

بهداشت روان



نیازهای زندگی امروز، تغییرات سریع اجتماعی و فرهنگی، تغییر ساختار خانواده، شبکه‌های گسترده و پیچیده ارتباطات انسانی و تنوع آنها، گستردگی و هجوم منابع اطلاعاتی، تغییر نیازهای امروز انسان‌ها در جامعه و... پیچیدگی‌های زندگی را بالا برده و انسان‌ها را با چالش‌ها و فشارهای متعدد روبه‌رو ساخته است. برخی از این عوامل ممکن است افراد را دچار آشفتگی‌های هیجانی کند. چنین حالات و هیجانات زودگذر معمولاً طبیعی بوده و در رفتارهای روزمره فرد قابل مشاهده‌اند و دوام چندانی ندارند. اما اگر این حالات تکرار شده و استمرار یابند، در کارکردهای جسمانی و روانی و فعالیت‌های فردی و اجتماعی فرد اثر سوء گذاشته، روند زندگی را مختل می‌کند و باعث مزاحمت و رنجش دیگران می‌شود.

در چنین حالتی ممکن است فرد تصمیم‌های نابجا بگیرد، به موقع اقدام نکند، ارتباطش با دیگران دچار اختلال شود و در اثر ناکامی‌های حاصل در اموری مانند تحصیل، شغل و... دچار اضطراب و خشم شود و یا افسردگی بر او مستولی شود.

برای پیشگیری از بروز این قبیل مشکلات، لازم است خودآگاهی، عزت نفس، سرسختی و مقاومت در مقابل مشکلات، تاب‌آوری و... در فرد تقویت شود تا رشد و توانایی روانی، عاطفی و بهداشت روان وی ارتقا یابد و او را قادر سازد بر تعارض‌ها و فشارهای زندگی چیره شده و از امکان تداوم زندگی آرام و سالم برخوردار گردد.

خودآگاهی

فعالیت ۱: گفت‌وگوی کلاسی

- شما خود را چقدر می‌شناسید؟
- شناخت شما از خودتان شامل چه جنبه‌هایی است؟

همه ما شناختی از خودمان در ذهن داریم؛ مانند رنگ پوست، رنگ چشم، شکل بینی، طول قد و... همچنین از اطلاعات کاملی درباره قومیت، پدر و مادر، تاریخ و محل تولد و... خود برخورداریم. اما دانستن اینها برای پاسخ به خودشناسی کافی نیست. اگر قدری پوسته بیرونی وجود خود را کنار بزنیم و از بیرون به اعماق درون خود راه پیدا کنیم به توصیفی از خود دست خواهیم یافت که خودشناسی ما را کامل تر می کند.



خودشناسی یا همان شناخت فرد از خویشتن شامل شناخت توانایی ها، ضعف ها، احساسات، ارزش ها، مسئولیت ها، نیازها، آرزوها، اهداف و... است. خود آگاهی علاوه بر کمک به شکل گیری هویت مطلوب می تواند از بروز اختلالات روانی و شکل گیری رفتارهای پرخطر جلوگیری نماید. از این رو لازم است همان طور که در تعالیم اسلامی نیز سفارش شده است همه افراد، به خصوص نوجوانان که در مرحله حساس هویت یابی در زندگی هستند، همواره فرصتی را برای کاویدن درون خود و شناخت خود واقعی شان فراهم آورند تا در مسیر صحیح که به سلامت و موفقیت آنها در زندگی می انجامد، حرکت کنند.

فعالیت ۲: خودارزیابی

به پرسش های زیر پاسخ دهید :

- به چه چیزهایی علاقه دارید، از چه چیزهایی بدتان می آید؟
 - چه نقاط قوت و چه نقاط ضعفی دارید؟
 - چه خواسته ها، آرزوها و نیازهایی دارید؟
 - چه هدف هایی دارید؟ برای رسیدن به هدف های خود چه فعالیت هایی را انجام می دهید؟
 - چه چیزهایی را ارزش می دانید؟
 - چه مسئولیت هایی برای خودتان قائل هستید؟
 - بیشتر چه احساساتی را - چه مثبت و چه منفی - تجربه می کنید؟
 - از چه چیزهایی بیشتر شاد و از چه چیزهایی بیشتر ناراحت می شوید؟
 - چه چیزهایی شما را امیدوار و چه خبرهایی ناامید می کند؟
 - در زندگی خود به چه چیزی می بالید و افتخار می کنید؟
 - چه چیزهایی به شما کمک می کند تا در برابر سختی ها و دشواری ها مقاومت کنید؟
- با جمع بندی پاسخ های خود به این پرسش ها، توصیفی واقعی از خود ارائه دهید.

