

برگه تکلیف خانگی: آگاهی از استرس روزانه

| روزی که دچار استرس شدید | زمان/ساعتی که دچار استرس شدید | چه اتفاقی قبل از آن رخ داده بود | به چه چیزی فکر کردید | چه احساسی داشتید |
|-------------------------|-------------------------------|---------------------------------|----------------------|------------------|
| | | | | |

سوالهایی برای پرسش از خود:

- ◆ چه چیزهایی شما را دچار استرس می کند؟
- ◆ آیا در مواقع خاصی دچار استرس می شوید؟
- ◆ آیا زمانی که تحت استرس هستید مثل گذشته فکر می کنید؟
- ◆ آیا زمانی که تحت استرس هستید مثل گذشته احساس می کنید؟
- ◆ افکار استرسی اول می آیند یا احساسات استرسی؟

| افکار غیر منطقی که سبب آشفتگی روحی می شوند | افکار منطقی که خود کنترلی هیجانی را افزایش می دهند |
|--|--|
| به جای اینکه بگوییم | می توانیم بگوییم: |
| ۱- وحشتناک است ← | این ناامید کننده است. |
| ۲- من نمی توانم آن را تحمل کنم ← | من می توانم با آنچه را که حتی دوست ندارم، خودم را وفق دهم. |
| ۳- من احمق هستم و همیشه هم احمق خواهم بود ← | آن کاری را که انجام دادم، احمقانه بود، من به مهارت های اجتماعی بیشتری نیاز دارم. |
| ۴- او (فلانی) مزخرف است ← | او خیلی عالی هم نیست. |
| ۵- آن اتفاق نباید می افتاد ← | چون این کار انجام شده این اتفاق هم باید می افتاد. |
| ۶- من باید سرزنش شوم ← | من اشتباه کردم اما نباید سرزنش شوم. |
| ۷- او هیچ حقی ندارد ← | او این حق را دارد که دنباله روی عقیده اش باشد، هرچند دوست دارم این حق را عملی نکند. |
| ۸- من به او احتیاج دارم تا این کار را بکنم ← | من می خواهم / آروز می کنم / ترجیح می دهم او این کار را بکند، اما هرچی که می خواهم را نباید داشته باشم. |
| ۹- همیشه همه چیز غلط از آب درمی آید ← | گاهی اوقات ... البته نه خیلی زیاد ... کارها غلط از آب درمی آید. |
| ۱۰- هروقت تلاش می نم، شکست می خورم ← | گاهی اوقات حتی اغلب اوقات ممکن است شکست بخورم. |
| ۱۱- هرگز چیزی حل نمی شود ← | بیشتر اوقات آن چیزهای که دوست دارم، حل نمی شود. |
| ۱۲- این (موضوع) از زندگی ام مهم تر است ← | این بخش مهمی از زندگی من است. |
| ۱۳- این (موضوع) باید آسان تر باشد ← | دلم می خواست این کار البته می دادم اما آن موقع، هرآنچه را که می توانستم انجام دادم. |
| ۱۴- من باید اینکار را بهتر انجام داده باشم ← | دلم می خواست این کار را بهتر انجام می دادم اما آن موقع، هرآنچه را که می توانستم انجام دادم. |
| ۱۵- من یک آدم شکست خورده ام ← | من فردی هستم که گاهی اوقات شکست می خورم. |
| ۱۶- فراموش کردم این را انجام دهم پس آدم بی مسئولیتی هستم (خود سرزنش گری) ← | این یک اشتباه بود، من این اشتباه را تکرار نخواهم کرد. |
| ۱۷- دوستم مرا تحقیر کرد، پس هیچ کس مرا دوست ندارد ← | بهتر است با دوستم صحبت کنم، چون دیگران مرا دوست دارند، من مشکلم را با دوستم حل می کنم. |
| ۱۸- من یکبار مردود شدم، همیشه هم مردود خواهم شد ← | من از این به بعد بیشتر تمرین می کنم و بیشتر یاد می گیرم و سعی می کنم مردود نشوم. |
| ۱۹- اگر دیگران مرا می شناختند، از من متنفر می شدند ← | من خیلی هم بد نیستم، شاید آنها می خواهند مرا اینطوری ببینند. |
| ۲۰- تون صدایم، قیافه ام، وحشتناک است و مرا شرمند می کند. ← | درست است که صدای زیبا و قیافه جذابی ندارم، اما آدم خوش اخلاق و مهربانی هستم. |
| ۲۱- جوش های صورت و سیاهی رنگ پوستم خیلی زشت است. ← | فکر و شخصیتم جوش ها و رنگ پوستم را می پوشاند. |
| ۲۲- از این که قد کوتاه (بلندی) دارم خجالت می کشم. ← | قد کوتاه (قد بلند) محاسن زیادی دارد. |

