

درس دهم - بهداشت روان

مقدمه - تأثیر نوع زندگی امروزی بر سلامت روانی انسان

نیازهای زندگی امروز ، تغییرات سریع اجتماعی و فرهنگی ، تغییر ساختار خانواده ، شبکه‌های گسترده و پیچیده ارتباطات انسانی و تنوع آنها ، گستردگی و هجوم منابع اطلاعاتی ، تغییر نیازهای امروز انسان ها در جامعه و ... پیچیدگی‌های زندگی را بالا برده و انسان‌ها را با چالش‌ها و فشارهای متعدد روبه رو ساخته است . برخی از این عوامل ممکن است افراد را دچار آشفتگی‌های هیجانی کند .

چنین حالات و هیجانات زودگذر معمولاً طبیعی بوده و در رفتارهای روزمره فرد قابل مشاهده‌اند و دوام چندانی ندارند . اما اگر این حالات تکرار شده و استمرار یابند ، در کارکردهای جسمانی و روانی و فعالیت‌های فردی و اجتماعی فرد اثر سوء گذاشته ، روند زندگی را مختل می‌کند و باعث مزاحمت و رنجش دیگران می‌شود .

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

برای پیشگیری از بروز مشکلاتی از قبیل : استرس ، اضطراب ، خشم ، افسردگی و ... چه باید کرد ؟

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

خودآگاهی

خودشناسی یا همان شناخت فرد از خویشتن شامل شناخت توانایی‌ها ، ضعف‌ها ، احساسات ، ارزش‌ها ، مسئولیت‌ها ، نیازها ، آرزوها ، اهداف و ... است . خود آگاهی علاوه بر کمک به شکل‌گیری هویت مطلوب ، می‌تواند از بروز اختلالات روانی و شکل‌گیری رفتارهای پرخطر جلوگیری نماید .

خودآگاهی به انسان کمک می‌کند تا دریابد به دلیل انسان بودن ، ارزشمند و محترم است و ارزش ذاتی او وابسته به هیچ یک از ویژگی‌هایی مانند اصل و نسب ، ثروت ، زیبایی و جذابیت ، مدرک تحصیلی ، شهرت و مقام ، قدرت ، شجاعت ، جسارت و ... نیست . اگرچه هیچ یک از این ویژگی‌ها بد نیستند ولی مشروط کردن احترام و ارزش خود به آنها اشتباه است .

نکته 1 : لازم است همه افراد ، به خصوص نوجوانان که در مرحله حساس هویت‌یابی در زندگی هستند ، همواره فرصتی را برای کاویدن در درون خود و شناخت خود واقعی‌شان فراهم آورند تا در مسیر صحیح که به سلامت و موفقیت آنها در زندگی می‌انجامد ، حرکت کنند .

نکته 2 : از عوامل مهمی که در فرایند شکل‌گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روانی نقش دارند می‌توان به عزت‌نفس و سرسختی و تاب‌آوری اشاره کرد .

عزت‌نفس

منظور از عزت‌نفس ، احساس ارزشمند بودن است .

این احساس خودارزشمندی درونی همان عزت‌نفس و کرامت انسانی است که می‌تواند مانند سپری قوی ، در مقابل آسیب‌های روانی و اجتماعی از فرد دفاع کند .

عزت‌نفس باعث شکل‌گیری شخصیت درونی محکم و استوار در فرد می‌شود.


پیام‌های درونی مثبت در مقابل پیام‌های درونی منفی

جوانانی که دارای عزت‌نفس هستند ، برای خود احترام قائل هستند و با پیام‌های درونی مثبت و سازنده سروکار دارند که از درون آنها مدام به آنها خطاب می‌کند « تو با ارزشی ! - تو می‌توانی ! - تو دوست داشتنی هستی ! - تو می‌توانی احساسات خود را به راحتی ابراز کنی ! - تو می‌توانی به دیگران اعتماد کنی ! » و ...