از عوامل مهمی که در فرایند شکل گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روانی نقش دارند می توان به عزت نفس و سرسختی و تاب آوری اشاره کرد.

منظور از عزت نفس، احساس ارزشمند بودن است. عده‌ای به اشتباه تصور می‌کنند ملاک ارزشمندی و محترم بودن آنها داشتن صفات یا ویژگی‌های خاصی مانند اصل و نسب، ثروت، زیبایی و جذابیت، مدرک تحصیلی، شهرت و مقام، قدرت، شجاعت، جسارت و... است و ارزشمندی خود را به آنها نسبت می‌دهند، به همین دلیل در صورت فقدان آنها، احساس بی‌ارزشی و حقارت می‌کنند. اگرچه هیچ‌یک از ویژگی‌های فوق‌بد نیستند ولی مشروط کردن احترام و ارزش خود به آنها اشتباه است. خود آگاهی به انسان کمک می‌کند تا دریابد به دلیل انسان بودن، ارزشمند و محترم است و ارزش ذاتی او وابسته به هیچ‌یک از ویژگی‌های یاد شده نیست. این احساس خودارزشمندی درونی همان عزت نفس و کرامت انسانی است که می‌تواند مانند سپری قوی، در مقابل آسیب‌های روانی و اجتماعی از فرد دفاع کند. جوانانی که دارای عزت نفس هستند، برای خود احترام قایل‌اند و با پیام‌های درونی مثبت و سازنده سروکار دارند که از درون آنها مدام به آنها خطاب می‌کند: «تو با ارزشی! تو می‌توانی! تو دوست داشتنی هستی! تو می‌توانی احساسات خود را به راحتی ابراز کنی! تو می‌توانی به دیگران اعتماد کنی!» و پیام‌هایی از این قبیل. در مقابل، افرادی که دچار ضعف عزت نفس هستند، در درون ذهن خود پیام‌هایی را می‌شنوند که به طور مرتب عزت نفس آنها را سرکوب و سلامت روانی و عاطفی‌شان را تضعیف و تهدید می‌کند.

فعالیت ۳: خودارزشیابی

در این تصویر برخی از پیام‌های درونی منفی در یک نوجوان را که می‌تواند بر عزت نفس او تأثیر منفی بگذارد، ملاحظه می‌کنید؛ این پیام‌ها را در درون خود جست‌وجو کنید و در صورت مواجهه با آنها، پیام‌های مثبتی را که می‌توان جایگزین آنها کرد بنویسید و سعی کنید با تکرار آنها، پیام منفی درونی خود را حذف کنید.

بهتر است

به جای اصلاح رفتار نامناسبی که در خانواده‌ام هست، با آن کنار بیایم و حرفی نزنم تا به کسی برنخورد.

اگر

احساساتم را بروز ندهم، بیشتر احساس ایمنی خواهم کرد؛ بهتر است به همین روش ادامه دهم

من هرگز نباید به دیگران اعتماد کنم

من لایق رفتار

احترام آمیز دیگران نیستم

بهتر است

راستش را نگویم زیرا شاید از من برنجد و دوستم نداشته باشند.

بهتر

است به جای شوخ طبعی و خوشرویی، تلخ و جدی باشم و به همین راه و روش ادامه دهم تا دوباره من فکر غلطی نکنند.

من هرگز

نباید برای رفع مشکلات خانوادگی‌ام درخواست کمک کنم تا دیگران فکر کنند در خانواده‌ام همه چیز عالی است.



نداشتن عزت نفس ممکن است افراد را دچار اعتیادهای رفتاری مانند اعتیاد به اینترنت، اعتیاد به کار، اعتیاد به خرید و ... کند و از اینها بدتر در معرض رفتارهای پرخطر قرار دهد. از اینرو لازم است افراد عزت نفس خود را به طور مستمر تقویت کرده و افزایش دهند. داشتن عزت نفس علاوه بر احساس ارزشمندی درونی، نیازمند کسب تجارب در زندگی است.

برخی از راهکارهای بهبود عزت نفس به شرح زیر است :

- تعیین اهداف مشخص و برنامه ریزی برای دستیابی به آنها
- تلاش برای کسب حداقل یک مهارت یا شکوفا کردن حداقل یک استعداد خود
- تهیه فهرستی از توانمندی های فردی خود
- کسب موفقیت در امور از جمله تحصیل
- مشارکت در فعالیت های فردی و اجتماعی مدرسه همچون نماز جماعت، مسابقات فرهنگی – هنری، اردوها و ...

- برقراری رابطه سالم با دیگران
- دوست شدن با آدم های مثبت و الهام بخش
- معاشرت با دوستان و آشنایان حمایت گر
- داوطلب شدن برای کمک به دیگران
- آراستگی



شکل ۱. عزت نفس باعث شکل گیری شخصیت درونی محکم و استوار در فرد می شود.