فرم خودکنترلی هیجانی (منطقی)

۱- رویداد فعال کننده ای را بنویسید، که شما هیجان منفی را ایجاد کرد، شما کجا بودید،

باچه کسی و چه زمانی بود؟

.....

۲- پیامدها (رفتارهای منفی، هیجانات ناشی از استرس شما چه بود؟ خشم، اضطراب،

احساس گناه، غمگینی و افسردگی و)

.....

..... هیجانم به صورت

.....

.....

.....

۳- باورهای (غیر منطقی، غیر انطباقی، افکار منفی که داشتم)

.....

.....

۴- اهداف فعلی (دلم می خواهد چگونه رفتار و احساس کنم)

.....

.....

رفتار جدید

.....

.....

احساسات جدید

.....

.....

باورهای منطقی (باورهای جدیدی که ایجاد کرده اید و به شما در رسیدن به اهداف تان

کمک خواهد کرد)

.....

روش حل مشکل

قدم اول:

در مورد یک مشکل یا نگرانی فکر کنید.

.....
.....

قدم دوم:

هر کاری که می‌توانید انجام دهید را در اینجا بنویسید. (هرچند تا راه حلی که به فکرتان می‌رسد را بنویسید، در این مرحله مهم نیست که این راه حل‌ها احمقانه یا غیر ممکن باشند).

۱-.....
۲-.....
۳-.....
۴-.....
۵-.....
۶-.....

آیا راه حل بیشتری وجود دارد؟

قدم سوم:

بهترین راه حلی که فکر می‌کنید خوب است، را انتخاب کنید. از فرد مورد اطمینان برای این انتخاب کمک بگیرید. سعی کنید پیامدهای هرانتخاب را تصور کنید.....

.....
.....

قدم چهارم:

در مورد آنچه که نیاز هست انجام دهید تا آن را بیازمایید، فکر کنید و سپس آن را دنبال کنید. (مرحله عمل به راه حل)

.....
.....

قدم پنجم:

راه حل عملی شده را ارزیابی کنید. آیا موثر بود؟

.....
.....

چرا آری؟ چرا نه؟

.....
.....

اگر روش موثری بود، که خوب، برای بار بعد آن را به خاطر داشته باشید.
اگر موثر نبود، راه حل دیگری را انتخاب کنید و آن را بیازمایید. این کار را تا زمانی که راه حل مفیدی بیابید ادامه دهید.

راه حل های شما می تواند شامل:

- ♦ کارهایی که می توانید انجام دهید.
- ♦ صحبت کردن با افرادی که می توانند به شما کمک کنند.
- ♦ فکر کردن در مورد آن مشکل به شیوه دیگر (با روش دیگر)
- ♦ در نهایت پذیرفتن چیزهایی که نمی توانید تغییر دهید.
- ♦ در زیر چند نکته جهت راهنمایی می آید.

راهنمایی ۱:

مهم است که در مورد مشکلات بر حسب موارد فوق فکر کنید:

- ♦ چیزهایی که می توانیم تغییر دهیم .
 - ♦ چیزهایی که نمی توانیم تغییر دهیم.
- اگر ما نمی توانیم چیزی را تغییر دهیم پس نیاز داریم با آنها همانگونه که هستند برخورد کنیم. بطور مثال

- ♦ ما نمی توانیم وقتی برنامه امتحاناتمان اعلام شده آنها را تغییر دهیم.
- ♦ ما می توانیم نمره مورد نیاز برای قبولی در یک رشته خاص را تغییر دهیم.
- ♦ ما نمی توانیم نمره مورد نیاز برای قبولی در یک رشته خاص را تغییر دهیم.
- ♦ اما ما می توانیم روش مطالعه مان را تغییر دهیم.
- ♦ ما می توانیم شیوه برقراری ارتباط با مردم را تغییر دهیم.
- ♦ ما می توانیم شیوه استفاده از شبکه حمایتی مان را تغییر دهیم.
- ♦ ما می توانیم شیوه مراقبت از سلامتی مان را تغییر دهیم.