در مقابل ، افرادی که دچار ضعف عزت‌نفس هستند ، در درون ذهن خود پیام‌هایی را می‌شنوند که به طور مرتب عزت‌نفس آنها را سرکوب و سلامت روانی و عاطفی شان را تضعیف و تهدید می‌کند .

فعالیت : خودارزیابی

در جدول زیر چند پیام درونی منفی در یک نوجوان را که می‌تواند بر عزت‌نفس او تأثیر منفی بگذارد ، ملاحظه می‌کنید؛ این پیام‌ها را در درون خود جست‌وجو کنید و در صورت مواجهه با آنها ، پیام‌های مثبتی را که می‌توان جایگزین آنها کرد بنویسید . سعی کنید با تکرار پیام‌های مثبت ، پیام‌های منفی درونی خود را حذف کنید .

پیام مثبت	پیام منفی
	بهتر است راستش را نگویم ، زیرا شاید از من برنجد و دوستم نداشته باشند.
	من هرگز نباید برای رفع مشکلات خانوادگی‌ام درخواست کمک کنم تا دیگران فکر کنند در خانواده‌ام همه چیز عالی است .
	من هرگز نباید به دیگران اعتماد کنم .
	من لایق رفتار احترام‌آمیز دیگران نیستم .
	بهتر است به جای شوخ‌طبعی و خوش‌رویی، تلخ و جدی باشم و به همین راه و روش ادامه دهم تا درباره من فکر غلطی نکنند .
	اگر احساساتم را بروز ندهم ، بیشتر احساس ایمنی خواهم کرد ؛ بهتر است به همین روش ادامه دهم .
	بهتر است به جای اصلاح رفتار نامناسبی که در خانواده‌ام هست ، با آن کنار بیایم و حرفی نزنم تا به کسی برنخورد.

رفتارهای ناشی از نداشتن عزت‌نفس

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

برخی از راهکارهای بهبود عزت‌نفس

* تعیین اهداف مشخص و برنامه‌ریزی برای دستیابی به آنها

* تلاش برای کسب حداقل یک مهارت یا شکوفا کردن حداقل یک استعداد خود

- * تهیه فهرستی از توانمندی‌های فردی خود
- * کسب موفقیت در امور از جمله تحصیل
- * مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی همچون حضور در فعالیت‌های فوق برنامه مدرسه مثل نماز جماعت
- * برقراری رابطه سالم با دیگران
- * دوست شدن با آدم‌های مثبت و الهام‌بخش
- * معاشرت با دوستان و آشنایان حمایت‌گر
- * داوطلب شدن برای کمک به دیگران
- * آراستگی

سرسختی و تاب‌آوری

آیا هنگام توفان ، درختان را دیده اید که چگونه به خود می‌پیچند و خم می‌شوند ؟ یا زمانی که برف‌ها به روی شاخه‌هایشان سنگینی می‌کنند تا با شاخه‌هایشان در مقابل زمین سر تعظیم فرود آورند ؟ اما به ندرت می‌شکنند و به محض فروکش کردن توفان و آب شدن برف‌ها ، به تدریج استوارتر از گذشته بر می‌خیزند ، زیرا از خود سرسختی و تاب‌آوری نشان می‌دهند .