سرسختی و تاب آوری

زندگی می‌تواند منبع لذتی بزرگ، رضایت‌بخش و شادی آفرین و یا چالش‌برانگیز، سخت و ناامیدکننده باشد. بدون در نظر گرفتن اینکه در زندگی چه سرنوشتی برای ما رقم می‌خورد، روشی که ما خودمان را با زندگی سازگار می‌کنیم، تطابق می‌دهیم و تجربیات روزمره خود را مدیریت می‌کنیم، نشان‌دهنده وضعیت ذهنی و روانی ماست.

آیا هنگام توفان، درختان را دیده‌اید که چگونه به خود می‌پیچند و خم می‌شوند؟ یا زمانی که برف‌ها به روی شاخه‌هایشان سنگینی می‌کنند تا با شاخه‌هایشان در مقابل زمین سر تعظیم فرود آورند؟ اما به ندرت می‌شکنند و به محض فروکش کردن توفان و آب شدن برف‌ها، به تدریج استوارتر از گذشته بر می‌خیزند زیرا از خود سرسختی و تاب‌آوری نشان می‌دهند. همه ما افرادی را می‌شناسیم که با وجود رشد در یک محیط نه چندان مناسب (مثلاً در خانواده‌های آشفته، مدارس شلوغ و کم امکانات، جوامعی با میزان بیکاری بالا و فرصت‌های شغلی اندک و...) به موفقیت‌های بزرگی در زندگی خود دست یافته‌اند؛ و برعکس نیز، افرادی را سراغ داریم که با وجود در اختیار داشتن امکانات مناسب و برخورداری از شرایط ایده‌آل، موفقیت‌های کمی را در زندگی تجربه کرده‌اند!

فعالیت ۴: گفت‌وگوی کلاسی

- به نظر شما ویژگی‌های افرادی که در برابر ناملایمات و دشواری‌های زندگی موفق می‌شوند، چیست؟

دی 97 خرداد 402

فرد تاب‌آور نحوه استدلال و نگرش متفاوتی در مواجهه با شرایط ناگوار اتخاذ می‌کند و به جای فاجعه ساختن از مشکل و گرفتار شدن در تبعات آن، به خود و توانایی‌هایش توجه بیشتری می‌کند، مثلاً چنین شخصی یک موقعیت پرخطر را یک فرصت می‌داند نه یک تهدید و در دشواری‌ها به جای اضطراب به موفقیت فکر می‌کند.

افراد سرسخت و تاب‌آور در برابر فشار روانی مقاوم‌تر و نسبت به بیشتر افراد، کمتر مستعد بیماری هستند. افرادی که دارای این ویژگی هستند معمولاً بر زندگی خود کنترل بیشتری احساس می‌کنند. نسبت به آنچه انجام می‌دهند، تعلق خاطر بیشتری دارند و در قبال تغییرات پذیرا هستند.



دی 402

شکل ۲. افراد سرسخت و تاب آور بر خلاف افراد فاقد تاب‌آوری، در مشکلات زندگی دارای ویژگی‌های تعهد، کنترل و جالش‌پذیری هستند.

تاب‌آوری شامل مجموعه‌ای از ظرفیت‌های فردی و روانی است که فرد به کمک آنها می‌تواند در شرایط دشوار مقاومت کند و دچار آسیب‌دیدگی نشود و حتی می‌تواند در شرایط مشکل‌آفرین یا بحرانی شخصیت خود را ارتقا بخشد (شکل ۲).

در برخی افراد گویی ظرفیت‌های درونی وجود دارد که در تجربه موقعیت‌های مشکل‌آفرین و تنش‌زا کمک‌کننده است به گونه‌ای که هر قدر هم بر شدت عوامل استرس‌زا در زندگی آنها افزوده می‌شود، باز توان بیرون کشیدن خودشان از بحران و یا به قولی توان تاب‌آوردن در برابر سختی‌ها و ناملایمات را دارند. یکی از بارزترین نمونه چنین افرادی، هموطنان ما در شهرهای مرزی هستند. کسانی که در جنگ تحمیلی پس از ویران شدن شهرها و خانه‌هایشان و یا ازدست دادن نزدیکانشان، ثبات عاطفی خود را حفظ کردند، در برابر استرس و فشار سرسختانه ایستادند و با نهایت توان خود، شرایط بسیار ناگوار را تحمل و با آن مقابله کردند و از همه مهم‌تر توانستند پس از اتمام جنگ علی‌رغم وجود مشکلات به حالت عادی و طبیعی در زندگی خود برگردند. تاب‌آوری اگر چه قابلیت درونی است، می‌تواند در تعامل با محیط، تقویت و توسعه یابد و به عنوان یک ویژگی مثبت روانی متبلور شود. به کارگیری توصیه‌های زیر به حفظ و ارتقای تاب‌آوری کمک می‌کند:

