

به نام خدا

موضوع: خود مراقبتی

استاد مربوطه: دکتر نیروزاده عضو هیأت علمی
دانشگاه فرهنگیان بوشهر



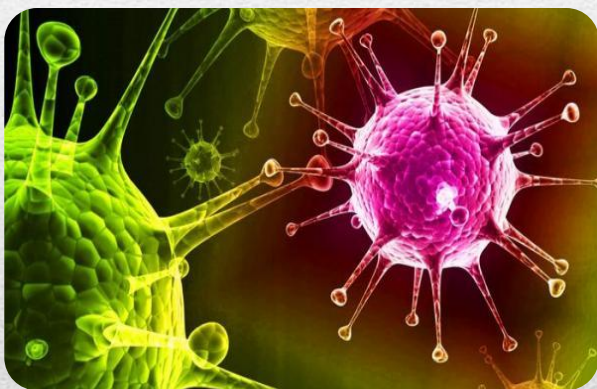
خود مراقبتی: شامل اقدامات و رفتارهایی است
اکتسابی، آگاهانه و هدفدار که مردم برای خود،
فرزندان و خانواده شان انجام می دهند تا سالم تر
بمانند و سلامت جسمی، روانی و اجتماعی خود را
برآورده سازند.

❖ برآوردها نشان میدهد که ۶۵ تا ۸۵ درصد تمام
مراقبت ها از انواع خود مراقبتی است.

گزارشات و شواهدات به وجودآمده از خود مراقبتی

طبق گزارش سال ۲۰۱۳ سازمان جهانی بهداشت شواهدی وجود دارد که خودمراقبتی باعث ۷ درصد صرفه جویی مالی می شود. این صرفه جویی باعث شده که در انگلستان سالانه حدود ۴/۴ میلیارد پوند ذخیره گردد.

در بیماری های مزمن می توانند نتایج زیر را به همراه داشته باشد.



- ۴۰ درصد کاهش مراجعه به پزشکان عمومی
- ۱۷ درصد کاهش مراجعه به پزشکان متخصص
- ۵۰ درصد کاهش مراجعه به مراکز اورژانس
- ۵۰ درصد کاهش در بستری بیمارستان
- ۵۰ درصد کاهش در روزهای غیبت از کار

❖ این شواهد نشان می دهد که خود مراقبتی منجر به ارتقای سلامت و کیفیت زندگی، افزایش رضایت بیماران، استفاده منطقی از خدمات و کاهش هزینه سلامت می شود.

گزارشات و شواهدات به وجودآمده از خود مراقبتی

براساس آمارهای منتشر شده حداقل ۲۳ درصد از شهروندان ایرانی از نوعی اختلال روان پزشکی رنج می برند و نیازمند دریافت خدمات سلامت روان هستند. اگر به این مساله توجه کنیم که میزان مراجعه ایرانیان به روانشناس و روان پزشک بالینی است، موضوع اختلال روانی می تواند به موضوعی پیچیده و مزمن تبدیل شود. چون این عدم مراجعه ریشه در پایین بودن سطح سواد سلامت روان دارد.

خودمراقبتی در سلامت روان منجر به افزایش سواد سلامت روان می شود، بدین معنی که خودآگاهی و باورهای افراد درمورد اختلالات روان پزشکی افزایش می یابد.



مهارت های ارتباطی

انسان موجودی اجتماعی است و نیاز به ارتباط با همنوع دارد. برقراری ارتباط موثر مهارتی است که باید آن را آموخت. ارتباط چیست: ارتباط فرایند ارسال و دریافت پیام های کلامی و غیرکلامی است یعنی فرایندی که از طریق آن افکار، عقاید، احساسات و هیجان های خود را ابراز کرده و افکار و احساسات دیگران را دریافت می کنیم.

❖ ارتباط کلامی سهم کمتری از ارتباط غیرکلامی در فرایند ارتباط دارد ولی در جای خود بسیار مهم است.

محتوای آشکار (کلامی)

به معنای **صحبت کردن با دیگران** است.

در ارتباط کلامی موثر افراد می توانند آزادانه و با جملات مناسب از انتظارات و احساسات خود حرف بزنند.



بیان انتظارات: بیان احساسات در روابط بین فردی و زناشویی اهمیت دارد.

