

چرا خود مراقبتی؟

با خودمراقبتی می توانیم:

- ۱ استرس خود را کاهش دهیم.
- ۲ اعتماد به نفس خود را بازیابیم 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 کارایی و مهارت های فردی ما می شود.

انواع خودمراقبتی

۱ خودمراقبتی جسمی:

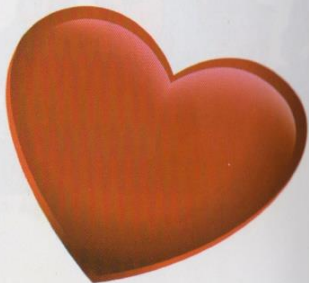
- خوردن منظم غذای سالم: صبحانه، ناهار، شام و میان وعده های سالم، مصرف ۵ وعده میوه و سبزی در روز
- انجام ورزش روزانه: پیاده روی، دویدن، شنا، ورزش های رزمی و...
- انجام معاینات پزشکی ادواری و منظم پیشگیرانه
- دریافت خدمات و مراقبت های پزشکی مورد نیاز
- استراحت کافی هنگام بیماری
- انجام فعالیت های جسمی 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

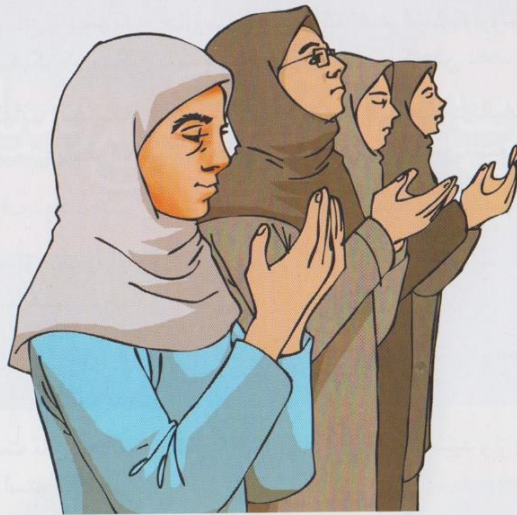
- اختصاص وقت و زمان روزانه برای تفکر و تأمل
- مراجعه به روان پزشک یا روان شناس در صورت بروز مشکل یا ناراحتی روانی
- انجام اقدامات لازم برای کاهش تنش و استرس
- توجه به تجارب، آرزوها، افکار و احساسات خود
- مطالعه شاهکارهای ادبی و هنری
- اختصاص زمان مناسب برای رفتن به دامن طبیعت

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



- ۵ در صورت لزوم، یک مجازات صریح و آشکار برای شکست در اجرای فعالیت‌مان 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 یادآورها، استفاده کنیم؛ از ابزارهایی مانند زنگ هشدار موبایل یا تذکر اطرافیان برای یادآوری رفتارمان استفاده کنیم.
- ۹ برنامه‌ریزی کنیم؛ برنامه‌ای منظم به صورت 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 موقوف 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 آسیب‌های فردی و اجتماعی ایمن می‌سازد.
- ۲ رژیم غذایی متعادلی که شامل انواع مواد غذایی باشد، رعایت کنید. به صورت منظم غذا بخورید و از حذف وعده‌های غذایی بپرهیزید.
- ۳ به صورت منظم ورزش کنید. حتی یک ساعت ورزش در هفته هم مفید است، اما بدن شما واقعا به پنج ساعت یا بیشتر ورزش در هفته نیاز دارد.
- ۴ استراحت کافی داشته باشید. خواب کافی در شب به شما کمک می‌کند تا احساس طراوت، هوشیاری و داشتن روحیه‌ای 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. فعالیت‌های سرگرم‌کننده را وارد برنامه زندگی روزانه تان کنید تا نگرش مثبت و حس شوخ طبعی شما حفظ شود.

- 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.

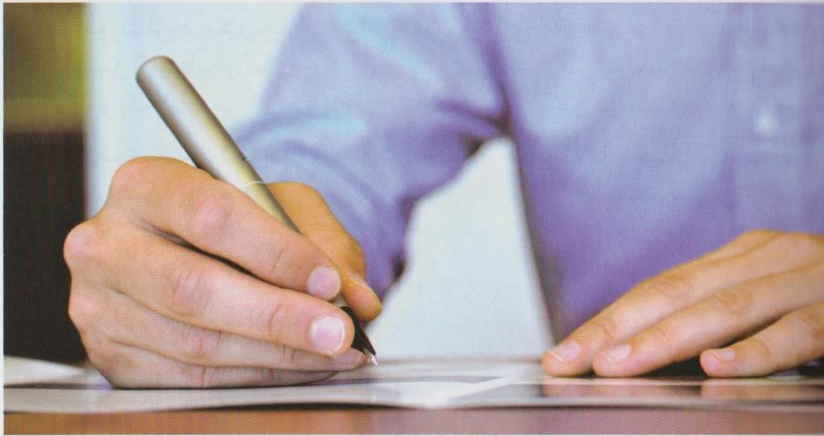
۴ خودمراقبتی معنوی

- 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

- 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
- مذاکره منطقی برای رفع نیازهای فردی و گروهی
- عضویت در تشکل‌های دانش‌آموزی مدرسه
- همکاری با برنامه‌های ارتقای سلامت مدرسه



۱۴ گام برنامه ریزی فردی برای خودمراقبتی

برای خودمراقبتی تدوین یک برنامه کوتاه‌مدت فردی برای تغییر رفتار ضروری است. به منظور کسب آمادگی برای اقدام به خودمراقبتی، می‌توانیم از دستورالعمل زیر پیروی کنیم:

- ۱ **هدف واضحی را که قصد داریم انجام دهیم، مشخص کنیم؛** این کار باید بسیار اختصاصی، قابل اندازه‌گیری و واقعی باشد؛ برای مثال، «من در روز ۱ کیلومتر پیاده‌روی می‌کنم» یا «هر روز ۳۰ بار شنای روی زمین انجام می‌دهم».
- ۲ **زمانی را که قرار است فعالیت‌های هدف مورد نظر را انجام دهیم، مشخص کنیم؛** برای مثال، هر روز، هفت روز هفته یا ساعت ۱۰ صبح روز پنج‌شنبه. زمان بندی ما باید واقعی باشد.
- ۳ **میزان رسیدن به هدف و موفقیت‌ها و شکست‌های خود را ثبت کنیم؛** برای مثال، نموداری از ساعت‌هایی که فعالیت مورد نظرمان را انجام می‌دهیم، رسم کنیم یا مسافتی را که هر روز می‌دویم، روی تقویم‌مان بنویسیم.
- ۴ **پیمان ببندیم؛** برای مثال، به والدین خود بگوییم که چه هدفی را دنبال می‌کنیم و زمان خاتمه آن، قرار است چه هنگامی باشد و از او بخواهیم که در انجام کار، مراقب ما باشد.

تغذیه و زندگی سالم

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.** سوءمصرف مواد می تواند مرگ آور باشد.

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

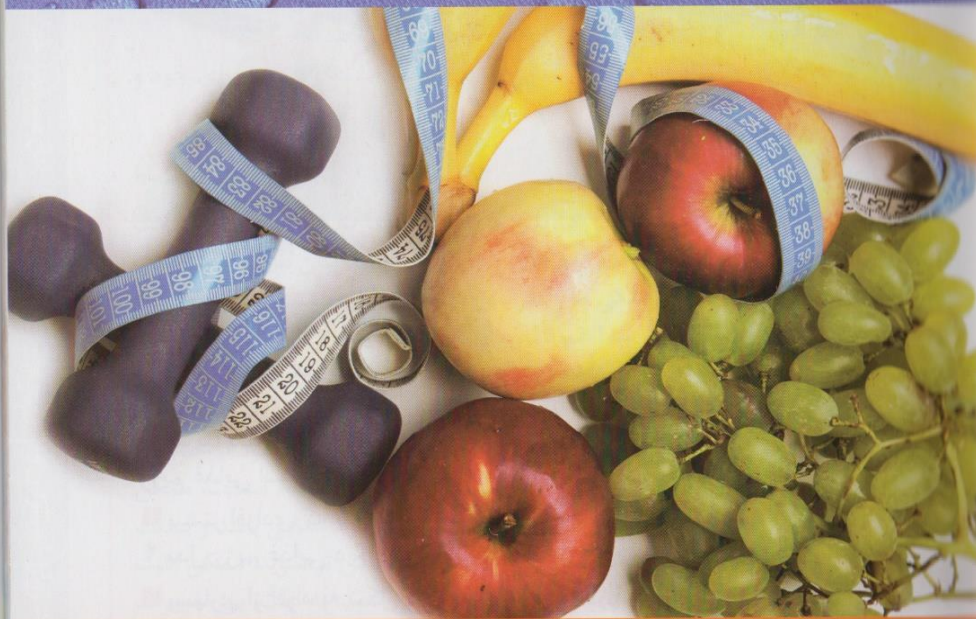
۱۰ **از کمر بند ایمنی استفاده کنید.** این یک قانون است و در صورت بروز حادثه به زنده ماندن شما کمک می کند.

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، 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.



- 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.



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، در حالی که علاقه به مواد مغذی کاهش یافته است.

آیا دنبال کردن یک رژیم غذایی مؤثر است؟



رژیم های غذایی، خصوصاً آنهایی که شدیدتر هستند، معمولاً 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 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 تفکر تان به هم ریخته است (برای مثال خوردن یک کلوچه ممکن است باعث 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.

چرا تعداد زیادی از ما به رژیم غذایی علاقه داریم؟

برخی 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 برخلاف رژیم غذایی، می تواند اثر مثبتی 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 تحمل استرس کمتر در زندگی می 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

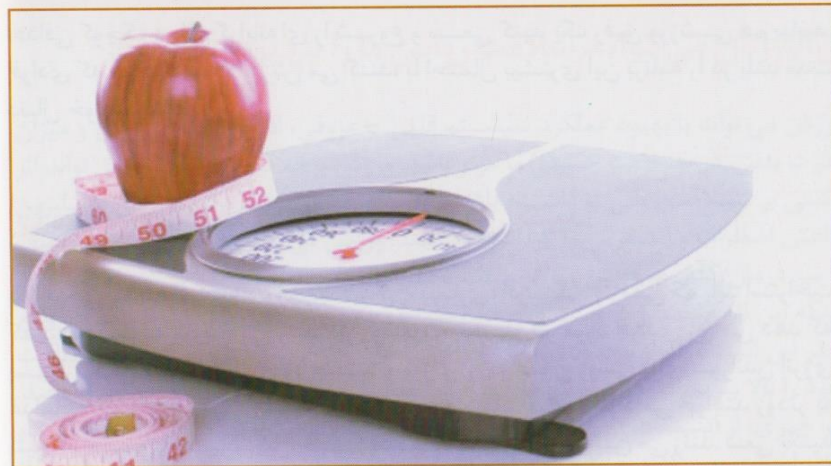
اهدافی کوچک و واقع گرایانه ای را شروع و سعی کنید یک رفیق ورزشی هم بیابید. افرادی که با یک دوست ورزش می کنند، با احتمال بیشتری این برنامه را در بلند مدت دنبال خواهند کرد.