- تقویت مذهب و معنویت در خود
- مراقبت از تغذیه و سلامت
- داشتن عزت نفس
- کسب مهارت‌های سالم برای مقابله با مشکلات
- داشتن هدف در زندگی
- خوش‌بینی
- توسعه‌دادن ارتباطات با دیگران
- ایجاد دلبستگی‌های مثبت
- داشتن انعطاف‌پذیری در برابر تغییرات زندگی

اختلالات روانی - رفتاری شایع در دوره نوجوانی

فعالیت ۵: گفت‌وگوی کلاسی

- به نظر شما نوجوانان با چه مشکلات روانی - رفتاری در زندگی خود مواجه هستند؟
- دلایل بروز این مشکلات چیست؟ و چگونه می‌توان بر آنها فائق آمد؟

در دوره نوجوانی که دوران گذر تدریجی از کودکی و ورود به دنیای بزرگسالی است، تحولات اساسی و مهمی همچون بلوغ، احساس استقلال، نگرانی درباره آینده تحصیلی و شغلی و... در زندگی اتفاق می‌افتد. برخورد صحیح با این تغییرات نیازمند طی زمان و کسب تجربیات لازم است. نوجوانان با کسب اطلاعات و مهارت‌های کافی قادر خواهند بود در برخورد با این تغییرات تعادل روانی خود را حفظ نمایند، و از بروز اختلالات و بحران‌های روانی در امان بمانند.

فعالیت ۶: خودارزیابی

- با مطالعه موارد زیر ویژگی‌های روانی خود را ارزیابی کنید.

خیر	بلی	علائم هشداردهنده اختلالات روانی - رفتاری
		احساس مفرط درماندگی و بی‌ارزشی پس از شکست
		غیبت‌های غیر موجه و مکرر از محل تحصیل و یا کار
		عصبانیت و کم‌حوصلگی در برخورد با اطرافیان
		تردید و دو دلی‌های مداوم در تصمیم‌گیری‌های مهم زندگی (تحصیل، شغل، ازدواج و...)
		نزاع و درگیری‌های مکرر و خشونت با افراد خانواده
		احساس ناامیدی مفرط و خلق افسرده
		گوشه‌گیری و انزوای اجتماعی مفرط
		رفتار و افکار عجیب و غریب و کلام نامفهوم
		احساس مداوم تشویش، دلهره و نگرانی بی‌دلیل

دستورالعمل: اینها علائم هشداردهنده و احتمالی اختلالات روانی - رفتاری دوره نوجوانی است، در صورت وجود آنها در خودتان، سعی کنید عوامل به‌وجود آورنده آنها را شناسایی کنید و برای رفع آنها از مشاور یا روان‌درمانگر کمک بگیرید.

اختلالات روانی همانند اختلالات جسمی به دلایل مختلف همچون آشفتگی در فضای خانوادگی، نداشتن امکانات کافی و ... ایجاد می‌شوند و شناخت آنها از اهمیت برخوردار است. از شایع‌ترین اختلالات روانی - رفتاری دوره نوجوانی می‌توان به **استرس، اضطراب، افسردگی** و خشم اشاره کرد.

دی 97



شکل ۳. اختلالات روانی - رفتاری باعث کاهش کیفیت عملکرد در زندگی می‌شوند.