محتوای آشکار ← درخواست کردن: یکی از نشانه های ارتباط موثر این است که **دو طرف به راحتی بتوانند درخواست های خود را مطرح کنند.**

درخواست برای تغییر رفتار: درخواست برای تغییر رفتار یکی از مهم ترین بخش های ارتباط کلامی است و در روابط زناشویی اهمیت زیادی دارد.

موانع ارتباط کلامی ← ادبیات نامناسب
گوش ندادن
باید و نباید

محتوای پنهان (غیر کلامی)

ارتباط غیر کلامی بخش مهمی از ارتباط است.
مشخصه ی ارتباط غیر کلامی گوش دادن، توجه به حالت های چهره ای و اندامی است.

❖ گوش دادن با شنیدن متفاوت است و وقتی گوش می دهید، توجه میکنید، نگاه می کنید، حضور ذهن دارید.



مهارت های ارتباط موثر بین همسران

(۱) گوش دادن، ابراز احساسات مثبت، ابراز رنجش و آزرده‌گی، ابراز انتظارات و خواسته‌ها و انتقاد سازنده همگی به نزدیک شدن بیشتر زوج‌ها کمک می‌کند.

در این بین **گوش دادن** بسیار مهم است. وقتی به همسرتان گوش می‌دهید او احساس می‌کند که وی را درک می‌کنید و برایش اهمیت قائل هستید و به او علاقه‌مندید.

(۲) انعکاس احساس: فنی است که به کمک آن می‌توانید **احساسات همسرتان را درک کنید و به وی منتقل کنید**.

(۳) خلاصه کردن: گاهی اوقات لازم می‌شود کلام همسرتان را خلاصه کنید.

برای برقراری ارتباط مثبت و سازنده با فرزند خود موارد زیر را در نظر بگیرید

(۱) از لحظاتی که با فرزندتان هستید استفاده کنید: اعتماد به نفس کودک شما تحت تاثیر کیفیت اوقاتی است که با او صرف میکنید. نه مقدار و کمیت این زمان.

(۲) از زمان غذا خوردن برای برقراری ارتباط با فرزندتان استفاده کنید: صرف یک وعده غذای خانوادگی که در آن تک تک اعضای خانواده دورهم جمع شده اند ارزش زیادی دارد.

(۳) تعداد ارتباط های دستوری را به حداقل برسانید: والدینی که برخوردهای قاطع و اطمینان بخش دارند، ضمن اعطای آزادی به فرزندانشان خود، برای آنان مقررات روشنی تعیین می کنند.

(۴) به فرزندتان به اندازه مشخص آزادی بدهید و سعی کنید مستبد نباشید: بخش بزرگی از یادگیری کودکان و شکل گیری رفتار آنان از طریق مشاهده رفتار شما صورت می گیرد.

(۵) الگوی مناسبی باشید: برای فرزندانتان الگو باشید و زمانی که از اون انتظار دارید کاری را انجام دهد، ابتدا خودتان به آن کار پردازید. از پرسیدن سوالات بسته که پاسخ بلی یا خیر دارند به خصوص در کودکان خردسال خودداری کنید زیرا کودکان تمایل دارند پاسخی بدهند که شنونده را از آنان خشنود سازد.

برای برقراری ارتباط مثبت و سازنده با فرزند خود موارد زیر را در نظر بگیرید

۶) از تحقیر اعضای خانواده و بی احترامی کردن به آنان پرهیزید.

۷) در ارتباط کلامی متکلم وحده نباشید، مکالمه باید دوطرفه باشد. باید در هنگام صحبت کردن با کلماتی مانند چگونه، چه چیز و چه زمان فرزندان را دعوت به صحبت کردن کنید با این کار به کودکان نشان می‌دهید که نظر او برای شما مهم است.

۸) ساکت نمانید، احساس و نظر خود را به روشی مثبت بیان کنید. اگر عادت دارید در مقابل مشکلات ساکت بمانید، به تدریج مستعد می‌شوید که احساس آزرده‌گی و رنجش خود را به صورت حملات خشم انفجاری نمایان سازید. احساس و نظر خود را با آرامش بیان کنید.

۹) از شخصی کردن موضوع ها و سرزنش خود پرهیزید.