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 می زنند. این وضعیت بیشتر در مورد افرادی رخ می دهد که بسیار نگران تناسب اندام خود هستند و ورزش را به عنوان روشی برای سوزاندن انرژی غذاهایی که مصرف کرده اند، به کار می برند. در سایر مواقع، افراد می خواهند زودتر به نتیجه برسند و به همین دلیل خیلی زود دست به کارهای سنگین می زنند. سعی نکنید با دوستی ورزش کنید که خیلی از شما پیشرفته تر است. با خودتان مهربان باشید، اهدافی واقع گرایانه انتخاب و دقت کنید که هر افزایشی به شکل تدریجی و در طول زمان رخ دهد.

چرا انتخاب های سالم این قدر سخت هستند؟

ما در حالی به مواد غذایی ناسالم و بی تحرکی روی می آوریم که کاملاً به عکس این رفتارها نیازمندیم. برخی افراد می دانند که در صورت بروز استرس، بیشتر می خورند و از مواد غذایی با مواد مغذی کمتر استفاده می کنند (خصوصاً فست فود و خوراکی های حاضری). برخی دیگر از خوردن دست می کشند و برخی بیش از حد احساس خستگی می کنند و نمی توانند ورزش کنند. روز به روز پیش بروید - هر روز فرصتی برای یک شروع تازه است. سعی کنید به خودتان یادآوری کنید که گزینه های مناسب برای یک زندگی سالم در مواقع استرس زا اهمیت بیشتری می یابد و به بهبود وضع شما کمک می کند. مهم آن است که مستقیم منبع استرس تان را هدف بگیرید و از گزینه های 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، در کنار 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 پرمشغله و بعضا 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 پردازید.
- 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.



خواب خوب شب

■ 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.

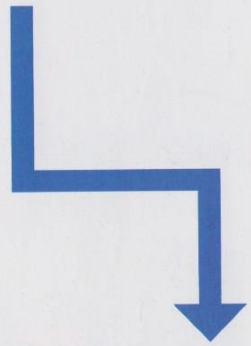




■ خسته اید؟

■ پهلوی به پهلوی می شوید و خوابتان نمی برد؟

■ شبها خوب خوابتان نمی برد؟



با اینکه مشکلات خواب رایج هستند، روشهای 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 روبه رو می شوند.

به سختی می توان گفت چه میزان خواب کافی و ایده آل است. آدمها با هم فرق دارند و بعضیها 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 خوابتان 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 خوابتان 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

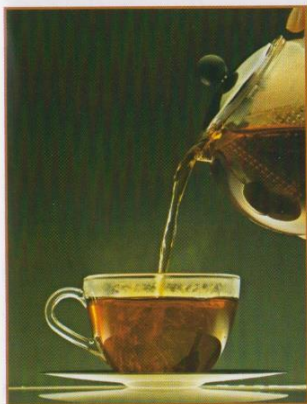


نکاتی برای داشتن خواب خوب شبانه

یکی از بهترین روش ها 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 مداخله کننده 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 مسن ترها صادق است. قهوه، برخی انواع چای، کولا و نوشیدنی های گازدار اصلی ترین منابع کافئین هستند. برخی داروهای سرماخوردگی، داروهای مربوط به آلرژی، مسکن ها 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 می کنند (۳۰ تا ۶۰ دقیقه، به مدت ۳ بار در هفته)، خواب عمیق تری را تجربه می کنند. ورزش در ۴ تا ۸ ساعت قبل از خواب، می تواند مفید باشد، ولی ورزش ۱ یا ۲ ساعت قبل از خواب ممکن است مزاحم خواب شما شود.



مشکلات خواب چطور بر سلامت روانی ما تاثیر 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 تاثیر 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 در صورت امکان 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. سعی کنید 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 رو به 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. مقدارهای 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.

حل مسأله

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 بخوابید 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 تحریک کننده 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 می کنید باید به رختخواب بروید.
۹. به هیچ وجه سعی نکنید خود را به زور در رختخواب نگه دارید، در صورتی که خواب تان نمی برد از رختخواب خارج شوید و به کاری که علاقمند هستید بپردازید.
۱۰. در صورتی که افکار مزاحم در رختخواب مانع خواب شما می شوند، از رختخواب خارج شوید و افکار خود را بازگو کنید (به زبان بیاورید) یا روی یک کاغذ بنویسید و سپس به رختخواب بروید.



■ 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.

چه مشکلاتی به راحتی حل نمی شوند؟

چنین مشکلاتی می توانند استرس تولید کنند و به ما احساس بدی بدهند. اغلب ما همان کاری را انجام می دهیم که در گذشته هم انجام داده بودیم. تا زمانی که یک راه کار واقعاً مناسب کشف کنیم، مسأله کاملاً از بین نمی رود و همچنان در زندگی ما ایجاد استرس می کند.

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 ما 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 شدید 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 چگونه باشد؟
- اگر بخواهم ناراحت نباشم، اوضاع باید چگونه 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 جزئی 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 قاطی 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 آنها 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 بی ارزش 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 برسم 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؟

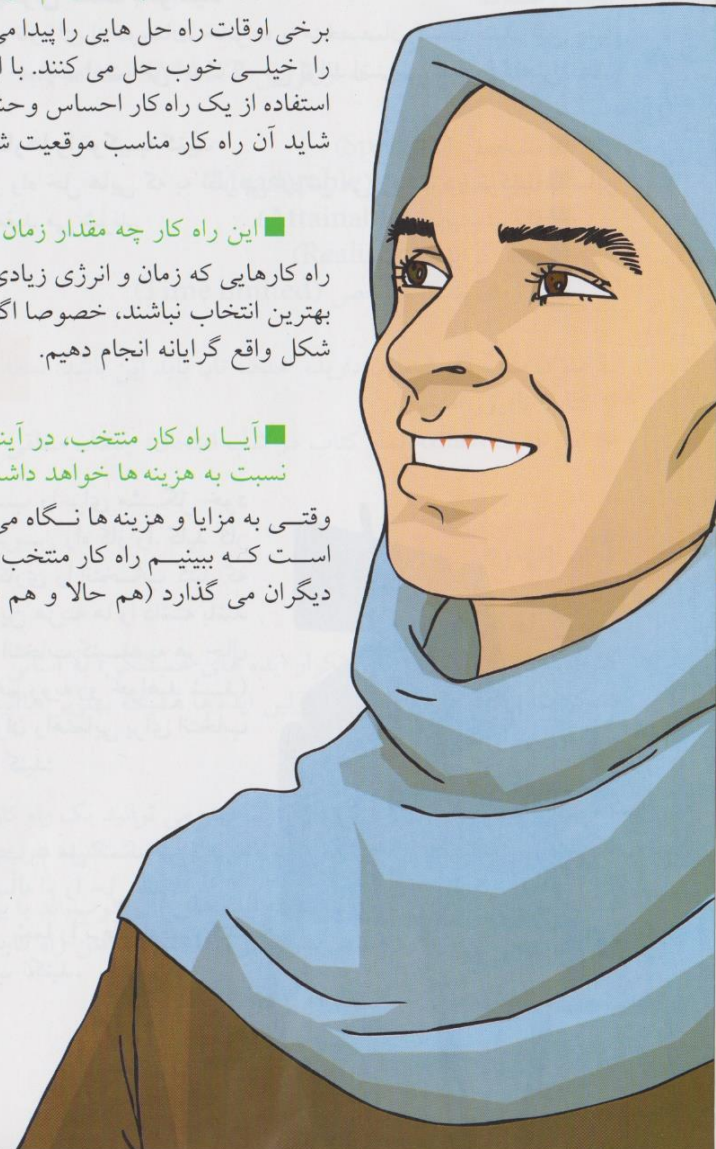
برخی اوقات راه حل هایی را پیدا می کنیم که مشکل مان را خیلی خوب حل می کنند. با این حال، اگر پس از استفاده از یک راه کار احساس وحشتناکی پیدا می کنید، شاید آن راه کار مناسب موقعیت شما نباشد.

■ 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 بینیم راه کار منتخب چه تأثیری 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.

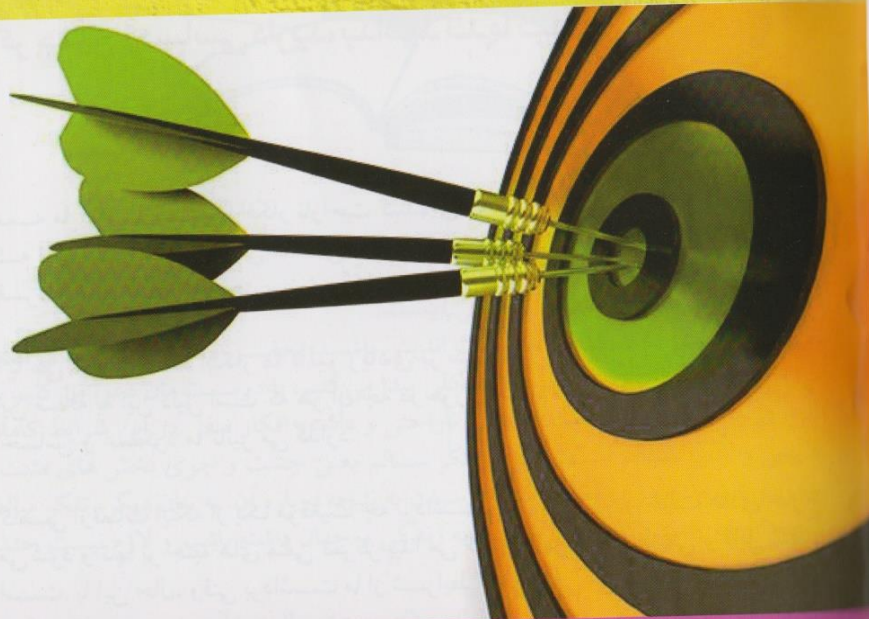
وقتی راه کارتان به ظاهر جواب نداده، چه می توانید انجام دهید؟
به این سوالات جواب دهید:

- 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.



تفکر 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 پیدا 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. مخصوصا 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. افراد کلی گو از عبارت هایی مثل «همیشه» و «هیچ وقت» در تفکرات خود استفاده می کنند.

■ مثال: اگر روزی که می خواهید به دوچرخه سواری بروید باران بیارد، 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 کاملا 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 عمدا من را نادیده می گیرد. حتما فکر می کند خیلی از من سرتر است» در حالی که در واقع، شاید او اصلا شما را ندیده باشد.