راهنمایی ۲:

اگر انجام مرحله ۲ (حل مشکل) که فکر کردن به راه حل هاست ، دشوار است سعی کنید با افراد مورد اعتمادتان صحبت کنید و از " بارش مغزی " استفاده کنید. به قول معروف دو تا مغز بهتر از یک مغز است.

ناخشنوی و افسردگی

چیزهای زیادی وجود دارد که شما را غمگین می کند چیزهایی مثل مشاغر و بگوموی پدر و مادر، بیماری دوست تان، اختلاف و بحث با دوست صمیمی تان، احساس ناتوانی در غلبه مشکلات، احساس فشار خیلی زیاد برای موفق شدن و بلاخره فشاری که دیگر بچه های مدرسه به دلیل قلدری و زورگویی به شما وارد می آورند.

اگرچند تا از این علائم با هم برسر تان بریزند ممکن است کنار آمدن با آنها برایتان بسیار دشوار بوده و حتی در دراز مدت دچار افسردگی شودی. گاهی اوقات حتی دلیلی برای این احساس افسردگی و غمگینی تان ندارید، فقط احساس تنهایی، ناامیدی، درماندگی، گنجی و شرمندگی می کنید. فرد افسرده فکر می کند هیچ راه حل یا هیچ کاری برای برطرف کردن مشکل خود نمی تواند، انجام دهد. انسان افسرده همه چیز را از پشت یک فیلتر سیاه می بیند این مسئله می تواند او را در دریای غمگینی غرق کند. افسردگی در انسان احساس شکست بوجود می آورد. انسان افسرده به خود می گوید "هیچ چیزی نمی تواند تغییر کند"، "اهداف از تلاش کردن چیست"، "با اینکار هیچ چیزی تغییر نخواهد کرد"، "من انرژی کار کردن ندارم"، "من آدم بدرد بخوری نیستم که بخواهم تلاش کنم" به عبارتی افکار فرد افسرده او را به تنزل و پستی می کشاند، فرد افسرده مثل فرد مبتلا به آنفلونزا است انرژی ندارد، همیشه احساس خستگی می کند، دست و دلش به کار نمی رود، حتی وقتی تصمیم می گیرد که کاری انجام دهد، بدلیل احساس شکستی که در دورنش لانه کرده نمی تواند کار موثری انجام دهد. حال با این تفاسیر به هنگام افسردگی و غمگینی چه باید کرد؟

اولین کاری که باید انجام داد تشخیص غمگینی و ناخشنودی است، به محض اینکه متوجه شدید چنین حالات و علائمی دارید باید دست به کار شوید و این حالت تان را با انجام کارهای مثبت برطرف کنید:

۱- احساسات تان را بیان کنید: پس از سالها تحقیق هنوز بنظر می رسد بهترین راه درمان غمگینی بیان احساسات برای فردی فهیم و دانا است، فردی که مورد اعتمادتان باشد و با او راحت هستید می تواند در شادی بخشیدن به شما بسیار مفید باشد این فرد می تواند پدر یا مادر، خواهر یا برادر، همکلاسی مدرسه، عمو، عمه، پدر بزرگ، مادر بزرگ یا حتی پزشک تان باشد. اگر دوست صمیمی نداشتید می توانید احساسات تان را در یک دفترچه یادداشت بنویسید، این

روش، شیوه خوبی برای بیان احساسات و افکاری است که نمی توانید به دیگران بگویید، البته ممکن است منافع عاطفی آن دیر بدست آید، اما بالاخره، سودمندی آن را خواهید دید.
نوشتن مشکلات می تواند به شما در غلبه بر مشکلات و نگرستن به آنها به شیوه منطقی تر و صحیح تر کمک کند.