سرسختی و تاب‌آوری

- قدرت ایستادگی و مقاومت در برابر شرایط نامساعد و دشوار زندگی و توانایی عبور از آنها را سرسختی و تاب‌آوری می‌گویند . تاب‌آوری شامل مجموعه‌ای از ظرفیت‌های فردی و روانی است که فرد به کمک آنها می‌تواند در شرایط دشوار مقاومت کند و دچار آسیب‌دیدگی نشود و حتی می‌تواند در شرایط مشکل‌آفرین یا بحرانی شخصیت خود را ارتقا بخشد .
- در برخی افراد گویی ظرفیت‌های درونی وجود دارد که در تجربه موقعیت‌های مشکل‌آفرین و تنش‌زا کمک‌کننده است ، به گونه‌ای که هرچقدر هم بر شدت عوامل استرس‌زا در زندگی آنها افزوده می‌شود ، باز توان بیرون کشیدن خودشان از بحران و یا به قولی توان تاب‌آوردن در برابر سختی‌ها و ناملایمات را دارند .
 - نگرش ، رفتار و نوع برخورد انسان‌ها در مواجهه با مشکلات ، گرفتاری‌ها و ناملایمات زندگی با هم متفاوت است . بسیاری قدرت ایستادگی در برابر این اتفاقات که کمابیش در زندگی همه انسان‌ها وجود دارد و عبور از آنها را ندارند ، اما در مقابل هستند کسانی که در برابر مشکلات ، دارای آنچنان قدرت اراده ، عزت‌نفس ، انعطاف‌پذیری هستند که از آنها عبور می‌کنند و این باعث افزایش قدرت خودباوری ، عزت‌نفس و سلامتی روانی در آنها می‌شود .
 - زندگی می‌تواند منبع لذتی بزرگ ، رضایت‌بخش و شادی‌آفرین و یا چالش‌برانگیز ، سخت و ناامیدکننده باشد . بدون در نظر گرفتن این‌که زندگی چه سرنوشتی را برای ما رقم می‌زند ، روشی که ما خودمان را با زندگی سازگار می‌کنیم ، تطابق می‌دهیم و تجربیات روزمره خود را مدیریت می‌کنیم ، نشان دهنده وضعیت ذهنی و روانی ماست .
 - همه ما افرادی را می‌شناسیم که با وجود رشد در یک محیط نه چندان مناسب (مثلاً در خانواده‌های آشفته ، مدارس شلوغ و کم امکانات ، جوامعی با میزان بیکاری بالا و فرصت‌های شغلی اندک و ...) در زندگی خود به موفقیت‌های بزرگی دست یافته‌اند؛ و برعکس نیز ، افرادی را سراغ داریم که با وجود در اختیار داشتن امکانات مناسب و برخورداری از شرایط ایده‌آل ، موفقیت‌های کمی را در زندگی تجربه کرده‌اند !

ویژگی‌های افراد سرسخت و تاب‌آور

- افراد سرسخت و تاب‌آور ، نحوهٔ استدلال و نگرش متفاوتی در مواجهه با شرایط ناگوار اتخاذ می‌کنند و به جای فاجعه ساختن از مشکل و گرفتار شدن در تبعات آن ، به خود و توانایی‌هایش توجه بیشتری می‌کنند . مثلاً چنین اشخاصی یک موقعیت پرخطر را یک فرصت می‌دانند ، نه یک تهدید و در دشواری‌ها به جای اضطراب به موفقیت فکر می‌کنند .
- افراد سرسخت و تاب‌آور ، در برابر فشار روانی مقاوم‌تر و نسبت به بیشتر افراد ، کمتر مستعد بیماری هستند . افرادی که دارای این ویژگی هستند معمولاً بر زندگی خود کنترل بیشتری احساس می‌کنند .
- افراد سرسخت و تاب‌آور ، نسبت به آنچه انجام می‌دهند ، تعلق خاطر بیشتری دارند و در قبال تغییرات پذیرا هستند .
- افراد سرسخت و تاب‌آور ، بر خلاف افراد فاقد تاب‌آوری ، در مشکلات زندگی دارای ویژگی‌های تعهد ، کنترل و چالش‌پذیری هستند .