غیب گویی:

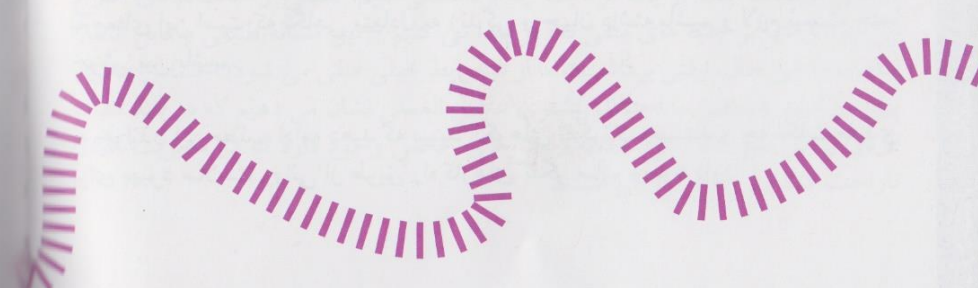
پیش بینی اینکه اتفاق بدی برای تان خواهد افتاد، بدون اینکه شاهد و مدرکی برای این مسأله در دست باشد.

■ 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 اصلا 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: «حتما 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 «حقایقی» 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 پرسسیم: «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 پرسید: «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 خود انتقادی 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 چالش ها را پشت سر گذاشتید، سعی کنید به فکری متعادل تر برسید و آن را جایگزین تله های فکری قبلی کنید. از مثال های 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:

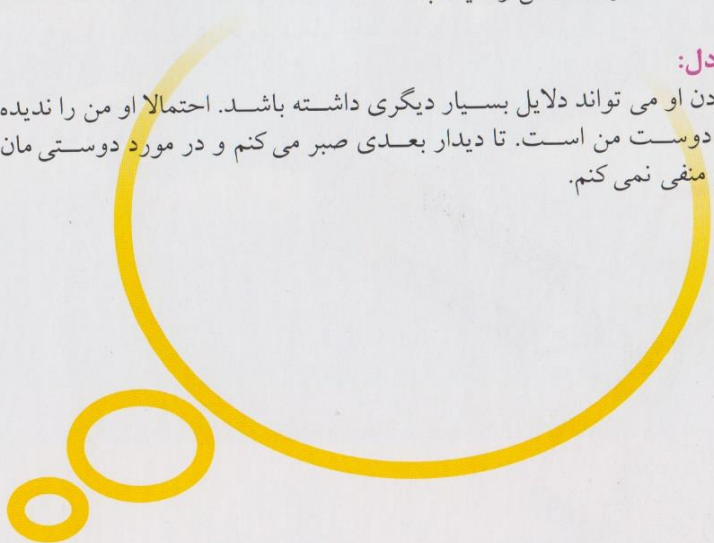
برچسب زدن: ذهن خوانی

چالش:

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

تفکر متعادل:

سلام نکردن او می تواند دلایل بسیار دیگری داشته باشد. احتمالا او من را ندیده و هنوز هم دوست من است. تا دیدار بعدی صبر می کنم و در مورد دوستی مان نتیجه گیری منفی نمی کنم.



مدیریت هشتم

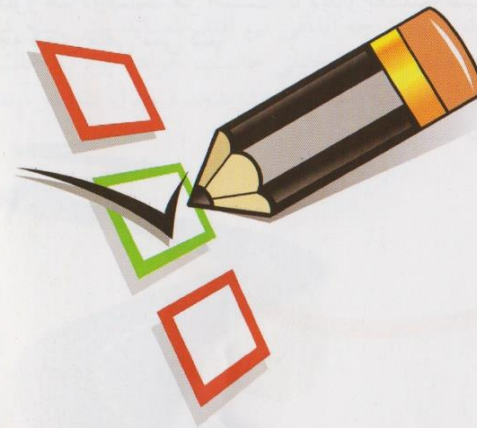


آیا تمام افکار منفی، تله‌های فکری ناسالم هستند؟

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.





■ 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 چطور تجربه و چطور ابرازکنیم، بستگی به جنسیت، فرهنگ، باورهای مذهبی و سایر جنبه های متفاوت ما با دیگران دارد.

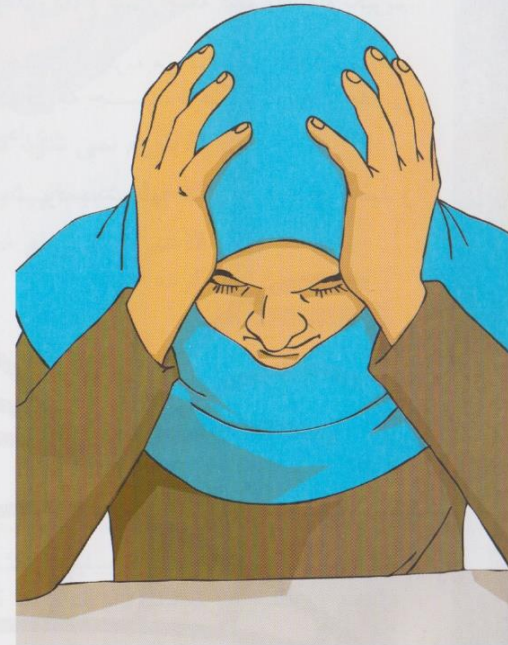
■ خشم می تواند منجر به تغییر مثبت شود، به شرطی که آن را به شکلی مفید و سازنده ابرازکنیم.



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 پاخبر 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 قدرتمند 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 بعداً از گفتن آن پشیمان شویم.
- **خیلی 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.

■ آزردهی:

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

■ سوء استفاده:

خشم یک واکنش طبیعی و قابل انتظار به سوء استفاده ی زبانی یا جسمی است. به عنوان مثال، وقتی کسی به ما توهین می کند، ما را می زند یا مجبورمان می کند کاری را انجام دهیم که نمی خواهیم، عصبانی می شویم.

■ بی عدالتی:

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

دلایل درونی خشم

می دانیم 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 می شوند. در زیر فهرستی از دلایل درونی خشم آورده ایم که منجر به عصبانیت ما می شوند.

■ ارزیابی ها:

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

در مورد خشم خود چه کنیم؟

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

- حل مسأله
- بنده احساس‌های خود نبودن
- یاد گرفتن اینکه چطور کمتر و با شدت پایین‌تری عصبانی شویم



سه راه کلی برای مدیریت خشم

(۱) توجه به احساس‌ها

■ آرام‌سازی:

شما نمی‌توانید هم‌زمان آرام و عصبانی باشید. اگر فکر می‌کنید خشم‌تان به مرحله انفجار رسیده است، آرام شدن می‌تواند راه مناسبی برای جلوگیری از انفجار باشد. یادگیری روش‌های آرام‌سازی می‌تواند میزان عصبانیت روزانه شما را پایین بیاورد. به این طریق، وقتی که تحریک می‌شوید، فاصله بیشتری تا مرحله عصبانیت خواهید داشت.

■ شوخ‌طبعی:

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



■ انتظارات:

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

■ نجوای درون:

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

■ تنش / استرس:

وقتی احساس تنش یا استرس می‌کنیم، بیشتر عصبانی می‌شویم. برای مثال وقتی با امتحانی استرس‌زا رو به رو هستیم، به نسبت وقتی که اوضاع بهتر پیش می‌رود، بیشتر عصبانی می‌شویم.

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 خشونت 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:

نحوه 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 نشان دادن حرف خود نیست. جرأت مندی واقعی یعنی داشتن عزت نفس، احترام گذاشتن به دیگران و یاد گرفتن اینکه 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:

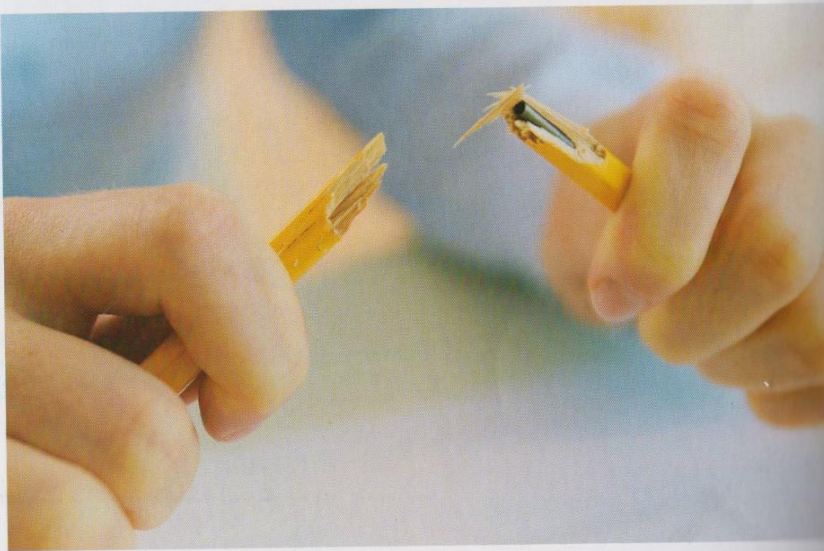
■ خشم در زندگی خانوادگی و عملکرد تحصیلی شما مشکل ایجاد کند.

■ خشم باعث شود کنترل عملکرد و حرف های خود را از دست بدهید.

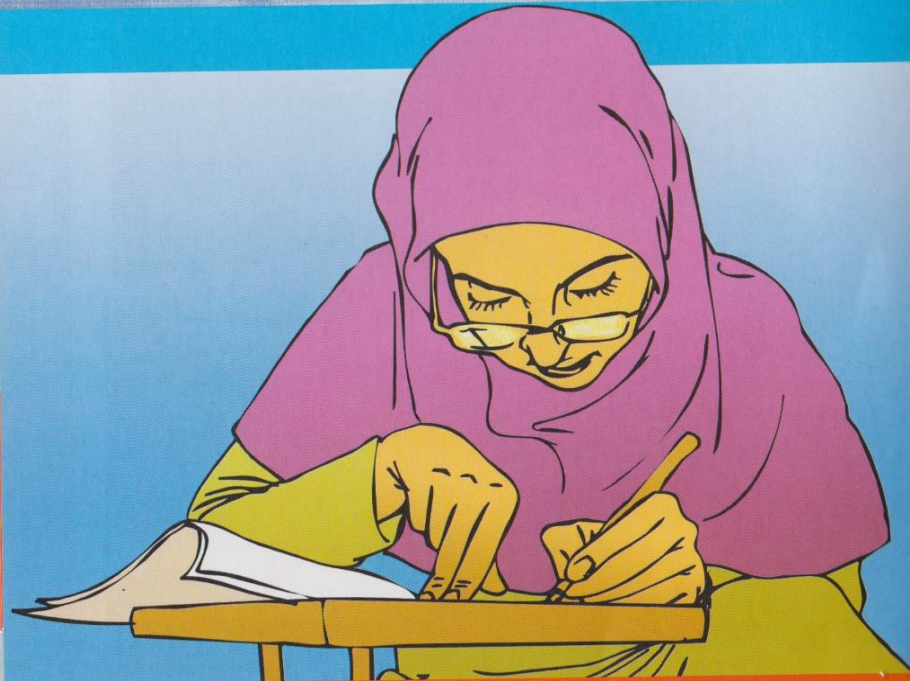
■ خشم به شما و عزیزان تان اجازه ندهد که از زندگی لذت ببرید.