۲- وقتی افسرده یا غمگین هستید روی تغییرات کوچک متمرکز شوید. مثلاً حتی کارهای کوچک چون شانه زدن موها، نظافت اتاق تان، خواندن ۲ صفحه کتاب، گپ زدن با یکی از همکلاسی هایتان یا خواهر و برادرتان خلف و خوی شما را عوض کند بهر حال هدف های کوچکی را در نظر بگیرید و به محض اینکه به آن هدف رسیدید خودتان را تشویق کنید، به عبارتی با هر کار مثبت ولو خیلی ساده به خود پاداش دهید، به خود احسن و آفرین بگویید. به هنگام افسردگی هدفهای دور و دراز نداشته باشید تنها یک قدم بعد را ببینید، وقتی هدف تان را ساه کردید و سپس به آن هدف رسیدید، احساس تسلط و قدرت و توانایی خواهید کرد، احساس می کنید زندگی آنقدر سخت و ناامید کننده هم نیست و این شروعی است که احساس بهبودی را در شما بوجود بیاورد.

۳- سعی کنید کنترل افکارتان را در دست بگیرید. روی آنچه که افکارتان به شما می گوید متمرکز شوید و دقت کنید، ببینید آیا این افکار، شما را تنزل می دهند و شما را به حقارت و پستی می کشانند، اگر چنین بود، شروع کنید با آنچه که می شنوید بجنگید به این افکار بگویید آیا دلیل و مدرکی هم برای این جملات داری، که مطمئن هستم دلیل منطقی نداری.

دانشمندان دریافته اند که احساس غمگینی احتمالاً سبب می شود به دفعات بیشتری اتفاقات اندوهناک و ناراحت کننده را بخاطر بیاوریم، این پدیده حقیقتاً حافظه ما را تحت تاثیر می دهد و در ما احساس بدی بوجود می آورد، در چنین مواقعی دوست داریم هر موقعیت و اتفاقی را منفی کنیم یعنی حتی از یک مجلس شاد، نتیجه گیری غمگینانه و منفی داریم و یا مثلاً از یک میهمانی دوستانه برداشت غیرمنطقی و بدی می کنیم. در چنین مواقعی فکر خوبی است که کمی صبر کنید زیرا ما با خلق و خوی غمگینانه بیشتر روی نکات منفی متمرکز می شویم، پس از اینکه حال تان کمی تغییر کرد می توانید به آن موقعیت یا اتفاق فکر کنید، به عبارتی وقتی غمگین هستیم بهتر است برای مدت کوتاهی حواس مان را پرت کنیم، رفتن به سینما، ورزش کردن یا حتی کمی گفتگو با دیگران در مورد موضوع دیگری می تواند به ذهن مال شانس برای

خاموش کردن آ، مشکل بیخشد، اما پس از اینکه احساس بهتری پیدا کردیم دیگر زمان مناسبی برای حل مشکل است.

۴- سعی کنید منطقی باشید. وقتی احساس غمگینی و بدبختی می کنید، مراقب باشید و توجه کنید تا فضایی در ذهن تان بوجود بیاورید و شیوه تفکرتان را تغییر دهید به عبارتی به آن موضوع از دید دیگری نگاه کنید به خود بگویید آیا من می توانم این اتفاق را از جنبه های دیگری ببینیم؟ آیا می توانم نکات مثبتی از این واقعه بیرون بکشم؟ پس به جای اینکه تنها برداشت های منفی توام با یاس و ناامیدی را از آن موضوع داشته باشم، می توانم بادید دیگری به این موضوع یا این اتفاق نگاه کنم.

۵- به منابع و توانایی هایتان بیندیشید و آنها را فهرست کنید. وقتی افسرده و غمگین هستید به این فکر کنید که چه کسانی را دارید که می توانند به شما در فائق آمدن بر مشکل راهنمایان باشند، حتی می توانید نام تک تک آنها را فهرست کنید، همچنین می توانید توانایی ها و استعدادهایی که شما را در غلبه بر ناهمواریهای زندگی کمک می کنند، را برشمارید.