یکی از بارزترین نمونه چنین افرادی ، هموطنان ما در شهرهای مرزی هستند . کسانی که در جنگ تحمیلی پس از ویران شدن شهرها و خانه‌هایشان و یا ازدست دادن نزدیکانشان ، ثبات عاطفی خود را حفظ کردند ، در برابر استرس و فشار سرسختانه ایستادند و با نهایت توان خود ، شرایط بسیار ناگوار را تحمل و با آن مقابله کردند و از همه مهم‌تر توانستند پس از اتمام جنگ ، علی‌رغم وجود مشکلات به حالت عادی و طبیعی در زندگی خود برگردند . تاب‌آوری اگر چه قابلیتی درونی است ، می‌تواند در تعامل با محیط ، تقویت و توسعه یابد و به عنوان یک ویژگی مثبت روانی متبلور شود .

توصیه‌هایی برای حفظ و ارتقای سرسختی و تاب‌آوری

- 1- داشتن عزت‌نفس
- 2- داشتن هدف در زندگی
- 3- توسعه دادن ارتباطات با دیگران
- 4- داشتن انعطاف‌پذیری در برابر تغییرات زندگی
- 5- مراقبت از تغذیه و سلامت
- 6- کسب مهارت‌های سالم برای مقابله با مشکلات
- 7- خوش‌بینی
- 8- ایجاد دلبستگی‌های مثبت
- 9- تقویت مذهب و معنویت در خود

اختلالات روانی-رفتاری شایع در دورهٔ نوجوانی

- * اختلالات روانی همانند اختلالات جسمی به دلایل مختلف همچون آشفتگی در فضای خانوادگی ، نداشتن امکانات کافی و ... ایجاد می‌شوند و شناخت آنها از اهمیت برخوردار است .
- * اختلالات روانی-رفتاری باعث کاهش کیفیت عملکرد در زندگی می‌شوند .
- * در دورهٔ نوجوانی که دوران گذر تدریجی از کودکی و ورود به دنیای بزرگ‌سالی است ، تحولات اساسی و مهمی همچون بلوغ ، احساس استقلال ، نگرانی دربارهٔ آیندهٔ تحصیلی و شغلی و ... در زندگی اتفاق می‌افتد .
- * برخورد صحیح با این تغییرات نیازمند طی زمان و کسب تجربیات لازم است .
- * نوجوانان با کسب اطلاعات و مهارت‌های کافی قادر خواهند بود در برخورد با این تغییرات ، تعادل روانی خود را حفظ نمایند و از بروز اختلالات و بحران‌های روانی در امان بمانند .

چهار مورد از شایع‌ترین اختلالات روانی- رفتاری دوره نوجوانی عبارت‌اند از :

استرس اضطراب افسردگی خشم

فعالیت 6 : خودارزیابی

در جدول زیر برخی از علائم هشداردهنده و احتمالی مربوط به اختلالات روانی- رفتاری دوره نوجوانی بیان شده است . وجود آنها را در خود بررسی و شناسایی کنید . در صورتی که یک یا چند مورد از آنها را در خود مشاهده می‌کنید از مشاور یا روان‌درمانگر (روانپزشک) کمک بگیرید .

علائم هشدار دهنده اختلالات روانی- رفتاری	بلی	خیر
احساس مفرد درماندگی و بی ارزشی پس از شکست		
غیبت های غیر موجه و مکرر از محل تحصیل و یا کار		
عصبانیت و کم حوصلگی در برخورد با اطرافیان		
تردید و دودلی های مداوم در تصمیم گیری های مهم زندگی (تحصیل، شغل، ازدواج و...)		
تزاغ و درگیری های مکرر و خشونت با افراد خانواده		
احساس ناامیدی مفرد و خلق افسرده		
گوشه گیری و انزوای اجتماعی مفرد		
رفتار و افکار عجیب و غریب و کلام نامفهوم		
احساس مداوم تشویش، دلهره و نگرانی بی دلیل		

استرس (فشار روانی)

[یاد خدا آرام بخش دل هاست]

زندگی توأم با وقایع ، رویدادها و مشکلاتی است که همواره بر جسم و روان افراد تأثیر می‌گذارد که به آن فشار روانی (استرس) گفته می‌شود .