■ 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.



استرس و سلامتی



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 مانند. این روش مقابله با خشم، معمولا 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 نخواستند مسئله 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 بعدا 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.



- 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.

ایا 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

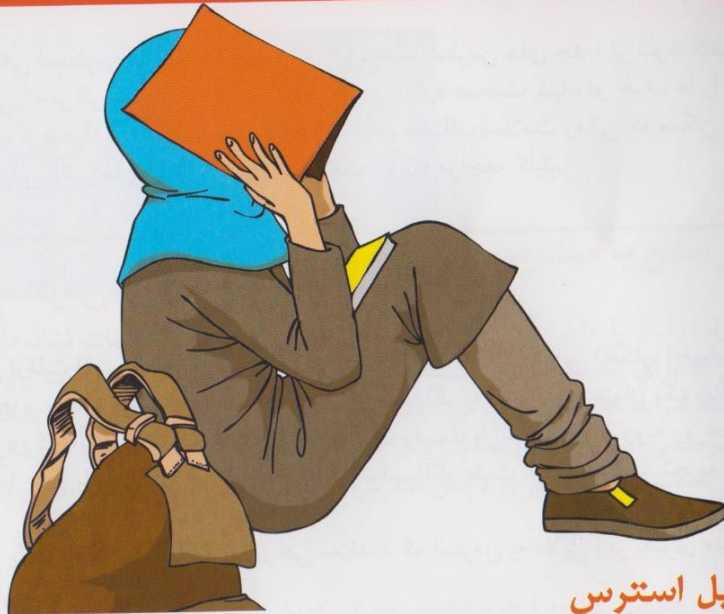
مسائل خانوادگی، مشکلات یا مسئولیت های خانوادگی، کارهای زیاد با مدت زمان کم، تماس های تلفنی یا ایمیل، روابط با دوستان یا اعضای خانواده، نداشتن اوقات فراغت، سرعت زندگی، مشکلات سلامت شخصی، احساس خستگی، آماده شدن برای رفتن به مدرسه یا انجام تکالیف، ترافیک، شروع یا پایان روز کاری، مشکلات سلامتی اعضای خانواده،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

اغلب وقتی مسائل زندگی آن قدر زیاد و پیچیده می شوند که نمی توانیم آنها 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 آنهایی که باعث تغییرات عظیم یا تحولی در زندگی عادی ما می شوند.



دلایل استرس

تغییر در چیدمان منزل، آسیب دیدگی یا بیماری جدید، برنامه ریزی برای تعطیلات یا رفتن به تعطیلات، دستاوردهای چشمگیر شخصی، شروع یا پایان مدرسه، دعوا یا ناسازگاری با اعضای خانواده، تغییر کلی در سلامتی یا رفتار اعضای خانواده، جشن های مهم (تعطیلات فصلی، تولد یا غیره)، مرگ دوستان یا اعضای خانواده، اسباب کشی، تغییر مهم در وضعیت مالی.

چرا استرس حالم را بد می کند؟

گاهی اوقات استرس می تواند تأثیر منفی بر ابعاد اصلی سلامت ما (افکار، احساس ها، رفتارها و واکنش های جسمی) داشته باشد. استرس اگر باعث شود احساس تهدید یا خطر از دست دادن و فقدان بکنیم، احتمال زیادی دارد که اثر منفی بر سلامت روانی ما بگذارد. همچنین اگر در پاسخ به این موقعیت ها رفتارهای ناسالمی را انجام دهیم که شرایط مان را بهبود نمی دهند، استرس می تواند سطح سلامت ما را بیشتر کاهش دهد.

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 چگونه 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 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 نپزید (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.

۴ 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 استرس‌زا را به تکه‌های کوچک و قابل مدیریت تقسیم کنید. یک برنامه عملیاتی خوب می‌تواند 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 راه‌کارهای 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.



🔗 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 برنامه‌ریزی کنید.
- سعی کنید خواب شبانه خوبی داشته باشید.



♥ 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.

🔗 دعا کنید و نماز بخوانید

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

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



🔗 وضعیت خود را ببینید

پذیرش چیزهایی که نمی‌توانیم آنها را تغییر دهیم، یکی از چالش‌برانگیزترین جنبه‌های کنار آمدن با استرس است. گاهی اوقات تنها کاری که می‌توانیم بکنیم کنترل ناراحتی یا اندوه مان است.

- انکار مشکلات موجود تنها ناراحتی مان را طولانی‌تر کرده و توانایی ما برای اقدام را کاهش می‌دهد.
- پذیرش فرآیندی است که زمان لازم دارد، پس صبور باشید.
- مرگ، بیماری، فقدان‌های بزرگ یا تغییرهای عظیم در زندگی اغلب به سختی پذیرفته می‌شوند.
- سعی کنید درگیر خیال‌بافی در مورد اتفاق‌هایی که می‌توانست بیفتد و نیفتاده، نشوید.

سلامت روان

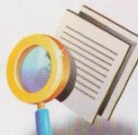
این کار می تواند در مورد استرس های کوتاه مدتی که تحت کنترل ما نیستند، مؤثر باشد (مثل مطالعه مجله زمانی که در مطب دندانپزشکی هستیم). اما پرت کردن حواس با استفاده از داروهای روان گردان می تواند منجر به استرس و مشکلات بلند مدت شود. تقریباً هر چیزی را می توان برای پرت کردن حواس به کاربرد:

- 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.



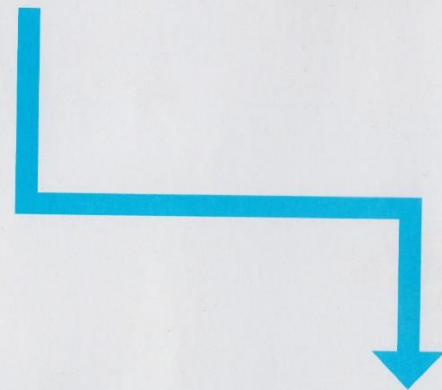


■ از زندگی ناامیدید؟

■ احساس فرسودگی می کنید؟

■ به شما خوش نمی گذرد؟

■ از خودتان ناراضی هستید؟



اگر جواب تان مثبت است، باید بدانید که تنها نیستید

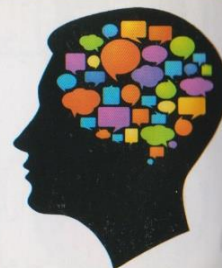
چهار بعد اصلی سلامت روانی

■ افکار

شامل ایده ها، 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.

■ واکنش های جسمی

شامل تغییر در عملکردهای بدن ما مانند ضربان قلب، تنفس، هضم غذا، هورمون های مغزی و غیره است. تغییر در این واکنش های جسمی اغلب همراه با تغییر در سلامت روانی ما است.

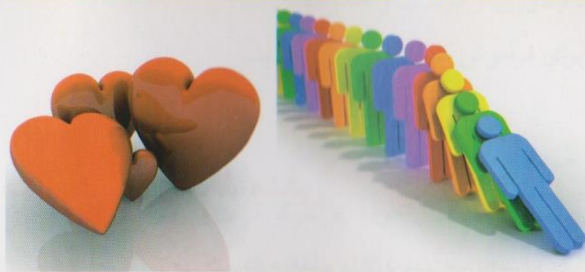


■ رفتارها

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

■ احساس ها

یعنی آن چه خوب یا بد حس می کنیم. مثل احساس شادی یا غم. تغییرات در احساس ها معمولا 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 استعدادها و علائق 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 برآیم 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 خوب مثال‌هایی از احساس‌های بد

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

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

سلامت روانی با استفاده از الگوی کلی افکار، احساس‌ها، رفتارها و واکنش‌های جسمی ما تعیین می‌شود.

هریک از این ۴ بعد سلامت روانی، می‌تواند روی سایر ابعاد آن تأثیر بگذارد.



اهمیت سلامت روان

وقتی سلامت روانی ما دچار مشکل می‌شود، این مسأله می‌تواند لذت بردن از زندگی را سخت کرده و ممکن است از نظر جسمی و روانی احساس فرسودگی کنیم. بسیاری از این تغییرات می‌توانند جلوی یک زندگی رضایت‌بخش را بگیرند. همه‌ی ما می‌توانیم با یادگیری این‌که 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 علاقه نشان می‌دهم
۵	۴	۳	۲	۱	وقتی با شرایط پیچیده روبه‌رو می‌شوم به راحتی می‌توانم مسایل را حل و فصل کنم

مراقبتی؟
تجرب شهبانه تغذیه سالم
حل مساله
تفکر سالم
ریت چشم
وسلادستی
سلامت روان
بلوغ دختران

تقریباً همیشه	اغلب	گاهی اوقات	به ندرت	هیچ وقت	
۵	۴	۳	۲	۱	زندگی را هیجان‌انگیز می‌دانم و می‌خواهم از هر لحظه آن لذت ببرم
۵	۴	۳	۲	۱	نسبتاً خونسرد و منطقی رفتار می‌کنم
۵	۴	۳	۲	۱	می‌توانم به راحتی جواب مشکلاتم را پیدا کنم
۵	۴	۳	۲	۱	به خوبی با اطرافیانم کنار می‌آیم
۵	۴	۳	۲	۱	با سرعتی طبیعی زندگی کرده و در هیچ چیز زیاده روی نمی‌کنم
۵	۴	۳	۲	۱	حس می‌کنم واقعا از زندگی لذت می‌برم
۵	۴	۳	۲	۱	احساس شوخ طبعی کرده و به راحتی دوستانم را به خنده می‌اندازم
۵	۴	۳	۲	۱	احساس خوبی و آرامش دارم
۵	۴	۳	۲	۱	احساس سلامت دارم
۵	۴	۳	۲	۱	می‌توانم به شکلی مثبت با موقعیت‌های دشوار روبه‌رو شوم
۵	۴	۳	۲	۱	روحیه خوبی دارم
جمع کلی از ۱۲۵					

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 بیاید. 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 رو به رو هستند
- افرادی که دچار برخی از اختلال های شخصیتی مانند وسواس هستند

بلوغ دختران

سلامت روان به اندازه سلامت جسمی ما مهم است به ویژه در:

- زندگی روزمره، تحصیل و کار
- روابط با دیگران
- خواب
- اشتها
- سطح انرژی
- توانایی تفکر هوشیارانه یا تصمیم گیری
- سلامت جسمی
- رضایت از زندگی و بسیاری از موارد دیگر

سلامت روانی فقط به معنی نبودن یا نداشتن بیماری روانی نیست. این که چه احساسی در مورد خود، جهان و زندگی مان داریم، همگی بخشی از سلامت روانی ما را تشکیل می دهند. در واقع، هیچ کس سلامت روانی صد در صد یا سلامت در تمام لحظه ها را تجربه نمی کند. ما معمولا منتظر بیماری نمی شویم 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.