۶- با خود مهربان باشید. به هنگام افسردگی، نسبت به خود خیلی سخت گیری می شویم، ممکن است احساس گناه کنیم، سعی کنید در آن زمان، واقعی باشید و خود را از جنبه ای که دیگران شما را می بینند، ببینید، با خود مهربان باشید، خود را به خاطر اشتباهاتتان ببخشید، از خود سرزنش گری اجتناب کنید، یادبگیرید به خود اعتماد کنید.

۷- صحبت کنید. صحبت کردن با دیگران به شیوه های متعددی به شما کمک می کند. در چنین مواقعی برایتان خیلی خوب است بدانید فرد دیگری هست که شما را درک می کند و به این معناست که مراقبت تان است. همچنین این فرد با پرس و جو از اینکه چرا افسرده هستید و چه چیزهایی در زندگی تان شما را غمگین کرده، می تواند به شما کمک کند. حتی می تواند راههای غلبه بر مشکلات را خیلی بهتر از شما به شما نشان دهد. وقتی درد دل تان را به فرد محرم راز، فهیم دانایی می گوئید به این معناست که کسی را دارید که به شما انگیزه می دهد تا دست به فعالیت هایی بزنید که احساس بهتری به شما بیخشد.

۸- مراقب سلامتی تان باشید. هرچند هرکسی می تواند افسرده شود اما با کارهای زیر می توان احتمال افسرده شدن را کاهش داد.

۸-۱ داشتن خواب کافی به شما کمک می کند تا احساس کنید بر همه چیز مسلط هستید، همچنین خلق و خوی شما را مثبت می کند.

۸-۲ تغذیه ناکافی در شما احساس تحریک پذیری، خستگی، افسردگی و ضعف بوجود می آورد. داشتن یک تغذیه متعادل به شما کمک می کند که سالم و پرانرژی باشید و همه اینها به شما کمک می کند که از زندگی کمال لذت را ببرید.

۸-۳ ورزش یکی از بهترین روش های حفظ شکل خوب بدنی است. اگر شروع به احساس غمگینی کردید، ورزش می تواند این احساسات را تسکین دهد و شما را تقویت بخشد.

۸-۴ اتفاقی از چیزهایی که از آنها لذت می برید، درست کنید و به هنگام غمگینی بخشی از وقت تان را در آنجا بگذرانید. در پایان لازم است یادآوری کنم که اگر عمیقاً احساس افسردگی می کنید، بهتر است دنبال کمک تخصصی از طریق یک روانشناس زبده یا مشاور یا پزشک متخصص باشید.

مقابله با نگرانی واضطراب

ما بیشتر اوقات نگرانیم، تصوری بدترین ها را داریم و به شیوه ای اضطرابی و نگران فکر می کنیم. نگرانی بزرگترین مانع برای داشتن خلق و خوی مثبت می باشد، هرچند عاقبت هم به این نتیجه می رسیم که وقتی را که صرف نگرانی کرده ایم بیهوده و بی حاصل بوده است. تنها زمانی نگرانی مفید است که شما را از کاری که نیازمند آمادگی است آگاه کند و به شما اجازه دهد تا به حل آن موقعیت و تغییر موقعیت آن اقدام کنید. اگر مداوماً نگرانی تنها ذهن شما را پر کند و هیچ کاری برای آن انجام ندهید، یا شما را در دلمشغولی تثبیت کند، برایتان بسیار بد است چرا که وقت و انرژی شما را به هدر می دهد. نگرانی فکر، احساس، رفتار و بدن مان را تحت تاثیر قرار می دهد.

۱- اثرات نگرانی بر تفکر

- ♦ نگرانی سبب می شود که همیشه در جستجوی مسائل و مشکلات باشیم.
- ♦ با تمرکز و توانایی مان تداخل ایجاد می کند.
- ♦ تصمیم گیری را دشوار می سازد.
- ♦ همه توجه مان را بر خودمان و دلمشغولی هایمان معطوف ساخته و سبب می شود از مشکلات دیگران غافل شویم.
- ♦ تفکرمان مبهم و با حواس پرتی است.
- ♦ نگرانی یک عادت است.

۲- تاثیر نگرانی بر احساسات

- ♦ نگرانی در ما احساس گرفتاری و گیجی بوجود می آورد.
- ♦ سبب می شود احساس کنیم، پریشان و مضطربیم.
- ♦ در ما احساس درماندگی ایجاد می کند.