شهریور 402

● **فشار روانی (استرس):** بهروز در یکی از دروس همیشه مشکل دارد. دو روز دیگر قرار است آزمون هماهنگ آن درس در سطح دبیرستان برگزار گردد. او تصمیم می‌گیرد با برنامه‌ریزی طی این دو روز، خود را برای آزمون آماده کند. ساعت چهار بعد از ظهر طبق برنامه، مطالعه خود را آغاز می‌کند. بعد از اتمام چند درس اول، به سراغ نمونه آزمون‌هایی که معلم در اختیار دانش‌آموزان قرار داده رفته و به سؤالات پاسخ می‌دهد ولی به‌جز چند سؤال بقیه سؤالات را قادر نیست پاسخ دهد. رفته رفته احساس تپش قلب، افزایش تعداد نبض و گرما می‌کند. تصمیم می‌گیرد به مطالعه خود ادامه دهد ولی سردرد مانع ادامه مطالعه او می‌شود. بهروز ساعت‌های باقی مانده روز را از دست می‌دهد و شب را به سختی به خواب می‌رود و زندگی توأم با وقایع، رویدادها و مشکلاتی است که همواره بر جسم و روان افراد تأثیر می‌گذارد که به آن فشار روانی (استرس) گفته می‌شود. استرس یک واقعیت در زندگی است، هر کجا باشیم و هر کاری انجام دهیم نمی‌توانیم از آن اجتناب کنیم. معمولاً همه افراد در لحظاتی از زندگی خود همچون مسافرت، حضور در جلسه امتحان، بیماری و ... آن را تجربه می‌کنند. ولی می‌توان آن را در شرایط ناخوشایند تحت کنترل در آورد تا بر ما غالب نشود. فشار روانی (استرس) ذاتاً خوب یا بد نیست بلکه ممکن است اثرات مثبت یا منفی بر جسم و روان داشته باشد. فشار روانی (استرس) سالم باعث هوشیاری شده و به فرد کمک می‌کند تا بتواند نیازهایش را در موقعیت‌های مختلف برآورده نماید، در حالی که فشار روانی (استرس) ناسالم موجب احساس درماندگی در فرد می‌شود. برای نمونه، فشار روانی شب امتحان در حد متعارف (سالم) باعث می‌شود شما انگیزه لازم برای مطالعه جهت امتحان را داشته باشید، اما اگر همین فشار روانی (ناسالم) شدید شود مانع درس خواندن شما شده و یادآوری اطلاعات در جلسه امتحان را مختل می‌کند. در فشار روانی (استرس)، فشار خون بالا رفته و تعداد نبض افزایش می‌یابد و احساس تپش قلب، ناراحتی معده،

سرگیجه، سردرد، تعریق و لرزش عارض می‌گردد. اثرات زودگذر فشار روانی (استرس) چندان مشکل‌آفرین نیست ولی تکرار آن موجب ایجاد اثرات جسمی پایدار مانند بیماری‌های قلبی-عروقی، التهاب‌های پوستی، اختلالات گوارشی، سردرد، ضعف سیستم ایمنی و افزایش احتمال ابتلا به سرطان می‌شود. **دی 402**

فعالیت ۷: خودآزمایی

• برخی از موقعیت‌های استرس‌زا در زندگی خود را شناسایی کنید و به کمک جدول زیر راهکارهای مناسب مدیریت و کنترل آنها را شناسایی کنید و با فلش آنها را به هم وصل کنید.

موقعیت‌های استرس‌زای قابل پیش‌بینی	راهکارهای مدیریت و کنترل استرس
۱. دیر رسیدن مادر به منزل از محل کار	داشتن صبر و حوصله
۲. ماندن در ترافیک و ترس از جا ماندن از قطار	یافتن راه حل منطقی
۳.	توکل بر خدا و خود را به خدا واگذار کردن
	نرمش و ورزش منظم
	انجام تمرین تمرکز و آرام‌سازی خود
	داشتن لبخند و شاد بودن
	خودداری از عصبانیت و خصومت
	گرفتن دوش آب سرد به هنگام عصبانیت
	بهره‌گیری از ذکر، دعا و توسل
	پرداختن به امور هنری مورد علاقه
	گفت‌وگوی دوستانه و صمیمی با اعضای خانواده
	مشورت با دیگران و اجتناب از تصمیم‌های عجولانه
	اختصاص دادن اوقاتی از روز به خود و تفکر درباره امور شخصی

• **اضطراب:** ناهید در آستانه ورود به مدرسه ناگهان شک می‌کند که آیا بعد از اتو کردن لباس خود، اتو را از پریز برق کشیده است یا نه! و وقتی به یاد می‌آورد که آخرین نفری بوده که از منزل خارج شده، نگرانی او بیشتر می‌شود و احساس تپش قلب و گرما می‌کند. او در ذهن خود صحنه آتش‌سوزی منزل را تصور می‌کند و به شدت مضطرب می‌شود و در حالی که چهره‌اش به شدت برافروخته و بی‌قرار است وارد مدرسه می‌شود. دوستان ناهید با دیدن چهره برآشفته او، علت را جویا می‌شوند و او از شدت نگرانی شروع به گریه می‌کند و ...

اضطراب، واژه‌ای است که عموماً در توصیف یک حالت خاص، که با احساسی از فشار درونی، ترس و هراس همراه است، به کار می‌رود. اضطراب در برخی از رویدادهای زندگی که در وضعیت خطرناکی قرار داریم واکنشی طبیعی است و به ما کمک می‌کند با بسیج کردن نیروی دفاعی بدن، خود را از خطر حفظ کنیم مانند زمانی که از ترس حمله یک حیوان درنده فرار می‌کنیم. اضطراب زمانی مشکل‌آفرین است که فرد بدون دلیل موجه احساس ناراحتی کرده و به‌طور اشتباه بدن و ذهن خود را برای رفع تهدید مبهم برمی‌انگیزد.