- بلوغ چیست؟
- تغییرات جسمی دوران بلوغ
 - افزایش قد و وزن
 - بزرگ شدن پستان ها
 - رشد موهای زیر بغل و ناحیه تناسلی
 - شروع قاعدگی
 - تعریف قاعدگی
 - طول قاعدگی
 - مقدار و طول مدت خونریزی قاعدگی
 - اختلالات پیش از قاعدگی
 - مراقبت های بهداشتی دوران قاعدگی
 - بلوغ زودرس و بلوغ دیررس
- تغییرات روحی و عاطفی دوران بلوغ
 - افسردگی
 - اضطراب
 - برخی دانستنی های مفید

- تغذیه دختران در دوران بلوغ
- برخی اختلالات مرتبط با تغذیه
 - چاقی
 - بی اشتهايي عصبی
 - پر خوری عصبی
- شاخص توده بدنی BMI
- ورزش و فعالیت بدنی
- خواب
- بهداشت دهان و دندان
- احکام دوران بلوغ
- منابع



فرزندم، روز بلوغ خود را به خاطر بسپار، آن را برای همیشه گرمی بدار و هر سال در چنین روزی، در راه خدا صدقه بده و اطعام کن و شکر خدا را بجای آور که به تو توفیق بزرگ تشریف به بارگاهش را عنایت فرموده است. سید ابن طاووس

بلوغ چیست؟

بلوغ یکی از دوره های مهم زندگی هر فرد است. دورانی که طی آن شما از کودکی به مرحله بزرگسالی وارد می شوید. زمانی که قدرت ها و توانمندی های جدیدی را به دست می آورید. از جمله این که تقریباً هم زمان با شروع دوران بلوغ در ۹ سالگی، وارد مرحله جدیدی از زندگی خود می شوید و در نزد خداوند قدر و منزلت ویژه ای می یابید و امکان ارتباط نزدیک تری با خداوند با واجب شدن خواندن نماز و گرفتن روزه پیدا می کنید. از طرفی با پشت سر گذاردن دوران بلوغ، نوید آمادگی تدریجی برای تشکیل خانواده و مادر شدن که هر دوی آن ها ارزش های بسیار بزرگی هستند را پیدا می کنید. مسلماً در این دوران سوال های زیادی برای شما به وجود می آید و دانستن جواب های صحیح از منابع درست می تواند کمک شایانی به شما در احساس آرامش و پرهیز از اضطراب، شادابی و سلامت داشته باشد.

این حق مسلم شما است که با آزادی، سلامتی، وقار و شادمانی زندگی کنید. هدف ما این است که بتوانیم با پاسخ به سوالات احتمالی در این زمینه به شما کمک نماییم. شما ممکن است دختری چاق یا لاغر، دارای قد بلند، متوسط یا کوتاه، ورزشکار یا ... باشید اما به هر حال با توجه به دختر بودن تجربیات مشابهی، مانند سایر دختر خانم ها در دوران بلوغ خود خواهید داشت. بنابراین لازم است آگاهی بیشتری از تغییرات بدن خود در این دوران داشته باشید. بخصوص با دستگاه تناسلی و نقش و عملکرد اعضای آن آشنا شوید.

زمان شروع سن بلوغ در دختران در محدوده زمانی ۹ یا ۱۰ سالگی است و گاهی تا ۱۶ سالگی هم می رسد. شروع زودتر و دیرتر آن از زمان های ذکر شده نیاز به بررسی پزشک دارد و با واژگان بلوغ زودرس و بلوغ دیر رس نامیده می شوند که به آن اشاره خواهیم کرد.

تغییرات جسمی دوران بلوغ شامل:

- افزایش قد
- زیاد شدن وزن
- بزرگ شدن پستان ها
- رشد موهای زیر بغل
- رشد موهای ناحیه تناسلی
- شروع قاعدگی

افزایش قد و وزن

تغییرات جسمی دوران بلوغ، در دختران دو سال زودتر از پسران شروع می شود. رشد سریع قد در دختران باعث می شود که از پسران همسال خود قدبلندتر شوند. در این دوران قد دختران ۱۱-۶ سانتیمتر افزایش پیدا می کند. با شروع اولین قاعدگی سرعت رشد قد کند شده و افزایش قد پس از آن معمولا بیش از ۶ سانتیمتر نخواهد بود. مدت رشد پسرها طولانی تر از دخترها بوده و در نهایت مردها معمولا قدبلندتر از زن ها می شوند. اضافه شدن وزن هم در زمان بلوغ محسوس تر است و ۹۵ درصد نوجوانان دختر در سن بلوغ، سالیانه افزایش وزنی بین ۵/۵ تا ۱۰ کیلوگرم را تجربه می کنند. در حالی که این میزان قبل از بلوغ حدود ۲ کیلوگرم است لذا توجه به نحوه تغذیه و ورزش در این دوران بسیار با اهمیت است.

بزرگ شدن پستان ها

رشد پستان ها به طور متوسط در سن ۹-۱۰ سالگی شروع می شود. جوانه زدن پستان ها معمولا دردناک بوده و همزمان در هر دو طرف اتفاق می افتد. استفاده از لباس زیر و سینه بندهای مناسب باعث می شود که در هنگام فعالیت، بخصوص ورزش و ... احساس راحت تری داشته باشید. باید دقت کنید که سینه بند از الیاف طبیعی (پنبه، ابریشم و ..) تهیه شده باشد، اندازه آن مناسب باشد یعنی نه چندان تنگ و کوچک باشد که بر روی پوست اثر بگذارد و نه چندان گشاد و بزرگ که پستان ها درون آن به راحتی حرکت کنند. به خاطر داشته باشید که هنگام خواب برای برقراری جریان خون بهتر و خواب راحت تر سینه بند خود را باز کنید.

شکل و اندازه پستان ها در طی دوران متفاوت زندگی تغییر می کند. معمولا اندازه دو پستان کمی با هم تفاوت دارد و دقیقا یکسان نیست. نکته: لازم است بدانید که در صورت ترشح از پستان، باید برای مشاوره، معاینه و دریافت خدمات سلامت اقدام کنید. در پایان بلوغ، رشد پستان ها کامل شده و به صورت پستان بالغ در می آید.

رشد موهای زیر بغل و ناحیه تناسلی

رشد موهای ناحیه زیر بغل و ناحیه تناسلی از دیگر تغییراتی است که در طی دوران بلوغ،

* سوتین، لباس زیر، سینه بند یا کرست

بین ۱۱-۱۰ سالگی شروع می شود. البته ممکن است رشد موهای این ناحیه قبل از بزرگ شدن پستان ها آغاز گردد. با رشد موهای زیربغل غدد چربی و عرق هم فعال تر می شوند و ممکن است بوهای ناخوشایندی ایجاد کنند. می توان با استحمام مرتب این مشکل را حل نمود.

نکته: لازم است توجه داشته باشید که حفظ بهداشت این نواحی و نظافت دوره ای موهای زاید آن و استحمام مرتب از اهمیت زیادی برای سلامتی شما برخوردار است.

شروع قاعدگی:

شروع قاعدگی بطور متوسط در سن ۱۳-۱۲ سالگی است. بروز اولین خونریزی قاعدگی در فاصله سنی ۱۶-۹ سالگی هم طبیعی است. اگر قاعدگی قبل از ۸ سال آغاز گردد و یا تا بعد از ۱۶ سالگی شروع نشود، لازم است برای بررسی های پزشکی مراجعه شود. البته لازم است بدانیم که شروع بلوغ در افراد مختلف متفاوت است. در این مورد مهمترین عامل وراثت است. منظور این است که زمان شروع قاعدگی شما با زمان شروع قاعدگی مادر یا خواهر شما رابطه نزدیکی دارد. ضمن اینکه عواملی مثل تغذیه، میزان چاقی و سلامت عمومی هم در شروع قاعدگی شما موثر است. همچنین محل زندگی (نظر جغرافیایی) یعنی اینکه در منطقه گرمسیر یا سردسیر زندگی می کنید نیز در زمان شروع بلوغ تاثیر دارد. مثلا اگر در مناطق گرمسیر زندگی کنید، ممکن است قاعدگی شما زودتر از فردی که در مناطق سردسیر زندگی می کند؛ شروع شود.

قاعدگی، همانطور که از اسم آن هم معلوم است از یک قاعده پیروی می کند و معمولا هر ماه یک بار اتفاق می افتد. البته باید خاطر نشان کرد که ممکن است بین اولین و دومین قاعدگی شما به مدت چند ماه حتی یکسال فاصله بوجود بیاید که اشکالی ندارد. معمولا از شروع قاعدگی تا ایجاد قاعدگی های منظم دو سال طول می کشد.

تعریف قاعدگی:

به خونریزی دوره ای از رحم قاعدگی یا خونریزی قاعدگی می گویند. البته ممکن است شما اسامی دیگری مثل عادت ماهانه، پریود، رگل و ... را نیز شنیده باشید. اگر قاعدگی شما شروع شده است، به شما تبریک می گوئیم. شروع قاعدگی علاوه بر اینکه یک نشانه

از کامل شدن مراحل بلوغ شما است، این نوید را می دهد که بدن شما از سلامت عملکرد ارتباطی بین مغز، تخمدان ها و رحم برخوردار است. شروع قاعدگی نشان می دهد که شما در آینده توان بالقوه مادر شدن را که ارزش بزرگی است پیدا می کنید. همانطور که می دانید تمام اعمال و کارکردهای بدن از طریق مغز هدایت می شود. بطور کلی یک قاعدگی طبیعی با ترشح ماده تحریک کننده از بخش هیپوفیز مغز شروع می شود. این ماده که هورمون* تحریک کننده تخمدان نامیده می شود از طریق خون به تخمدان ها می رسد. تخمدان ها هم به نوبه خود هورمون جنسی زنانه ترشح می کنند که علاوه بر این که باعث رشد تخمک** درون تخمدان می شود، روی سلول های رحم اثر می گذارد تا آن را برای حاملگی آماده نماید. اگر فرد حامله نشود میزان این هورمون ها کم شده و سلول های داخل رحم ریزش می کند و همراه خونریزی خارج می شود.