۱۰) به جای گشتن دنبال مقصر، سعی کنید راه حل مناسبی بیابید: وقتی با مشکلی برخورد می‌کنید به جای آنکه وقت و انرژی خود را با گشتن به دنبال مقصر هدر بدهید، به راه حل های موثر در حل مشکل بیندیشید.

برای برقراری ارتباط مثبت و سازنده با فرزند خود موارد زیر را در نظر بگیرید

(۱۱) از تصمیم های مبالغه آمیز پرهیز کنید.

(۱۲) هنگامی که با مشکلات رو به رو میشوید به مسائل گذشته بر نگردید.

(۱۳) شتاب زده نتیجه گیری نکنید و از ذهن خوانی پرهیزید.

(۱۴) بر مبنای احساسات خود استدلال نکنید.

(۱۵) کاردبرد باید های بسیار، دردسر زاست.

(۱۶) به فرزندان خود برچسب نزنید.

(۱۷) از رفتار مشکل زای فرزندان انتقاد کنید نه از شخصیت او.

(۱۸) به ارتباط غیر کلامی بها بدهید.

(۱۹) پیام های کلامی و غیر کلامی خود را هما هنگ کنید.



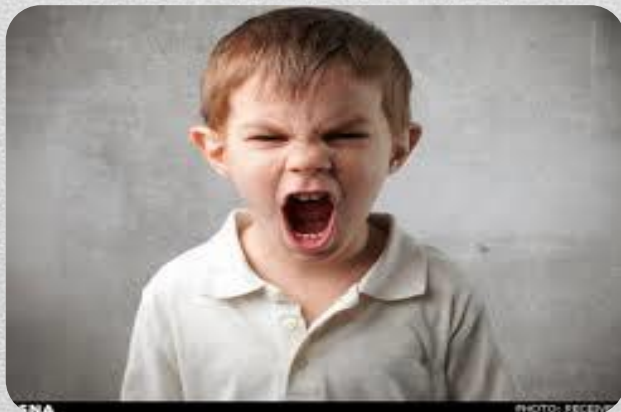
مهارت مدیریت خشم

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

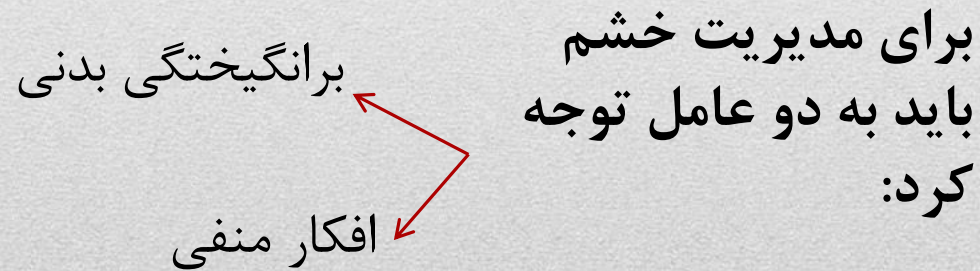
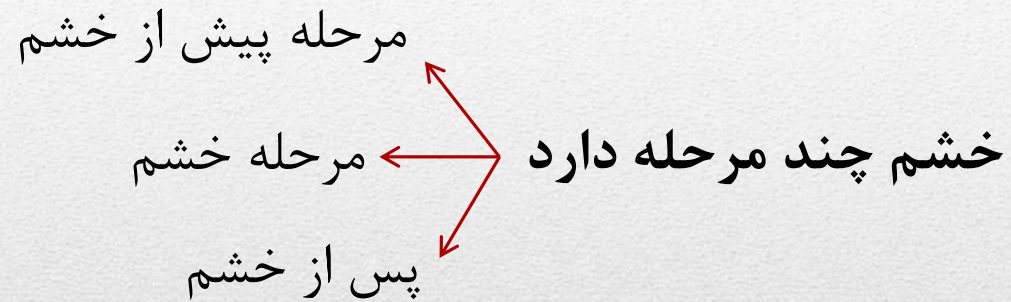
پرخاشگری چیست؟

پرخاشگری یک رفتار است در حالی که خشم یک هیجان است.
بنابراین همه حق دارند عصبانی بشوند ولی حق ندارند خشم خود را
با توهین و رفتارهای پرخاشگرانه ابراز کنند.

❖ پرخاشگری دو نوع است: **کلامی و غیر کلامی**. در پرخاشگری
کلامی افراد توهین می کنند، صدایشان را بلند می کنند و در
پرخاشگری غیر کلامی افراد کتک می زنند ، می شکنند و هل می
دهند.