۳- تاثیر نگرانی بر رفتار

- ♦ نگرانی سبب می شود از کارمان رنج ببریم و چون حواس مان را پرت می کند، کارمان به خوبی انجام نمی شود.
- ♦ در ما احساس عدم اطمینان ایجاد می کند.

۴- تاثیر نگرانی بر بدن

♦ به هنگام نگرانی، ریلکس شدن برایمان سخت دشوار است، به عبارتی بدن مان منقبض و سفت است.

♦ سبب می شود احساس خستگی و از نفس افتادن کنیم.

♦ کیفیت خواب مان را تحت تاثیر قرار می دهد.

♦ نگرانی، برای ما سردرد را به ارمغان می آورد.

← ()

← ()

← ()

۳- چیزهایی که ارزش نگرانی ندارند

چیزهای غیر مهم: اگر دیدید در مورد چیزی نگرانید، از خود یک سوال ساده پرسید: این موضوع چقدر اهمیت دارد که در مورد آن نگرانم؟ اگر موضوع کم اهمیتی است، پس نگرانی درمورد آن را متوقف کنید.

چیزهایی که احتمال وقوع ندارند: همه نوع رویداد وحشتناکی می تواند برای ما یا دیگران امروز یا فردا اتفاق بیفتد، اما بیشتر آنها احتمال وقوع ندارند (اتفاق نمی افتند). اگر به خود اجازه دهید در مورد چیزهایی که احتمال وقوع ندارند، نگران شوید، بدانید که نگرانی پنانسیل بی انتهایی دارد!

چیزهای حل نشدنی: قبل از اینکه نگرانی موضوعی شوید، منتظر شوید و ببینید، چه چیزهایی تغییر می کند. اگر امتحان تان به پایان رسیده و منتظر جواب آن هستید سعی نکنید به نتیجه آن فکر کنید، هرچند این نگرانی کاملاً طبیعی است. اما به چیزی دست پیدا نمی کنید و تنها انرژی تان را به هدر می دهید. مشابه با همین، اگر منتظر شنیدن جواب چیز دیگری هستید، مشغول کار دیگری شوید، عاقبت این جواب به دست تان می رسد. نگران نباشید!

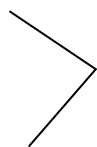
حل نگرانی

وقتی نگران موضوعی می شوید از این شیوه برای حل نگرانی تان می توانید استفاده کنید که یا به حل نگرانی تان کمک نموده یا آن را از ذهن تان خارج می کند.
به هنگام نگرانی سوالات زیر را از خود پرسید:

جهت خرید فایل word به سایت www.kandoocn.com مراجعه کنید
یا با شماره های ۰۹۳۶۶۰۲۷۴۱۷ و ۰۹۳۶۶۴۰۶۸۵۷ و ۰۶۶۴۱۲۶۰-۵۱۱ تماس حاصل نمایید

۱- من نگران چه چیز هستم؟ موضوع نگرانی را تعریف کنید

:



۲- آیا کاری هست که انجام دهم؟

:

به عبارتی وقتی درمورد موضوعی نگران هستید می توانید از ۲ انتخاب استفاده کنید.

۱- می توانید از شیوه حل مسئله برای بطرف کردن نگرانی استفاده کنید، (قبلا بروشور شیوه

حل مسئله به شما داده شده است)

۲- احساسات تان را بروز دهید و سعی کنید به نگرانی در مورد آن موضوع خاتمه دهید.

مروری بر دوره شیوه های کنار آمدن با استرس

۱- سعی کنید هرروز یا زمانی کردید، ریلکس شوید، برای اینکار نیازمند، یک مکان ساکت، قائم نشستن، با حالت بدنی خوب و تمرین تنفس عمیق هستید.

۲- بهتر است که چه چیزهایی به شما انرژی می بخشند (مثلاً دوست، ورزش، تغذیه مناسب، خنده و شوخی) و چه چیزهایی انرژی تان را تخلیه می کنند (مانند افسردگی، ورزش نکردن، احساس نداشتن کنترل، مشاجره و بگومگو) تلاش کنید، آنچه که انرژی تان را تخلیه می کند را کاهش دهید.