خرداد 402

علائم اضطراب عبارت است از علائم بدنی (همچون تپش قلب، تنگی تنفس، بی‌اشتهایی، تهوع، بی‌خوابی، بی‌قراری و...)، علائم ذهنی (همچون سردرگمی، حواس پرتی، ترس از دست دادن کنترل، افکار تکراری و...) و علائم روانی (همچون عصبانیت، بی‌تایی، دلواپسی و...).

برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب، رعایت سه اصل زیر توصیه می‌شود:

بازداری: با مدیریت و کنترل اضطراب و فشار روانی، باید از انتشار و پخش شدن آن جلوگیری کنیم که این امر به کمک برنامه‌ریزی و به‌کارگیری روش‌های مناسب مقدور است.

برون‌ریزی: برون‌ریزی مانند بازگو کردن اضطراب و حرف زدن درباره نگرانی‌های خود، یکی از روش‌های مقابله با فشار روانی و اضطراب است.

جایگزین کردن خواسته‌ها: از آنجا که یک فرد نمی‌تواند در یک لحظه هم آرام و هم مضطرب باشد، شرکت در فعالیت‌های لذت‌بخش و آرامش‌دهنده (مانند ورزش، وقت گذراندن با دوستان، حضور در محافل دینی - اجتماعی و...) و پرت کردن حواس خود از موضوع استرس‌زا به موضوع دیگر، از روش‌های سودمندی هستند که می‌توان برای رهایی از فشار روانی و اضطراب به کار گرفت.

فعالیت ۸: گفت‌وگوی گروهی

در این فعالیت چند روش برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب ارائه شده است. با توجه به سه اصل گفته شده در بالا (بازداری، برون‌ریزی و جایگزین کردن خواسته‌ها)، تشخیص دهید در هر یک از روش‌ها کدام اصل به کار گرفته شده است؟

- هر روز فقط یک ساعت خاص را به فکر کردن درباره نگرانی‌ها و اضطراب آورنده‌های زندگی مان اختصاص دهیم. (اصل)
- یک جعبه خیالی نگرانی برای خود تصور کنیم که در محکمی دارد و نگرانی‌های خود را در آن بگذاریم. (اصل)

- با نگرانی‌ها و اضطراب‌هایمان گفت‌وگو کنیم و به آنها بگوییم: نه! من اصلاً این‌گونه فکر نمی‌کنم، نمی‌توانی مرا اذیت کنی، مزاحم نشو. (اصل)
- نگرانی‌های خود را شناسایی کنیم و آنها را پهلوان پنبه‌هایی تسلیم شده در ذهن خود تصور کنیم. (اصل)
- ذهن خود را از نگرانی‌ها دور کرده و به انجام کارهای لذت‌بخش و آرامش‌دهنده همچون دوچرخه سواری، خواندن داستان‌های پندآموز، اعمال عبادی و ... بپردازیم. (اصل)

دی 97

خرداد 402

• **افسردگی:** افسردگی احساس ناخوشایندی است که برای مدت زمانی طولانی تداوم می‌یابد و همراه با

تنهایی و غمگینی است. در زندگی هر فرد فراز و نشیب‌هایی وجود دارد که باعث می‌شود زندگی برای او، سازنده، جالب و پرهیجان شود ولی زمانی که این فراز و نشیب‌ها در زندگی شدت می‌یابند، گاهی در برخی از افراد موجب احساس افسردگی و غمگینی می‌گردد. برخی از عوامل زمینه ساز افسردگی در دورهٔ نوجوانی عبارت‌اند از:

- وقوع حوادث غم‌انگیز در کانون خانواده مانند طلاق والدین، ابتلای یکی از اعضای خانواده به بیماری صعب‌العلاج، مرگ یکی از عزیزان و
- بیماری‌ها و اختلالات جسمی، مثلاً نوجوانانی که مشکل پزشکی خاص (همچون سکتۀ مغزی، صرع، آسیب وارد شده به سر، کم خونی و برخی از سرطان‌ها) دارند، احتمال ابتلای آنها به افسردگی بیشتر است.

خرداد 402

- برخی از مشکلات تغذیه‌ای مانند کمبود ویتامین‌های B ممکن است نوجوانان را در معرض افسردگی قرار دهد.

- نوجوانانی که سابقۀ ابتلا به افسردگی در خانواده‌شان وجود دارد، نسبت به نوجوانانی که این بیماری در خانواده‌شان سابقه ندارد، بیشتر در معرض ابتلا به افسردگی هستند.

همۀ افراد گاهی اوقات در موقعیت‌هایی از زندگی خود حالت‌های افسردگی را تجربه می‌کنند. بنابراین اگر چه گهگاه لغزیدن به پهنه افسردگی بسیار طبیعی است، ولی باید برای بازگشت به حالت عادی هرچه سریع‌تر اقدام کرد؛ زیرا اگر در تشخیص و درمان افسردگی خفیف به موقع اقدام نشود، افسردگی شدت یافته و ممکن است فرد گرفتار عواقب جسمی و روانی ناشی از آن مانند روی آوردن به رفتارهای پرخطر، افزایش خشونت و ... شود.