طول قاعدگی:

از زمان شروع یک قاعدگی تا شروع خونریزی قاعدگی بعدی که معمولاً ۲۸ روز طول می کشد، را طول قاعدگی می گویند. به عنوان مثال اگر اولین روز قاعدگی شما در اول بهمن باشد و قاعدگی بعدی ۲۹ بهمن شروع شود طول قاعدگی شما ۲۸ روز است. البته اگر در فاصله زمانی ۲۱ بهمن تا ۵ اسفند هم قاعده شوید باز هم از طول قاعدگی طبیعی برخوردار هستید. زیرا ۷ روز کمتر یا بیشتر از ۲۸ روز هم طبیعی محسوب می شود. به عبارتی طول قاعدگی ۲۱ روز تا ۳۵ روز طبیعی است. بنابراین این مدت در افراد مختلف متفاوت است. طول مدت قاعدگی حتی در یک نفر هم همیشه عدد ثابتی نیست و در اثر عوامل مختلفی مثل اضطراب، تغییر آب و هوا، مسافرت، چگونگی وضعیت تغذیه ای و ... تغییر می کند. البته این نکته را هم باید به خاطر داشت که از شروع اولین قاعدگی تا زمانی که قاعدگی ها منظم شود ممکن است دو سال زمان ببرد. به یاد داشته باشید: لازم است در هر ماه تاریخ روز اول قاعدگی خود را در تقویم علامت بزنید.

مقدار و طول مدت خونریزی قاعدگی:

در حالت طبیعی مقدار خونریزی قاعدگی در هر دوره بطور متوسط ۳۵ تا ۶۰ میلی لیتر (کمتر از یک استکان) است. خون قاعدگی معمولاً به آهستگی و بتدریج و بین ۳ تا ۷ روز

* هورمون ماده ای است که از غده های ترشح کننده در بعضی نقاط بدن ترشح می شود. هر هورمون کار خاصی به عهده دارد. مثل هورمونی که از تخمدان ترشح می شود و روی سلول های رحم اثر می گذارد.
** تخمک یا سلول جنسی زن در واقع یک سلول است که همراه با سلول جنسی مرد (اسپرم) سلول تخم و سپس جنین را بوجود می آورد.

خارج می شود. بیشترین میزان خونریزی در بین روزهای اول تا سوم قاعدگی بوده و در بقیه روز ها کاهش یافته و یا حتی به شکل لکه بینی خواهد بود. لازم به ذکر است که در طول قاعدگی، در اثر تغییرات هورمونی در بسیاری از دختران، ترشحات دیگری به غیر از خون قاعدگی خارج می شود. این ترشحات معمولاً زرد کم رنگ یا سفید و یا بی رنگ هستند و بدون بو بوده یا بوی کمی دارند. اگر این ترشحات قهوه ای یا سبز شود و یا بوی شدید داشته باشند و یا باعث خارش و سوزش شوند باید به پزشک مراجعه شود.

دو چیز است که قدر و قیمت شان را نمی شناسند مگر کسی که آن را از دست داده باشد. یکی جوانی و دیگری سلامتی
حضرت امام صادق (ع)

اختلالات پیش از قاعدگی:

معمولاً چند روز قبل از شروع قاعدگی تغییراتی در برخی از افراد دیده می شود. این تغییرات شامل تغییرات جسمی و تغییرات روحی هستند. ممکن است بعضی ها هیچ تغییری را حس نکنند و برخی دیگر چند مورد از این تغییرات را تجربه نمایند. تغییرات جسمی مثل کاهش یا افزایش اشتها، خستگی، بزرگی و حساس شدن پستان ها، یبوست، ورم، سردرد و سرگیجه و تغییرات روحی مانند بدخلقی، افسردگی، خواب آلودگی و بی حوصلگی هستند. شدت این علائم در افراد مختلف متفاوت بوده و معمولاً خودبخود از بین می رود. در صورتیکه این علائم شدید باشد و یا در فعالیت های روزمره فرد اشکال ایجاد کند، بهتر است که به پزشک مراجعه شود.

مراقبت های بهداشتی دوران قاعدگی:

لازم است بدانید در دوران قاعدگی رعایت بهداشت فردی از اهمیت خاصی برخوردار است. در این دوران به دلیل باز بودن دهانه رحم و وجود خون در محیط دستگاه تناسلی، در صورت رعایت نکردن توصیه های بهداشتی، امکان ایجاد عفونت و یا بروز مشکلاتی در آینده وجود خواهد داشت. این عفونت ها اگر شدید باشد، می تواند حتی منجر به نابرابری شود. پس با رعایت نکات ساده به حفظ سلامت خود کمک کنید.

- در دوران قاعدگی از نوار بهداشتی استفاده کنید.

- این نوارها را مرتب عوض نموده و حتما نوار بهداشتی مصرف شده را در کاغذی پیچیده و در سطل درب داری بیاندازید.
- حتی الامکان از پنبه و دستمال استفاده نکنید. اگر مجبور به استفاده از پنبه شدید، سعی کنید که حتما یک گاز تمیز روی پنبه قرار دهید.
- شستشوی دستگاه تناسلی (طهارت) در دوران عادت ماهیانه نه تنها زیان ندارد، بلکه بسیار هم لازم است.
- برای شستشوی این ناحیه استفاده از آب تمیز کفایت می کند و نیازی به استفاده از مواد ضد عفونی کننده یا صابون و ... نیست. فراموش نشود که تمیز بودن دست ها و کوتاه بودن ناخن ها بسیار مهم است.
- حمام کردن در دوران قاعدگی نه تنها ضرر ندارد بلکه لازم است و به رفع کسالت و خستگی کمک می کند. البته به یاد داشته باشید که از نشستن کف حمام خودداری کنید و به شکل ایستاده حمام نمایید.
- در این دوران از نشستن در وان و رفتن به استخر و یا دریا اجتناب کنید.
- امکان انتقال انواع میکروب ها به دستگاه تناسلی خانم ها به علت نزدیک بودن مقعد با فرج و مجرای خروج ادرار، وجود دارد. توجه به این مساله یکی از نکات مهمی است که می تواند در پیشگیری از انتقال عفونت نقش داشته باشد. بنابراین باید هنگام شستشوی ناحیه تناسلی اول فرج (قسمت جلویی) و بعد مقعد شسته شود. به این ترتیب از امکان انتقال آلودگی از قسمت مقعد به قسمت فرج پیشگیری می شود.
- سعی کنید بعد از شستشو با دستمال تمیز خود را خشک کنید. یادتان باشد خیس بودن لباس زیر می تواند به بروز عفونت کمک کند.
- از لباس های زیر نخی استفاده کنید و تعویض روزانه آن را فراموش نکنید. آنها را جدا از سایر لباس ها شسته و در آفتاب خشک کنید.
- یادتان باشد قاعدگی نه تنها یک بیماری نیست بلکه یک امر ضروری و طبیعی است. اگرچه ممکن است قاعدگی ظاهرا با کمی درد و ناراحتی همراه باشد، لیکن وجود درد در روز های اول قاعدگی مساله طبیعی محسوب می شود.
- برای کاهش درد و کم کردن ناراحتی های دوره قاعدگی می توانید از داروهای مسکن مانند ایبوپروفن، ایندومتاسین و مفنایمیک اسید و ... با تجویز پزشک یا ماما استفاده نمایید. بهتر است ۷۲-۴۸ ساعت قبل از شروع قاعدگی از این داروها استفاده نمایید.
- همان طور که می دانید گرما باعث شل شدن عضلات می شود و می تواند از

- انقباض عضلانی که باعث درد می شود جلوگیری کند. بنابراین استفاده از کیسه آب گرم یا حوله گرم می تواند در تسکین درد کمک کند.
- قاعدگی دردناک اولیه معمولا با افزایش سن و زایمان طبیعی کاهش پیدا می کند و یا از بین می رود.
- در این ایام از مصرف زیاد نمک، شکر، قهوه و چای خودداری کنید. استراحت کافی نیز می تواند در تسکین درد کمک کننده باشد.
- انجام فعالیت ها و ورزش های عادی و سبک در این دوران نه تنها هیچگونه منعی ندارد بلکه مفید هم هست و به آرامش عضلات کمک می کند. بدترین کار دراز کشیدن روی تخت به مدت طولانی و بی حرکت ماندن است.
- همیشه در حول و حوش تاریخ شروع قاعدگی، نوار بهداشتی در کیف خود داشته باشید تا در صورت نیاز از آن استفاده کنید.
- سعی کنید که عصبانی نشوید. عصبانیت باعث ترشح موادی در بدن می شود که می تواند انقباض عضلانی و در نتیجه درد را بیشتر کند.

بلوغ زودرس و بلوغ دیررس چیست؟

- بلوغ قبل از ۸ سالگی را بلوغ زودرس می گویند. در اغلب موارد علت بروز بلوغ زودرس ناشناخته است. اگر تا پایان ۱۶ سالگی علایم بلوغ در دختری مشاهده نشود، به آن بلوغ دیررس می گویند.
- به یاد داشته باشیم در صورت بروز علایم بلوغ قبل از ۸ سالگی و یا عدم بروز علایم بلوغ تا سن ۱۶ سالگی حتما به پزشک مراجعه کنیم.

تغییرات روحی و عاطفی دوران بلوغ:

- حال که کمی با تغییرات جسمی دوران بلوغ آشنا شدیم، خوب است بدانید که دوران بلوغ باعث تغییرات روحی در احساسات و عواطف، تمایلات، تصورات و تخیلات شما هم می شود.
- این دورانی است که شما را از دوره کودکی جدا کرده و با کسب دیدگاه ها و مهارت های جدید، دوران انتقال به نوجوانی را طی می کنید. مطمئنا کمک والدین و اطرافیان شما در پشت سر گذاشتن با موفقیت این دوران بسیار موثر است.

دخترم نگران نباش اگر:

- دلت می خواهد بیشتر وقت ها تنها باشی
- بدون دلیل عصبانی و بد اخلاق می شوی
- مسایل کم اهمیت برایت مهم و با ارزش می شود
- فکر می کنی زندگی چیز بیهوده و بی هدفی است
- وقت هایت بیشتر در خیال پردازی و رویا می گذرد
- به وضع ظاهر و لباس هایت بیشتر از حد معمول اهمیت می دهی
- حساس و زودرنج شده ای

می دانید که رشد اخلاقی با رشد اجتماعی ارتباط دارد. لازم است در این دوران صفات اخلاقی مطلوب و اعمال شایسته را در خود تقویت کنید. برای مثال: امانت داری، احترام و ارزش برای خود قایل بودن، اعتماد به نفس، باور توانمندی های خود در آموختن، درک کردن و تصمیم گیری ها و ... اما بدانید که مشورت با افراد صلاحیت دار و با تجربه که دلسوز شما هم هستند مثل پدر، مادر، خواهر بزرگ تر، معلم، مشاور مدرسه در تمامی این مراحل اهمیت بسزایی دارد.