۳- ورزش، شیوه شگفت آوری برای کاهش استرس است. بویژه ورزش های هوازی، شما می توانید پیاده روی، دو، دوچرخه سواری، شنا کنید. یک پیاده روی سریع به هنگام مطالعه یا قبل از امتحان به شما کمک خواهد کرد تا واضح تر فکر کنید و حافظه تان را بهبود بخشید.

۴- شوخ طبع باشید، داشتن حس شوخ طبعی نسبت به موضوعات مختلف به ما کمک می کند تا استرس مان کاهش یابد.

۵- مشکلات، تند و چربی زیاد سبب استرس درونی ما شده و ما را تحریک پذیر و خسته تر می کند و در ما احساس ناتوانی درغلبه بر مشکلات زندگی بوجود می آورد. غذاهایی که محتوی که کربوهیدراتهای پیچیده ای همچون نان سبوس دار سیب زمینی پخته، ذرت، برنج سبوس دار هستند مانند آرام بخش های طبیعی عمل می کند تا سالم بمانیم و در کنار آمدن با استرس توانا باشیم.

۶- خواب به طرز باور نکردنی اهمیت دارد. جوانان به ۹ ساعت خواب روزانه نیاز دارند. در کسب عاداتهای خوب خوابیدن تلاش کنید.

۷- از شبکه های حمایتی استفاده کنید. بخاطر داشته باشید افرادی که از آنها حمایت می کنیم، کسانی هستند که وقتی ما دچار استرس می شویم می توانند به ما کمک کنند، اما متأسفانه ما بیشتر اوقات آنها را به باد انتقاد می گیریم. به هنگام استرس سعی نکنید دق دل تان را سردیگران خالی کنید چرا که همانها منابع حمایتی برای ما هستند.

۸- زندگی متعالی داشته باشید. سعی نکنید داروندارتان را در یک کار یا یک هدف صرف کنید. زمانی را به کار، زمانی را به تفریح و اوقاتی را با دوستان بگذرانید.

۹- گاهی اوقات مابدون اینکه بدانیم تحت چه استرسی هستیم یا چگونه می توانیم به خود کمک کنیم، دچار استرس و فشار می شویم، در این مواقع تلاش کنید، تشخیص دهید از چه

چیزی رنج می برید، سپس به حل آن مشکل پردازید به تعداد راه حل های ممکن فکر کنید و بررسی کنید ببینید کدامیک از راه حل ها را اول امتحان کنید. اگر راه حل اول موثر نبود با راه حل دوم ادامه دهید والی آخر.

۱۰- در روابط تان با دیگران سعی کنید خودتان را تغییر دهید نه دیگران را. در ارتباطات سهم خود و مسئولیت که در این ارتباط وجود دارد را، برعهده بگیری. در حل اختلاف تان باخواهر، برادر، دوست و ... بکوشید.

۱۱- بروقت و زمان تان مدیریت داشته باشید. طوری که زمانی را برای درس خواندن، زمانی را به استراحت زمانی را با خانواده بگذرانید. خلاصه اینکه زمان تان را بین چیزهایی که برایتان مهم است تقسیم کنید.

۱۲- به خودتان پاداش دهید. پس از اینکه کار مهم یا کار دشواری را انجام دادید، بخاطر انرژی و وقتی که صرف هدف مهمی نموده اید، از خود تشکر کنید و به خود پاداش دهید. پاداش می تواند گوش دادن به موسیقی آرام بخش، صحبت کردن با یک دوست، قدم زدن در کنار ساحل رودخانه یا هر کاری که از آن لذت می برید، باشد.

۱۳- شاد باشید و از زندگی تان لذت ببرید.

۱۴- با بالا بردن اعتماد به نفس و عزت نفس تان، توانایی تان را درغلبه بر مشکلات بالا ببرید.

۱۵- هدفمند باشید، انسانهایی که هدفی در زندگی شان دارند و با عشق برای رسیدن به آن هدف تلاش می کنند زندگی را با تمام مشکلات ارزشمندتر می بینند و کمتر به افسردگی و غمگینی مبتلا می شوند.