چرا برخی افراد بیشتر عصبانی می شوند؟
زیرا تحمل کمی در برابر ناکامی دارند و نمی توانند با وقایع درست برخورد کنند.



برای مدیریت خشم:

الف) برانگیختگی را کاهش دهید: اگر بتوانید از میزان برانگیختگی بدنتان کم کنید وارد مرحله خشم نمی شوید.

برای این کار دو روش وجود دارد:

(۱) تنفس شکمی انجام دهید. تنفس شکمی شمارا آرام می کند. باید سعی کنید جوری تنفس بکشید که شکمتان نه قفسه سینه بالا بیاید.

(۲) توجه خودتان را منحرف کنید، محیطتان را تغییر دهید. آب بنوشید، صورتتان را بشوید.

ب) افکار منفی را کنترل کنید: یکی از اجزای چرخه خشم افکار منفی است. شناسایی و کنترل این افکار از اهمیت زیادی برخوردار است.



خطاهای ذهن

خطاهای ذهن تفکر و اندیشیدن هستند که به هیجان های منفی دامن می زنند.

عمده ترین آنها عبارتند از: ذهن خوانی، برچسب زدن، نسبت دادن قصد و نیت، بزرگ نمایی، تعمیم دادن.

همه ی موارد بالا خطاهای ذهن هستند که به افکار منفی و احساس خشم دامن می زنند. شناسایی افکار منفی و خطاهای ذهنی و کنترل آن ها مهم است. دو راه است:

(۱) جایگزینی افکار مثبت به جای افکار منفی: افکار منفی را شناسایی می کنید و جای آن را با یک فکر مثبت عوض کنید.

(۲) به چالش کشیدن افکار منفی و خطاهای ذهنی

روش های سالم ابراز خشم

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





حل مسئلہ

گاهی اوقات اتفاقات ناخوشایند زندگی روزمره ، ما را تند مزاج و عصبانی میکند.

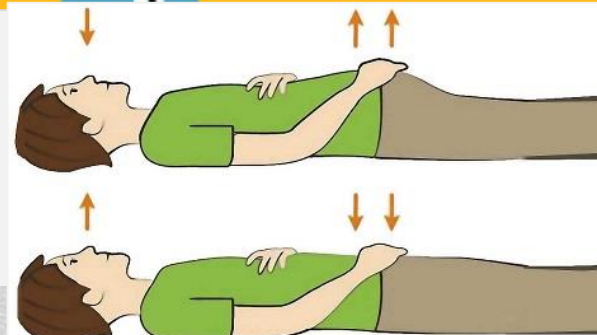


مراحل حل مسئله:

- * شناسایی مسئله
- * ارائه راه حل ها
- * ارزیابی بهترین راه حل
- * اجرای راه حل
- * ارزیابی نتیجه حل مسئله

با یادگیری **مهارت حل مسئله** میتوانید مشکلات خود را حل کنید؛ به این ترتیب کمتر **عصبانی** میشوید:

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



۲- تنفس شکمی را روزی چندبار انجام دهید.

۳- بدانید که بسیاری از رویداد های ناخوشایند خود به خود اتفاق می افتد و رفتار نامناسب بسیاری از مردم عمدی **نیست** بلکه از روی **ناآگاهی** است.

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

۵- با دیگران **صحبت** کنید. کسانی که دوستان بیشتری دارند و با دوستانشان از احساسات خود حرف میزنند، در لحاظ **روان شناختی سالم ترند** و بهتر میتوانند هیجانات خود را کنترل کنند.

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

مهارت مدیریت استرس



استرس چیست؟

استرس یک نوع واکنش انسان در مقابل تغییرات ، حوادث و موفقیت ها در زندگی است .

نکته: استرس همیشه جنبه منفی ندارد . برخی از استرس ها مفیدند و باعث میشوند که ما انرژی لازم برای انجام برخی از کارها را بدست بیاوریم.

آنچه برای یک فرد استرس زا است میتواند برای فردی دیگر فاقد استرس باشد پس برداشت انسانها از موقعیت ها در ایجاد و مقاوم استرس تاثیر چشمگیری دارد.