فعالیت ۹: خودارزیابی

- در جدول زیر علایم هشداردهنده افسردگی را در مورد خودتان ارزیابی کنید.

خیر	بلی	علایم هشداردهنده افسردگی
		غمگینی مداوم
		نارضایتی و بی‌علاقگی به فعالیت‌هایی که زمانی برای فرد لذت بخش بوده‌اند.
		خستگی مفرط و فقدان انرژی
		افزایش خشم، خشونت و تحریک‌پذیری و رفتار بی‌پروا (داد و فریاد، تق زدن و شکایت، بی‌قراری غیرقابل توجیه و گریه‌زاری و...)
		اختلال خواب
		تغییر وزن یا تغییر اشتها
		عدم تمرکز یا ناتوانی در تصمیم‌گیری
		احساس بی‌ارزش بودن، ناامیدی، ضعف عزت نفس، خشم یا احساس گناه
		بروز افکار و اظهارات ناامید کننده درباره مرگ

خرداد 401

دستورالعمل: در صورت مشاهده ۲ الی ۴ مورد از نشانه‌های فوق که به مدت بیش از دو هفته در شما وجود داشته باشد، حتماً با مشاور و روان‌درمانگر گفت‌وگو کنید.

- **خشم:** «سعید سوار اتوبوس است و در حال رفتن به جلسه امتحان نهایی از مسیر پرترافیک شهر است و از دیر رسیدن به جلسه امتحان نگران است که در همین حین، ماشین جلویی دچار مشکل فنی می‌شود و راه عبور اتوبوس را می‌بندد. زمان سپری می‌شود و چراغ راهنمایی از قرمز به سبز و برعکس تغییر می‌کند و اتوبوس همچنان بی‌حرکت مانده است. سعید مرتب به ساعت خود نگاه می‌کند. کم‌کم تنش و دلشوره‌اش بیشتر می‌شود. در ذهن خود نسبت به راننده ماشین جلویی شروع به اعتراض و پرخاشگری می‌کند. احساس هیجان شدید و گرما دارد. در همان حال یکی از مسافران اتوبوس در حین رد شدن از کنار سعید، اتفاقی به وی تنه می‌زند. سعید که به شدت خشمگین است، از کوره در رفته، به سمت او برگشته و به جای صحبت آرام با او، با پرخاشگری به او اعتراض می‌کند و...».
- خشم احساسی است که به صورت بدنی و هیجانی ابراز می‌شود. این احساس واکنش طبیعی فرد نسبت به شرایطی است که او را دچار تهدید و یا ناکامی کرده است و در نوجوانان بیشتر در مواقعی همچون

مورد تمسخر و تحقیر قرار گرفتن، منع شدن از کار مورد علاقه و ... بروز می‌کند. احساس خشم می‌تواند به صورت خفیف و ناخوشایند بروز کند و تا یک احساس شدید عصبانیت پیش برود. خشم اغلب با جلوه‌هایی از پرخاشگری مانند عصبانیت، خشونت، کینه ورزی، غضب، تنفر، توهین، تحقیر و ... همراه است.

خشم به عنوان یک هیجان طبیعی دارای آثار مثبت و منفی است، از آثار مثبت خشم اینکه می‌تواند باعث احقاق حق در روابط بین فردی، گروهی و اجتماعی شود البته مشروط به اینکه آن را کنترل کنیم. اما خشم منفی به بروز مشکلات و ناراحتی‌های جسمی (همچون سردرد، سکنه‌های قلبی، ناراحتی‌های گوارشی و...)، روانی (همچون فشار روانی، اضطراب، افسردگی، روی آوردن به مصرف مواد مخدر و...) و اجتماعی (همچون

درماندگی، انزوا و تنهایی و...) منجر می‌گردد. دی 97 از هر کدام از آثار یک مورد شهریور 402

فعالیت ۱۰: خودارزیابی

• یکی از شرایط یا موقعیت‌هایی را که شما به شدت عصبانی شده‌اید در نظر بگیرید و سپس به سؤالات زیر پاسخ دهید:

۱. خشم خود را چگونه بروز دادید؟
۲. آیا در ابراز خشم خود واکنش افراطی نشان دادید؟
۳. آیا در ابراز خشم خود تحت تأثیر محیط و دیگران قرار گرفتید؟
۴. آیا هنوز نسبت به آن فرد یا آن موضوع، همان احساس را دارید؟
۵. به نظر خودتان آیا نحوه ابراز خشم شما می‌توانست بهتر باشد؟ چگونه؟
۶. اگر دوباره در همان موقعیت قرار بگیرید چگونه رفتار خواهید کرد؟

برای مقابله با خشم لازم است فرد پس از ارزیابی‌های اولیه خود و تجزیه و تحلیل رویداد مشکل‌ساز، بتواند خواسته‌های منطقی و غیر منطقی خود از زندگی و انتظارات خود از دیگران را تشخیص دهد. در این صورت قادر خواهد بود خواسته‌ها و انتظارات غیر منطقی خود را بشناسد و به خواسته‌های واقع‌بینانه تبدیل کند تا کمتر در موقعیت‌های مشکل‌ساز قرار گیرد.