طبیعی است که در این دوران احساس کنید که خواهان استقلال بیشتری هستید و دوست داشته باشید که مستقل عمل کنید. اما این واقعیت هم وجود دارد که برای برآورده شدن نیازهای خود به خانواده وابستگی دارید. برخورد صحیح با این امر نیاز به مرور زمان دارد تا کم کم با مستقل زیستن و در عین حال داشتن رابطه صحیح و محترمانه با خانواده عادت نمایید.

والدین شما هم این دوره را گذرانده اند و با مشکلاتی که در این دوره برای نوجوانان به وجود می آید، آشنا هستند. طبیعی است که پدرها و مادرها در این دوره نگران فرزند خود باشند و بخواهند که به آن ها کمک کنند. بنابراین باید به یاد داشته باشید که از نظارت والدین نه تنها ناراحت نباید بود، بلکه باید خوشحال باشیم که می توانیم از دانش و اطلاعات و تجربیات ارزشمند آن ها برای آسان تر گذراندن این دوره کمک بگیریم. البته ممکن است بین طرز فکر و سلیقه شما و پدر و مادر شما اختلاف هایی وجود داشته باشد، ولی مهم این است که بتوانید با برقرار کردن روابط صمیمانه و گرم با خانواده، در واقع مثل یک دوست صمیمی با آن ها گفتگو و درد دل کنید و در مواقع مورد نیاز با اظهار نظرهای خوب و مناسب نشان دهید که بلوغ فکری پیدا کرده اید و قادر هستید درست فکر کنید.

معمولا در این سنین بیشتر دوست دارید با دوستان و همسالان خود درد دل کنید. البته باید توجه داشته باشید که دوستان شما هم مثل شما از تجربه کافی در این زمینه ها برخوردار نیستند. حتی ممکن است توصیه های نادرستی به شما داشته باشند.

افسردگی:

مشکلی است که در این دوره ممکن است زیاد دیده شود. علایم آن می تواند بی علاقتی نسبت به هر چیز و هر کس، گاهی گریه کردن بی دلیل، نداشتن حوصله برای انجام کارهای روزانه، به هم خوردن نظم خواب یا کم خوابی، ... باشد.

شما می توانید برای مقابله با افسردگی:

- ارتباط خود را با دوستان و نزدیکان افزایش دهید.
- ارتباط خود را با خدا با انجام کارهای مذهبی بیشتر کنید.
- به فعالیت های ورزشی بپردازید و در گروه های ورزشی شرکت کنید.
- ارتباط خود را با مادر و پدر خود قوی تر کرده و در مورد افکار و احساسات خود با آن ها صحبت کنید و از آن ها مشاوره بخواهید.

باید به یاد داشته باشید که معمولا این حالت افسردگی زودگذر است و بزودی به حالت عادی بر می گردید. در صورت برطرف نشدن مشکل حتما با پزشک مشاوره کنید.

اضطراب:

احساس ناخوشایندی است که اغلب مبهم و با دلواپسی و دلشوره همراه است. فکر می کنید که قرار است اتفاق بدی بیفتد. اضطراب می تواند با یک یا چند علامت از علامت هایی مانند: طپش قلب، احساس تنگی نفس، بی قراری، زود از کوره در رفتن و عصبانی شدن، اشکال در تمرکز حواس، فراموشی نکات خیلی ساده، شستن بیش از اندازه بدن و دست ها و شک در مورد انجام درست کارهایی مثل بستن در خانه، برداشتن وسایل مدرسه و کتاب ها، ترس غیر منطقی از شیئی یا حیوان و ... همراه باشد.

بهترین راه روبرو شدن با اضطراب مدیریت و کنترل آن است. برای این کار می توانید:

۱. ارتباط خود را با خدا از طریق خواندن قرآن و اقامه نماز اول وقت بیشتر کنید.
۲. با افراد با تجربه صحبت کنید.
۳. با ورزش مرتب قوای جسمی و روانی خود را افزایش دهید.
۴. از مصرف زیاد مواد محرک مثل کافئین، قهوه و ادویه ها خودداری کنید.

باید به یاد داشته باشید که اضطراب کم کم از بین می رود و بزودی به حالت عادی برمی گردید. در صورت تکرار و استمرار توصیه می شود با یک مشاور بهداشت روان یا روانپزشک مشاوره کنید.

خلاصه برخی دانستنی های مفید:

با نوجوانی و بلوغ کم کم در فرم ظاهری بدن تغییراتی شروع می شود. هیكل شما از حالت کودکانه به شکل هیكل خانم ها تغییر می کند. یعنی اندازه باسن و ران ها بزرگتر شده، پستان ها رشد می کند، قد شما بلند تر می شود و کمی افزایش وزن خواهید داشت. ممکن است جوش هایی در صورت شما پیدا شود. این جوش ها به دلیل افزایش فعالیت غده های چربی است که در اثر هورمون ها به وجود می آیند. البته این جوش ها که به جوش های غرور جوانی هم معروف است با رعایت نکات بهداشتی قابل کنترل هستند.

توجه داشته باشید:

- اگر تا سن ۱۴ سالگی هیچ کدام از علامت های رویش موهای ناحیه تناسلی یا رشد پستان ها و قاعدگی وجود نداشته باشد.
- اگر تا سن ۱۶ سالگی خونریزی قاعدگی رخ ندهد.
- اگر جوش های صورت (آکنه) ملتهب یا چرکی باشند، به پزشک مراجعه کنید



پادتان باشد که آن ها را دستکاری نکنید، فشار ندهید یا نکنید. چون در این صورت به احتمال زیاد عفونی می شوند و بعد از بهبودی جای آنها باقی می ماند. در صورت التهاب شدید یا چرکی شدن آنها باید به پزشک مراجعه کنید. شستشوی مرتب و کاهش مصرف چربی و شیرینی در جلوگیری از تشدید آن ها موثر است.

همان طور که گفته شد در این دوران سیستم غده داخلی بدن تکامل پیدا می کند و تغییراتی در جسم و ظاهر بدن و همین طور در اخلاق و روحیات شما ایجاد می شود. ممکن است برای خوگرفتن با این تغییرات به زمان بیشتری نیاز داشته باشید. دانستن دلیل این تغییرات می تواند به شما در پذیرفتن زودتر آن کمک کند.

تغذیه دختران در دوران بلوغ:

متاسفانه بسیاری از دختران در سنین بلوغ به رژیم های لاغری شدید و سخت و غیرعلمی روی می آورند و خود را از مصرف گروه های مختلف غذایی محروم می کنند. درست است که ظاهر زیبا و اندام متناسب برای شما خیلی اهمیت دارد، اما باید به یاد داشت که سلامت و تغذیه مناسب بسیار مهم تر است. باید به یاد داشته باشیم که دوران بلوغ یکی از مهم ترین دوره های زندگی است، چرا که در این دوران جهش رشدی اتفاق می افتد. متاسفانه گاهی برخی از دختران در این دوران پراهمیت که باید از کلیه گروه های غذایی دارای مواد حیاتی و مغذی مصرف کنند، اقدام به گرفتن رژیم های لاغری نامناسب می کنند.

دخترانی که از رژیم های بدون تنوع مواد غذایی استفاده کرده و یا با مصرف خیلی کم مواد غذایی لازم روزانه، سعی در حفظ تناسب اندام خود دارند، از سفره غذایی دارای غذاهای سستی مغذی و شامل گروه های متعدد غذایی استفاده نمی نمایند و یا با استفاده



مرتب از غذاهای خارج از خانه یا فست‌فودها (که در ظاهر خوشمزه و اشتها برانگیز، ولی فاقد مواد مغذی هستند)، باعث صدمه به رشد طبیعی خودشان می‌شوند. می‌دانید که اگر سبزی‌های تازه یا پخته، شیر و لبنیات و منابع پروتئینی غنی از اسیدهای آمینه ضروری مانند تخم مرغ را به اندازه مناسب در رژیم غذایی خود نداشته باشید، ممکن است رشد قدی، عضلانی، استخوانی و حتی سیستم دفاعی بدن شما با مشکل مواجه شود؟

دختران سالم برای رشد مناسب خود در این دوران احتیاج به مواد مغذی مانند اسیدهای آمینه ضروری، مواد معدنی مانند آهن، کلسیم، روی و ویتامین‌های A، D و گروه B به خصوص اسید فولیک، ویتامین B۱۲ و B۱، ریوفلاوین (B۲)، نیاسین (B۳) و پیریدوکسین (B۶) دارند.

باید به یاد داشت که برخی بیماری‌های سنین میان‌سالی مانند آرتروز، فشارخون، بیماری‌های قلبی عروقی، افزایش چربی خون، دیابت و... ریشه در تغذیه دوران نوجوانی و جوانی دارند. بنابراین توجه به تغذیه در این دوران می‌تواند در تامین سلامت، چه در این دوره سنی و چه در آینده تاثیرگذار باشد. پس سعی کنیم به جای مصرف فست‌فودها از غذاهای سنتی و به جای مصرف زیاد نوشابه‌ها از آب، دوغ و شیر استفاده کنیم. همچنین تنقلات سالمی مانند کشمش، نخود، بادام، پسته، گردو، کنجد، ذرت، انجیرخشک و خرما را جایگزین تنقلات بی‌فایده‌ای مثل چیپس و پفک کنیم.

به یاد داشته باشید که خوردن به موقع سه وعده غذای اصلی و میان وعده‌ها، به خصوص صبحانه و میان وعده نیمروز، تاثیر بسیار زیادی در ایجاد اشتها، تامین انرژی و مواد مغذی لازم برای فعالیت‌های جسمی و آماده‌سازی مغز برای یادگیری و افزایش قدرت حافظه دارد. کافی است که در تغذیه روزانه خود، با توجه به قد و وزن و میزان فعالیت، از گروه نان و غلات، میوه و سبزیجات به صورت پخته و خام، شیر و فرآورده‌های آن مانند ماست، دوغ و کشک و گروه گوشت شامل مرغ، ماهی، گوشت قرمز، ... مصرف نمایید.

شاید بدانید که یکی از انواع کم‌خونی‌ها، کم‌خونی فقر آهن است. یعنی اگر آهن به مقدار کافی به بدن نرسد، فرد دچار کم‌خونی می‌شود. وجود آهن برای خونسازی ضروری است و از طرفی نیاز بدن به آهن در دوران بلوغ بیشتر می‌شود. با توجه به این که مقداری از آهن موجود در بدن دختران و خانم‌های در سن باروری، هر ماهه به دلیل خونریزی قاعدگی از دست می‌رود، خوردن غذاهای دارای آهن به این گروه‌ها توصیه می‌شود. غذاهایی مثل تخم مرغ، گوشت، جگر، نخود فرنگی، عدس و لوبیا منبع خوبی برای آهن هستند. خوردن چای قبل و بعد غذا از جذب آهن جلوگیری می‌کند، ولی

استفاده از مواد دارای ویتامین‌ها یا میوه‌های ترش مثل مرکبات جذب آهن را بیشتر می‌کنند.