استرس یک حقیقت در زندگی است هرکجا باشید و هرکاری انجام دهید نمیتوانید از آن

اجتناب کنید ولی **میتوانید** آن را کنترل کنید.

به نحوه واکنش نشان دادن انسان در برابر استرس **مقابله** میگویند.
هر فرد در مقابله با شرایط استرس زا به سبک خاصی واکنش نشان میدهد. این سبک میتواند هیجان مدار یا مسئله مدار نباشد.

هیجان مدار

چند نوع روش برای مقابله با استرس وجود دارد؟

مسئله مدار



مقابله با هیجان مدار

منظور از برخورد هیجان مدار، واکنش هایی است که در آنها **جنبه هیجانی** مهم ترین جنبه است.

در این مقابله فرد در مقابل استرس با ابراز هیجان واکنش نشان میدهد و هدف آن **آرام کردن** فرد است.

نکته بسیار مهم: اجتناب از مصرف سیگار ، قلیان موادمخدر و مشروبات الکلی هنگام قرار گرفتن تحت استرس است

چرا که این موارد فقط استرس ها را تشدید میکنند و بر مشکلات می افزایند.

برخی از مقابله های هیجان مدار سالم در زیر آمده اند:

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



مقابله مسئله مدار

در مقابله مسئله مدار فرد سعی در **حل مسئله** دارد. یعنی به دنبال آن است که منبع تولید استرس را برطرف کند. این نوع مقابله نیز میتواند **سالم** یا **ناسالم** باشد.

در نوع **سالم** آن ، فرد به استرس به صورت یک مسئله قابل حل می نگرد و به دنبال مناسب ترین راه حل است تا **به شیوه ای سازنده استرس را برطرف کند**.

برخی از مقابله های مسئله مدار سالم شامل موارد زیر است:

۱- برنامه ریزی کردن به قصد برطرف کردن استرس، مشاوره و راهنمایی با مشورت گرفتن از مشاور یا افرادی ذی صلاح برای مقابله با استرس

۲- کنار گذاشتن فعالیت های غیر مرتبط و تمرکز بر استرس جهت به حداکثر رساندن تمرکز فکری در جهت برنامه ریزی و تصمیم گیری یا حل مسئله.



راهکار هایی برای مدیریت استرس :

- (۱) الویت ها را مشخص کنید.
 - (۲) تمرین مواجهه با موقعیت های استرس زا را انجام دهید.
 - (۳) خواسته های خود را بررسی کنید.
 - (۴) سبک زندگی سالمی داشته باشید.
 - (۵) روش های تمدد اعصاب که برایتان مفید است را بیابید.
 - (۶) تغییرات را به عنوان جزئی از زندگی بپذیرید.
 - (۷) زمان استراحت و تفریح داشته باشید.
-

۸) در برنامه ریزی زمان خبره باشید.

۹) یادبگیرید نه بگویید.

۱۰) ورزش کنید.

۱۱) به زندگی معنوی خود غنا ببخشید.

۱۲) دفترچه یادداشت روزانه داشته باشید.

۱۳) بچه شوید.

۱۴) شوخ طبع باشید.

۱۲ پیشنهاد مهم برای کاهش استرس

- ۱- کارهایتان را برنامه ریزی کنید. اولویت ها را در دستور کار قرار دهید.
 - ۲- سعی نکنید کامل باشید. احساس نکنید که باید همه کارها را انجام دهید.
 - ۳- از انجام دو یا سه کار همزمان اجتناب کنید.
 - ۴- سلامت خود را با غذا، خواب و استراحت خوب بالا ببرید.
 - ۵- به استرسی که نمی توانید نادیده بگیرید به عنوان راهی برای بزرگ شدن و تغییرنگاه کنید.
 - ۶- افرادی که ناقل استرس و منفی گرا هستند، را نادیده بگیرید.
 - ۷- به خود با یک چیز جدید و خوب جایزه دهید و از خود تعریف کنید.
-

۸- وقتی احساس استرس کردید نفس عمیق بکشید.

۹- وقتی استرس دارید از خود بپرسید آیا واقعا مهم است؟ آیا یکسال بعد هم مهم خواهد بود؟

۱۰- شنونده بهتری شوید.

۱۱- دعا کنید، با خدا، با آن قدرت فراتر، و با راهنمای درونی تان صحبت کنید.