اگرچه به کارگیری روش‌های فوق می‌تواند فرد را در کنترل خشم کمک کند، ولی گاهی افراد در موقعیت خشم قرار می‌گیرند و در این شرایط نیازمند به کارگیری روش‌های خود آرام‌سازی به عنوان مهم‌ترین روش مقابله با خشم هستند، نمونه‌هایی از روش‌های خود آرام‌سازی در هنگام خشمگین شدن به شرح زیر است:

۱. وضعیت بدن خود را تغییر دهید، مثلاً بنشینید یا دراز بکشید.

۲. چند نفس عمیق و آرام بکشید و قدری مکث کنید.
۳. قدری آب خنک بنوشید.
۴. افکار منفی مانند «او مرا مسخره می کند و...» را از ذهنتان بیرون کنید.
۵. موقعیت را در صورت امکان ترک کنید.
۶. عضلات خود را از حالت انقباض خارج کرده و سعی کنید بدن خود را شل کنید.

توصیه های خودمراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی

اولویت های خود را مشخص کنید

برنامه ریزی و مدیریت زمان داشته باشید. فهرستی از کارهایی که باید انجام بدهید تهیه کنید. تصمیم بگیرید انجام چه کاری در روز برایتان بیشتر حایز 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 میان جمع 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 که انتظاراتتان واقع گرایانه است. مراقب کمال گرایی افراطی باشید. به آنچه که می توانید به نحو احسن انجام دهید قانع باشید. هیچ کس کامل نیست. نه شما و نه دوست شما. به خودتان امکان اشتباه بدهید و به یاد داشته باشید که اشتباهات برای شما معلم خوبی هستند.

سبک زندگی سالمی داشته باشید

غذاهای سالم بخورید. برای استراحت و تمدد اعصاب وقت بگذارید. سعی کنید با استفاده از تفریحات سالم از زندگی تان لذت ببرید.

تغییرات را به عنوان جزئی از زندگی تان بپذیرید

هیچ چیز ثابت باقی نمی ماند. گروه حمایتی از دوستان و خانواده تشکیل دهید تا در صورت نیاز با آنها تماس بگیرید. به خود و ظرفیت خود اعتقاد داشته باشید.

زمان استراحت و تفریح داشته باشید

برای کارهایی که نیاز به تمرکز دارند یک زمان متوالی و بی وقفه در نظر بگیرید. قرار ملاقات، جلسه ها و کلاس های درسی را پشت سر هم برنامه ریزی نکنید. وقت استراحت برای خود بگذارید.

یاد بگیرید «نه» بگویید

محدود کردن فعالیت ها باعث کاهش استرس می شود. به جای وقت گذاشتن بر روی اولویت ها و نیازهای بی ثمر، 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.

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.

کودک شوید

بازگشت به آنچه که در کودکی خوشایند بود یک راه ساده در مدیریت استرس است مانند 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 و

شوخ طبع باشید

شوخ طبعی و خندیدن یک مهارت مقابله با استرس است مانند خواندن مطالب طنز و فکاهی و بازگو کردن آنها و

به زندگی معنوی خود غنا ببخشید

مذهب و معنویت ما را به منبعی فراتر و بزرگ تر از خودمان وصل می کند. کسانی که اعتقادات مذهبی قوی تری دارند اذعان دارند که این اعتقادات به آنها قدرتی دو چندان در مقابله با مشکلات می دهد.

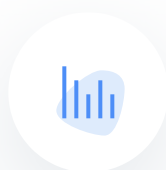
کسانی که به خدا توکل می‌کنند، در مقابله با مشکلات با آرامش و اعتماد به کمک‌های الهی به حل مسئله می‌پردازند. نماز، دعا و مناسک مذهبی منظم روزانه، خود منبع مهمی در کاهش تجربه استرس و افزایش توان مقابله است.





اپلیکیشن درسی همیار

برنامه رایگان درسی همیار



تمام پایه ها

جواب کتاب ، تدریس و نمونه سوال



همیشه رایگان

برنامه همیار کاملا رایگان میباشد