برخی اختلالات مرتبط با تغذیه:

چاقی:

چاقی در نوجوانان علاوه بر عادت غذایی، مثل تمایل زیاد به خوردن مواد غذایی چرب، شکلات، نوشابه، آب نبات، چیپس و... می‌تواند دلیل ارثی نیز داشته باشد. استفاده از داروهای کم‌کننده اشتها اثر چندانی بر کاهش چاقی ندارد، ضمن اینکه می‌تواند عوارض ناخوشایندی را به دنبال داشته باشد. اصلاح چاقی باید با استفاده از برنامه غذایی همراه با تغییر در اصلاح رفتار باشد. مثلاً اگر عادت دارید هنگام تماشای تلویزیون یا استفاده از کامپیوتر از تنقلات استفاده کنید، باید تا حد ممکن این عادت‌ها را کاهش داده و با انجام فعالیت‌های ورزشی منظم مثل پیاده روی، دوچرخه سواری و شنا ضمن رسیدن به وزن ایده‌آل به سلامتی خود کمک نمایید. توجه داشته باشید که گرفتن رژیم‌های غذایی خودسرانه یا حذف وعده‌های غذایی، ممکن است اثرات سویی در وضعیت جسمانی و روانی شما ایجاد نماید.

بی‌اشتهایی عصبی:

متأسفانه دیده شده که برخی دختران در دوران بلوغ، به اشتباه انگیزه شدیدی برای لاغری پیدا می‌کنند که روی احساس گرسنگی آنان اثر گذاشته و منجر به خودداری آن‌ها از غذا خوردن می‌شود. درمان این بیماری نیاز به برنامه ریزی اصولی و مراجعه به متخصصین مرتبط دارد. در هر حال باید به خاطر داشته باشید که تنظیم الگوی غذایی به منظور تامین نیازهای این دوران ضروری است.

پر خوری عصبی:

نوعی اختلال شایع در غذا خوردن است. این افراد بیشتر از معمول غذا خورده و بعد از هر بار پر خوری احساس ناراحتی می‌کنند و سعی می‌کنند با رژیم غذایی سخت، استفراغ از روی عمد و یا استفاده از داروهای مسهل آن را جبران کنند. در این افراد هم با مشاوره و روان‌درمانی و آموزش تغذیه صحیح به فرد کمک می‌شود.

شاخص توده بدنی BMI:

وزن و قد دو شاخص مهم نشان دهنده وضعیت سلامتی هستند. ارتباط و تناسب بین قد و وزن را با کمک جدول شاخص توده بدنی می توان متوجه شد.

شاخص توده بدنی BMI: وزن بدن بر حسب کیلوگرم تقسیم بر مجذور قد بر حسب متر

اگر این شاخص برای دختران و پسران در سنین بلوغ کمتر از ۲۰ باشد نشانه کمبود وزن و بیشتر از ۲۶ بودن این شاخص علامت افزایش وزن است. به عنوان مثال اگر قد دختر خانمی ۱۶۰ سانتیمتر و وزن او کمتر از ۵۱ کیلوگرم باشد کمبود وزن دارد و اگر بیش از ۶۷۵ کیلوگرم باشد دچار افزایش وزن است. اگر وزن این دختر خانم ۶۰ کیلوگرم باشد، شاخص توده بدنی او این گونه حساب می شود:

$$BMI = 60 / (1/160 * 1/60) = 23/4$$

ورزش و فعالیت بدنی:

فعالیت فیزیکی یکی از عوامل موثر در ترشح بسیاری از هورمون ها است. توصیه می شود کودکان روزانه حداقل چند ساعت فعالیت فیزیکی (حتی همان بازی های کودکانه ساده) را داشته باشند. این رفتار در سنین بالاتر (نوجوانی) باید به صورت انجام یک فعالیت ورزشی متناسب (مانند بسکتبال، والیبال ...) حداقل ۳ بار در هفته (ترجیحا هر روز) و هر بار نیم تا یک ساعت دنبال شود. باید از ورزش هایی که فشار زیاد به بدن وارد می کنند (مانند وزنه برداری و ورزش های استقامتی) خودداری شود.

به یاد داشته باشیم که عادت خوب داشتن فعالیت های بدنی منظم و ورزش در دوران نوجوانی، سبب دور شدن از بسیاری از بیماری ها در دوره میانسالی خواهد شد. ضمن اینکه چنین نوجوانی با داشتن بدنی ورزیده و متناسب و قامتی استوار، در بین همسالان ظاهری مناسب و خوب پیدا خواهد نمود.

سلامت، جوانی و نشاط خود را فراموش نکن و در دنیا از آنها بهره برداری کن و متوجه باش که از این سرمایه های عظیم به نفع آخرت خود استفاده کنی.

نوجوانانی که در روز کمتر از یک ساعت فعالیت فیزیکی داشته باشند در زمره افراد دارای تحرک فیزیکی نامناسب قرار می گیرند. (WHO)

خواب:

خواب بویژه خواب شبانه یکی از مهمترین عوامل محرک ترشح هورمون رشد و زمان مناسبی برای ترمیم بافت ها و آماده شدن مغز برای فعالیت های بعدی است. مدت خواب مورد نیاز در هر فرد متفاوت است. فردی ممکن است ۸ ساعت خواب برای خودش کافی باشد و دیگری به خواب بیشتری نیاز داشته باشد. بطور کلی زمانی مدت خواب کافی تلقی می شود که فرد در طول روز احساس خواب آلودگی نداشته و سر حال باشد. بنابراین بدن فرد با دیر خوابیدن یا کم خوابیدن، فرصت طلایی برای ترمیم بافت ها، سلول ها و آماده سازی مغز برای فعالیت و یادگیری را از دست می دهد. همواره به ۸ ساعت خوابیدن در شب در این سنین توجه کنید.



جبرائیل همواره مرا به مسواک سفارش می کرد تا جایی که گمان کردم آن را واجب خواهد کرد.

حضرت محمد (ص)

بهداشت دهان و دندان:

بهداشت دهان و دندان یکی از اصول مهم بهداشت فردی است و در سلامت عمومی فرد تاثیر بسزایی دارد. لثه و دندان های سالم نقش مهمی در جویدن و هضم بهتر و زودتر غذا، صحبت کردن و زیبایی چهره دارند.

لازم است بدانید که اگر از دندان های دایمی به درستی مراقبت شود، برای تمام عمر انسان دوام دارند. اگر دندان دایمی کشیده شود، دندان دیگری به جای آن در نمی آید. از نشانه های لثه سالم این است که صورتی رنگ است و کاملا روی استخوان فک و دندان می چسبد. باقی ماندن پلاک میکروبی روی دندان ها باعث قرمزی و تورم لثه شده و می تواند باعث خون آمدن از لثه هنگام مسواک زدن شود.

توجه به چند نکته زیر برای سلامت دهان و دندان مهم است:

- قبل از اینکه پلاک میکروبی تبدیل به جرم دندان شود با استفاده منظم از مسواک و نخ دندان مانع از جرم دندان یا پوسیدگی آن شویم.

- روش صحیح استفاده از نخ دندان و مسواک زدن را رعایت کنیم.
- مسواک مناسب انتخاب کنیم.
- بهتر است بین وعده های غذایی به جای شیرینی از میوه ها و سبزی های تازه استفاده نماییم.
- بعد از مصرف هر ماده قندی بهتر است مسواک بزنیم یا چند مرتبه دهان و دندان ها را با آب شستشو دهیم.
- برای اطمینان از سلامت دهان و دندان حداقل سالی یک بار به دندانپزشک مراجعه کنیم.

احکام دوران بلوغ:

در رساله های احکام به خونریزی دوران قاعدگی «حیض» و به فردی که در این دوران است «حائض» می گویند. حیض و حائض در دیدگاه دین مبین اسلام دارای مشخصات زیر هستند:

- طول مدت خونریزی کمتر از ۳ روز نباشد.
- خونریزی در ۳ روز اول استمرار داشته باشد.
- فاصله بین دو حیض حداقل ۱۰ روز باشد.
- سن خانم کمتر از ۹ سال و بیشتر از ۵۰ سال نباشد.

لازم است بدانید که زمانی که حائض هستید نماز و روزه بر شما واجب نیست. نمازهایی که در این ایام خوانده نمی شود، قضا ندارد ولی قضای روزه ها را باید به جا آورد. بعد از تمام شدن خونریزی باید برای شروع عبادت و نماز خواندن غسل نمایید.

غسل به دو صورت انجام می شود:

- ۱- غسل ترتیبی: بعد از نیت انجام غسل حیض، باید ابتدا سر و گردن سپس طرف راست بدن و در آخر طرف چپ بدن شسته شود.
- ۲- غسل ارتماسی: تمام بدن یکباره در آب قرار می گیرد. مثل فرو رفتن در آب استخر



زمانی که حائض هستید باید از انجام دادن برخی کارها خودداری کنید، مثل دست زدن به خط قرآن یا اسم خدا و پیامبران و امامان علیهم السلام یا لمس آن توسط بدن و همچنین نباید سوره هایی که سجده واجب دارد شامل سوره فصلت، سوره سجده، سوره علق و سوره نجم را بخوانید.

در این ایام رفتن به مسجد الحرام (مکه) و مسجد النبی (مدینه) حرام است. توقف در مساجد هم صحیح نیست. اما اگر از یک در وارد و از در دیگر خارج شوید، منعی ندارد.

سوالات:

۱. بلوغ چیست؟
۲. تغییرات جسمی دوران بلوغ را نام ببرید؟
۳. قاعدگی معمولاً در چه سنی اتفاق می افتد؟
۴. آیا اگر طول قاعدگی در فردی ۳۳ روز باشد طبیعی است؟
۵. طول مدت عادت ماهانه چقدر است؟
۶. برای کم شدن جوش های غرور جوانی چه باید کرد؟
۷. ۵ مورد از اختلالات پیش از قاعدگی را نام ببرید.
۸. ۵ مورد از مراقبت های بهداشتی دوران قاعدگی را نام ببرید.
۹. برای مقابله با افسردگی در دوران بلوغ چه اقداماتی می توانید انجام دهید؟
۱۰. تعریف بلوغ زودرس و بلوغ دیررس چیست؟
۱۱. نقش ورزش منظم در سلامت بدن را بیان کنید.
۱۲. ۳ نکته مهم برای حفظ بهداشت دهان و دندان کدامند؟
۱۳. برای شروع عبادت و نماز خواندن بعد از قاعدگی چه اقدامی لازم است؟

فهرست

۷	چرا خودمراقبتی؟
۱۵	تغذیه و زندگی سالم
۲۵	خواب خوب شب
۳۳	حل مسأله
۴۳	تفکر سالم
۵۳	مدیریت خشم
۶۵	استرس و سلامتی
۷۷	سلامت روان
۸۹	بلوغ دختران