۱۲- در مقابل نقد و قضاوت سریع خود مقاومت کنید.



مهارت حل تعارض

اختلاف بین دو یا چند نفر را تعارض می گویند.

علت تعارض چیست؟ از آنجایی که انسان ها بطور طبیعی با هم تفاوت دارند و نوع نگاه آنها نسبت به دیگران و مسائل فرق میکند ، طبیعی است که با یکدیگر دچار تعارض شوند.

آیا تعارض زوجین همیشه بد است ؟ تعارض بین زوجین اجتناب ناپذیر است . نداشتن تعارض الزاماً به معنای داشتن رابطه ای بهتر نیست. زیرا اختلاف به خودی خود ، بد یا خوب نیست بلکه نحوه حل و فصل آن است که میتواند به اختلافات دامن بزند و یا به حل مسئله و صمیمیت منجر شود.

روش های حل تعارض

```
graph LR; A[روش های حل تعارض] --> B[سالم]; A --> C[نا سالم]
```

سالم

نا سالم

روش های ناسالم حل تعارض :

- ۱- اجتناب از حل تعارض
- ۲- قطع کردن رابطه
- ۳- قهر کردن
- ۴- سپردن مسئله به گذر زمان
- ۵- کوتاه آمدن
- ۶- رفتار پرخاشگرانه

روش های سالم حل تعارض

کلید طلایی حل تعارض «مذاکره» است.

مذاکره چیست؟ مذاکره گفت گویی است بین دو یا چند نفر، با هدفی خاص که عموماً رسیدن به یک راه حل و یا حل اختلاف است. مذاکره کردن مستلزم این است که گوینده به دقت، شفاف و ساده صحبت هایش را بکند و به دیگری نیز چنین اجازه ای بدهد.



روش برد-برد چیست؟

وقتی راه حل ارائه می دهید ، به **هدف نهایی** فکر کنید. **هدف نهایی**؛ حل مسئله و بهبود رابطه است. اگر راه حل های ارائه شده صرفاً منافع شما را تامین کنند و منافع طرف دیگر مذاکره را نادیده بگیرند، هرگز رضایت طرف مقابل تامین **نخواهد شد**. در نتیجه مذاکره بی فایده خواهد بود. بهترین گزینه ← ارائه راه حل هایی است که هم منافع شما و هم منافع دیگری را تامین کند.



انواع روش های برد-برد:

- ۱- قرعه کشی
 - ۲- نوبت گذاشتن
 - ۳- دآوری فرد سوم
-

چه عواملی بر سر راه مذاکره موثر مانع ایجاد می کنند؟

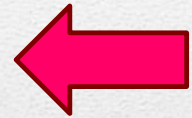
گوش ندادن

صحبت دیگری را قطع کردن

با لحن نامناسب صحبت کردن

با صدای بلند حرف زدن

بر چسب زدن به دیگری و قضاوت کردن او (مانند کینه توز هستی... ناسازگار هستی و...)



چه عواملی مذاکره را تسهیل می کنند؟

- تایید احساسات دیگری
 - خلاصه کردن صحبت های وی
 - همدلی و توجه به دیدگاه و احساس دیگری
 - تمرکز بر روی مشکل نه بر روی فرد
 - ابراز احساسات
 - نیازهای خود و اجازه دادن به دیگری برای ابراز احساسات
-

مهارت تاب آوری

تاب آوری یعنی اینکه افراد در برخورد با فشارهای روانی بتوانند آن شرایط را به خوبی کنترل و مدیریت کنند و کمترین آسیب و تنش را تجربه کنند.



افراد تاب آور چه ویژگی هایی دارند؟

- ۱- احساس ارزشمندی
- ۲- مهارت حل مسئله
- ۳- مهارت های اجتماعی
- ۴- خوش بینی
- ۵- همدلی

افراد تاب آور کمتر بیمار شده و طول عمر بیشتری دارند.

افراد تاب آور دارای منبع **کنترل درونی** هستند. آنها، خود را **مسئول** شرایط خویش می دانند و برای هر مسئله، شکست و مسئله، **منابع بیرونی** را سرزنش نمی کنند.

افراد تاب آور از **مهارت های حل مسئله** برخوردارند. آن ها قادر هستند از مهارت حل مسئله در برخورد با مسائل خود به **نحو احسن** استفاده کنند.

