیزی سبب افسردگی می‌شود؟

افسردگی علت مشخصی ندارد و معمولاً بیش از یک دلیل برای وقوع آن وجود دارد. این دلایل از فردی به فرد دیگر متفاوت اند. از جمله این موارد می‌توان به حوادث ناراحت کننده زندگی مانند تنها بودن، فقر و بیکاری، مهاجرت، از دست دادن عزیزان و بیماری جسمی اشاره کرد. از طرفی حوادثی که شما فکر می‌کنید خوب و مثبت اند از قبیل ازدواج کردن، شروع به کاری جدید، و حتی زایمان (مانند آنچه که در افسردگی پس از زایمان دیده می‌شود)، می‌توانند به عنوان یک عامل استرس‌زا جهت شروع افسردگی عمل کنند. به نظر می‌رسد برخی افراد در مقایسه با دیگران نسبت به افسردگی آسیب‌پذیرترند. این امر ممکن است به دلیل آسیب‌پذیری بیشتر ژنتیکی و یا به دلیل تجربیات اولیه زندگی و تأثیرات خانواده و محیط بر رشد فرد باشد.

هم چنین، افراد مختلف به روش‌های مختلف نسبت به افسردگی واکنش نشان می‌دهند. برخی ممکن است غمگین و گوشه‌گیر شوند و برخی دیگر پریشانی خود را با مصرف مواد و یا تحریک‌پذیری بیش از اندازه نشان دهند.

### چگونه می‌توانم به خود کمک کنم تا احساس بهتری داشته باشم؟

#### ۱. فعال باشید.

فعالیت جسمی بسیار مفید است. ورزش کنید، پیاده‌روی کنید، بدوید، دوچرخه سواری کنید، هر آنچه که فعالیت شما را افزایش می‌دهد، می‌تواند کمک کند تا شما احساس بهبودی داشته باشید.

#### ۲. با دیگران صحبت کنید.

سعی کنید احساسات‌تان را با نزدیکان خود در میان بگذارید. آن‌ها حتی می‌توانند تنها با گوش فرا دادن به گفته‌هایتان به شما کمک کنند تا به مسائل فکر کنید و راه‌های جدیدی پیدا کنید.

#### ۳. مراقب خودتان باشید.

مواظب باشید که در مقابل وسوسه‌های کنار آمدن با افسردگی از طریق نوشیدن الکل و سوءاستفاده از داروهای غیر مجاز مقاومت کنید. شاید آن‌ها در کوتاه مدت موثر باشند اما در دراز مدت خودشان تبدیل به مشکل می‌شوند.

### چه درمانی برای افسردگی وجود دارد؟

روش‌های اساسی برای کمک حرفه‌ای به بیماران افسرده شامل موارد زیر می‌باشند:

پزشک ممکن است جهت درمان از مشاوره، داروهای ضد افسردگی یا ترکیبی از این دو روش کمک بگیرد. وی ممکن است شما را به متخصصان سلامت روان ارجاع دهد که ممکن است مددکار اجتماعی، مشاور، روانشناس یا روان‌پزشک، باشد. درمان بر اساس نیازهای هر فرد تنظیم می‌شود. برای درمان، بایستی به موارد زیادی توجه کرد. این موارد شامل علت افسردگی، شرایط و جنبه‌های فردی شما و روش‌های مقابله‌تان با مشکلات می‌باشد.

مشاوره و روان‌درمانی انواع مختلفی دارند. درمانگر به شما کمک می‌کند تا مشکلات خود را بهتر درک کنید، افکار منفی خود را شناسایی کنید و افکار مثبت را جایگزین آن‌ها کنید و به دنبال راهکاری برای غلبه بر افسردگی باشید. آموختن مهارت‌های زندگی نیز می‌تواند برای شما بسیار کمک کننده باشد.

البته مدتی طول می‌کشد تا مزایای مشاوره منظم را احساس کنید، اما این نوع درمان تاکنون به بسیاری از مردم کمک کرده است و می‌تواند بسیار موثر واقع شود.

در مقابل وسوسه‌های کنار آمدن با افسردگی از نوشیدن الکل، سوءاستفاده از داروهای غیر مجاز مقاومت کنید.

افکار منفی خود را شناسایی کنید و افکار مثبت را جایگزین آن‌ها کنید.

نوع دیگری از درمان، استفاده از داروهای ضد افسردگی می‌باشد که توسط پزشکان عمومی و یا روان‌پزشکان تجویز می‌شوند و جهت درمان بسیاری از مبتلایان به افسردگی موثر بوده‌اند.

برخلاف عقیدهٔ عموم این داروها اعتیادآور نیستند و معمولاً پس از گذشت چند ماه، زمانی که علائم افسردگی فروکش کردند، با مشورت پزشک خود می‌توانید مصرف آن‌ها را متوقف کنید. دانستن این موضوع مهم است که شروع و قطع مصرف داروهای ضد افسردگی به صورت خود درمانی و بدون نظر پزشک می‌تواند آسیب‌زننده باشد. هیچ‌گاه خودسرانه برای شروع، مقدار مصرف و قطع دارو تصمیم نگیرید، داروهای ضد افسردگی بلافاصله عمل نمی‌کنند. به طور معمول دو تا چهار هفته زمان لازم است تا اثرات مفیدشان مشخص شود و نیز باید تا مدتی پس از رفع علائم مصرف شوند. پس ضروری است آن‌ها را منظم و به مدت مورد نیاز، طبق دستور پزشک‌تان مصرف کنید این امر، هم در بهبود علائم و هم در جلوگیری از بازگشت افسردگی به شما کمک می‌کند. لازم است بدانید که این داروها نیز مانند سایر داروهای روان‌پزشکی، به ویژه در ابتدای درمان، می‌توانند عوارض جانبی داشته باشند اما خوشبختانه این عوارض بسیار جزئی هستند و با ادامه درمان از بین خواهند رفت؛ پس حتماً در مورد این عوارض با پزشک‌تان مشورت کنید. اگر از داروهای ضد افسردگی استفاده می‌کنید، مهم است که با پزشک خود در مورد سایر بیماری‌های جسمی احتمالی، مصرف سایر داروها، مواد یا الکل نیز مشورت کنید.

### در صورتی که افسرده هستم از کجا می‌توانم کمک بگیرم؟

اگر فکر می‌کنید که ممکن است افسرده باشید، پزشک عمومی محل سکونت‌تان بهترین فردی است که در مرحله اول می‌توانید با او صحبت کنید. او می‌تواند علاوه بر شروع درمان، اطلاعاتی در مورد خدمات بیشتر را در اختیار شما قرار دهد.