آموزش تنفس و انبساط

تنفس شکمی:

هدف، تنفس عمیق از معده تان تا حد ممکن باشد. بدانید این نوع تنفس به هنگام اضطراب سبب می شود احساس بهتر و کنترل بیشتری داشته باشید. فقط تا حد ممکن یک نفس عمیق بکشید. آن را برای چند ثانیه نگه دارید و سپس همه هوا را خارج کنید، نفس بعدی که می کشید احتمالاً از معده تان خواهد بود. این شیوه باید به شما کمک کند که احساس ریلکس تر و کنترل کننده تری داشته باشید.

قبل از امتحان یا در مشاجره و کلاً هنگامی که تحت استرس هستید تنفس شکمی و انجام تنفس های عمیق به شما کمک می کند تا خود را در مرکز آن موقعیت قرار داده، به شما کنترل بیشتر و اعتماد بیشتری بخشیده و در ریلکس نمودن شما کمک خواهد کرد.

تمرین ۱: ببینید چگونه نفس می کشید:

شما ممکن است بدانید که تنفس از معده و نه از سینه، به احتمال بیشتری شما را در ریلکس کند اما آیا می دانید که چگونه نفس می کشید؟ برای فهمیدن آن، تنها کافی است بایستید یا بنشینید و یک دست تان را روی قسمت بالای سینه دست دیگر تان را بر پایین شکم تان بگذارید. سعی کنید شیوه تنفس کشیدن تان را تغییر ندهید. فقط ۵ تا دم و بازدم انجام دهید. چنانچه سینه تان حرکت می کند پس با استفاده از قسمت بالای قفسه سینه تان نفس می کشید. اگر به هر دم شکم تان انبساط می یابد، پس بیشتر از ریه هایتان کمک می گیرید.

تمرین ۲: تغییر تنفس از سینه فوقانی به شکمی

نفس عمیقی بکشید و نفس تان را کاملاً از دهانتان خارج کنید طوری که صدای "شو" ایجاد شود. این کار همه هوای درون ریه ها را خارج کرده و یک فشار منفی ایجاد می کند که تنفس بعدی را به نواحی پایین (تحتانی) ریه هایتان می فرستد.

نفس بعدی را طبیعی بکشید. نگاه کنید ببینید آیا شکمتان با این تنفس انبساط می یابد. اگر چنین نمی شود ممکن است نیاز باشد مرحله قبلی را تکرار کنید.

حال به تنفس عمیقی به داخل معده ادامه داده و کاملاً هوا را به بیرون بفرستید. احساس کنید که معده تان با این تنفس بالا و پایین می رود.

جهت خرید فایل word به سایت www.kandoo.cn.com مراجعه کنید
یا با شماره های ۰۹۳۶۶۰۲۷۴۱۷ و ۰۹۳۶۶۴۰۶۸۵۷ و ۰۶۶۴۱۲۶۰-۵۱۱ تماس حاصل نمایید

تمرین ۳: تن آرامی پیشرفته (پیشرونده)

وقتی این کار را در خانه انجام می دهید جایی را بیابید که آرام است و غیر محتمل است که شلوغ و پر سروصدا شود.

مطمئن شوید که خیلی گرم یا خیلی سرد نیست. لباس راحتی بپوشید و هر کمربندی را شل کنید.

عمودی و راحت در صندلی تان بنشینید. چشمانتان را ببندید اما سفت نبندید.

جهت خرید فایل word به سایت www.kandooocn.com مراجعه کنید
یا با شماره های ۰۹۳۶۶۰۲۷۴۱۷ و ۰۹۳۶۶۴۰۶۸۵۷ و ۰۶۶۴۱۲۶۰-۵۱۱ تماس حاصل نمایید

Filename: Document1

Directory:

Template: C:\Documents and Settings\hadi tahaghoghi\Application
Data\Microsoft\Templates\Normal.dotm

Title:

Subject:

Author: H.H

Keywords:

Comments:

Creation Date: 4/12/2012 12:53:00 AM

Change Number: 1

Last Saved On:

Last Saved By: hadi tahaghoghi

Total Editing Time: 0 Minutes

Last Printed On: 4/12/2012 12:53:00 AM

As of Last Complete Printing

Number of Pages: 16

Number of Words: 3,128 (approx.)

Number of Characters: 17,830 (approx.)