تاب آوری روانی چیست؟ با یادگیری تغییر سبک های تفکر و روش برخورد با موقعیت های دشوار و تقویت **بعضی مهارت ها** می توان از خود، فردی **مقاوم** ساخت، فردی که شرایط دشوار زندگی اش را مدیریت کرده و به عبارتی در مقابل آن ها **تاب می آورد**. این اصطلاح در مورد افرادی به کار برده می شود که در برابر فشار روانی مقاوم تر هستند و نسبت به افراد دیگر، کمتر مستعد بیماری هستند

چه عواملی به بالا بردن تاب آوری کمک می کند؟

- داشتن عزت نفس بالا
 - در زندگی خود معنا و هدف داشته باشید.
 - ارتباطات خود را توسعه دهید.
 - نسبت به تغییرات انعطاف پذیر باشید
 - خوشبین باشید.
 - معنویت را در خود تقویت کنید.
-

خودمراقبتی در فضای مجازی

فضای مجازی شامل موارد زیر است:

- الف) زیر ساخت های فیزیکی و ابزار ارتباط راه دور
- ب) شبکه های کامپیوتری و ارتباط آن ها (اینترنت)
- ج) اینترنت

در دسترس بودن اینترنت **مزایای زیادی** دارد و منجر به **پیشرفتهای** زیادی میشود. علی رغم تمام امکانات و مزایایی که تکنولوژی جدید ارتباطی فراهم کرده است، استفاده ی نادرست از آن با **تبعاتی** همراه است.

اعتماد به اینترنت

استفاده زیاد از اینترنت و فضای مجازی است. اعتماد به اینترنت می تواند منجر به افزایش انزوا، افسردگی، مشکلات خانوادگی، طلاق، افت تحصیلی، از دست دادن شغل شود.

← چگونه از اعتماد به اینترنت و کامپیوتر جلوگیری کنیم؟

- * ثبت مدت زمان و تعداد دفعات استفاده از اینترنت و کامپیوتر
 - * تعیین مدت زمان مشخص از پیش تعیین شده برای استفاده از اینترنت و کامپیوتر
 - * درمان علت زمینه ای استفاده از اینترنت و کامپیوتر
 - * داشتن گروه حمایتی
 - * صحبت کردن با افراد به جای فرستادن پیامک
-

کودکان و نوجوانان ممکن است در معرض اطلاعات ناخواسته یا ناامن قرار گیرند، یا از طریق افرادی مورد آزار و اذیت قرار گیرند. همچنین تبعات منفی که ایجاد میشود در این گروه پررنگتر است.



استفاده از فضای مجازی **مقدماتی** را نیاز دارد. قبل از استفاده از آن موارد لازم را فرا بگیرید:

« به کودک برای استفاده ای امن از اینترنت آموزش دهید.

« دریافت راهنمایی از مشاورین خدمات اینترنتی

وقتی احساس میشود کودک در معرض آسیب است چه رفتاری داشته باشیم؟

- ← مراقب برخورد اول باشید:
 - ← اشتباهش را با روش قابل فهم توضیح دهید:
 - ← از کودک حمایت کنید:
 - ← شرایط را برای جبران اشتباهش فراهم کنید:
 - ← بیشتر با او صحبت کنید و برایش وقت بگذارید:
 - ← خودتان الگو باشید:
 - ← در صورت نیاز به روانشناس یا روانپزشک مراجعه کنید:
-

راهنمای استفاده از اینترنت و کامپیوتر برای کودکان و نوجوانان:

- * قبل از ارسال اطلاعات به صورت آنلاین به خوبی فکر کنید.
 - * عکس هایتان را بدون اجازه والدین در اینترنت بارگزاری (آپلود) نکنید.
 - * برای ملاقات حضوری یا حتی چهره به چهره (آنلاین) از کسی درخواست نکنید یا درخواست کسی را قبول نکنید، حتی اگر رابطه ای شکل گرفته باشد.
 - * از سایتهای ناشناس عکس دانلود نکنید، ممکن است روشی برای انتقال تصاویر جنسی باشد.
 - * اطلاعات شخصی و مورد شناسایی خود از قبیل نام، شماره تلفن، آدرس یا نام مدرسه را در اختیار افراد غریبه قرار ندهید و از والدین خود قبل از دادن هر گونه مشخصات به افراد در فضای مجازی راهنمایی بخواهید.
 - * پسورد خود را به کسی (غیر از والدین یا مراقب اصلی خود) نگویید.
-

خود مرا قبتی در خودکشی

خودکشی چیست؟



- **خودکشی**، عمل **کشتن عمدی** خود میباشد. خودکشی با آسیب زدن به خود متفاوت است. آسیب زدن به خود لزوماً به قصد مردن انجام نمی شود؛ اگرچه کسانی که به خود صدمه میزنند، خطر بالایی جهت اقدام به خودکشی دارند.
- **چه عواملی خطر خودکشی را افزایش می دهند؟**
بیماری هایی مانند افسردگی، اختلال دوقطبی، اسکیزوفرنیا، برخی از اختلالات شخصیت، وابستگی به الکل یا **مواد مخدر**، یا داشتن درد زیاد به خاطر **بیماری جسمی** مانند سرطان و برخی عوامل دیگر ممکن است خطر خودکشی را افزایش دهند.

کارهایی که به افراد کمک میکند تا به خودکشی کمتر بیندیشند:

۱. با افراد قابل اعتماد صحبت کنید.
 ۲. به پزشک خود مراجعه کنید.
 ۳. خدمات بیمارستان
-

خودمراقبتی در اختلال اضطراب اجتماعی

اضطراب اجتماعی چیست؟

اضطراب اجتماعی ← ترس از یک یا چند موقعیت اجتماعی است که در آن، شخص با افرادی دیگر رو به رو می شود، به طوری که می ترسد مورد قضاوت منفی آن ها قرار بگیرد و به دلیل ایجاد احساساتی مثل خجالت یا تحقیر یا شرمندگی، از حضور در آن جمع دچار اضطراب شدید می شود یا سعی می کند از آنجا دوری کند.

علت به وجود آمدن اضطراب اجتماعی چیست؟

این مشکل معمولاً به اعتماد به نفس پایین یادست کم شمردن خود مربوط می شود که احتمالاً ریشه در دوران کودکی دارد.

افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی تصویرناخوشایندی از دید دیگران نسبت به خود دارند.

← چطور برای رفع اضطراب اجتماعی به خودم کمک کنم؟

* پرداختن به خود را کاهش دهید. سعی کنید مدام به علائم فیزیکی و افکار منفی خود توجه نکنید.

← راه های کم کردن تمرکز بر روی خود:

* به افراد و اشیاء دور و بر خود نگاه کنید.

* واقعاً به حرفهای آدمها گوش بدهید (نه به افکار منفی خودتان).

* بدانید که شما مرکز توجه همه نیستید.

با استفاده از آرام سازی، تنفس آگاهانه، پرت کردن حواس کنترل علائم فیزیکی اضطراب اجتماعی خود را در دست بگیرید.

خودمراقبتی در اختلال وسواس فکری- عملی

وسواس ها، افکار، تصاویر یا تکانه هایی هستند که معمولاً ناخوشایند بوده و برخلاف خواسته فرد به ذهن می آیند.

شیوع اختلال وسواس فکری-عملی: این اختلال در نوجوانی در پسرها **شایع تر** است و پس از آن در **دو جنس** شیوع **یکسانی** دارد. میانگین سن شروع **اختلاف بیست سالگی** است.

وسواسهای فکری و عملی **وقت گیر** هستند مثلاً هر روز بیشتر از ۱ ساعت طول میکشند.

از عوامل ایجاد کننده اختلال وسواس فکری-عملی می توان به عوامل محیطی، خلق و خو و عوامل ژنتیکی اشاره داشت.

از کجا می توانم کمک بیشتری در این مورد بگیرم؟

اگر احساس می کنید که با انجام تمرینات این راهنما پیشرفت اندکی دارید یا اینکه مشکلاتان بدتر میشود، برای غلبه بر این مشکل کمک بخواهید. **روانپزشک یا روانشناس بالینی** بهترین کسانی هستند که می توانید با آن ها صحبت کنید. آن ها ممکن است روان درمانی یا دارو را به شما تجویز کنند. اگر آن قدر مضطرب شده اید که از آسیب رساندن به خودتان ترس دارید، هرچه زودتر با روانپزشک خود ملاقات کنید و به او بگویید که چه احساسی دارید

مهر ماه ۱۳۹۹