استرس یک واقعیت در زندگی است . هر کجا باشیم و هر کاری انجام دهیم نمی‌توانیم از آن اجتناب کنیم . معمولاً همه افراد ، در لحظاتی از زندگی خود همچون ؛ مسافرت ، حضور در جلسه امتحان ، بیماری و ... آن را تجربه می‌کنند . ولی می‌توان آن را در شرایط ناخوشایند تحت کنترل در آورد تا بر ما غالب نشود .

مثالی از بروز استرس و فشار روانی : بهروز در درس عربی همیشه مشکل دارد . دو روز دیگر قرار است آزمون هماهنگ عربی در سطح دبیرستان برگزار گردد . او تصمیم می‌گیرد با برنامه ریزی طی این دو روز ، خود را برای آزمون آماده کند . طبق برنامه ، ساعت چهار بعداز ظهر مطالعه خود را آغاز می‌کند . بعد از اتمام چند درس اول ، به سراغ نمونه آزمون‌هایی که معلم در اختیار دانش‌آموزان قرار داده رفته و به سؤالات پاسخ می‌دهد . ولی به جز چند سؤال ، بقیه سؤالات را قادر نیست پاسخ دهد . رفته‌رفته احساس تپش قلب ، افزایش تعداد نبض و گرما می‌کند . تصمیم می‌گیرد به مطالعه خود ادامه دهد ولی سردرد مانع ادامه مطالعه او می‌شود . بهروز ساعت‌های باقی‌مانده روز را از دست می‌دهد و شب را به سختی به خواب می‌رود و ...

انواع استرس

فشار روانی (استرس) ذاتاً خوب یا بد نیست بلکه ممکن است اثرات مثبت یا منفی بر جسم و روان داشته باشد .
 فشار روانی (استرس) سالم ؛ باعث هوشیاری شده و به فرد کمک می کند تا بتواند نیازهایش را در موقعیت های مختلف برآورده نماید .
 فشار روانی (استرس) ناسالم ؛ موجب احساس درماندگی در فرد می شود .
 برای نمونه ، فشار روانی شب امتحان در حد متعارف (سالم) باعث می شود شما انگیزه لازم برای مطالعه جهت امتحان را داشته باشید ،
 اما اگر همین فشار روانی شدید (ناسالم) شود ، مانع درس خواندن شما شده و یادآوری اطلاعات در جلسه امتحان را مختل می کند .

اثرات استرس بر بدن انسان

در هنگام بروز فشار روانی (استرس) ، فشار خون بالا رفته و تعداد نبض افزایش می یابد و احساس تپش قلب ، ناراحتی معده ، سرگیجه ، سردرد ، تعریق و لرزش عارض می گردد .
 اثرات زودگذر فشار روانی (استرس) چندان مشکل آفرین نیست ولی تکرار آن موجب ایجاد اثرات جسمی پایدار مانند بیماری های قلبی عروقی ، التهاب های پوستی ، اختلالات گوارشی ، سردرد ، ضعف سیستم ایمنی و افزایش احتمال ابتلا به سرطان می شود .

فعالیت 7 : خودارزیابی

برخی از موقعیت های استرس زا در زندگی خود را شناسایی کنید و به کمک جدول زیر راهکارهای مناسب مدیریت و کنترل آنها را شناسایی کنید و با فلش آنها را به هم وصل کنید .

موقعیت های استرس زای قابل پیش بینی	راهکارهای مدیریت و کنترل استرس
۱. دیر رسیدن مادر به منزل از محل کار	داشتن صبر و حوصله
۲. ماندن در ترافیک و ترس از جا ماندن از قطار	یافتن راه حل منطقی
۳.	توکل بر خدا و خود را به خدا واگذار کردن
	تمرین و ورزش منظم
	انجام تمرین تمرکز و آرام سازی خود
	داشتن لبخند و شاد بودن
	خودداری از عصبانیت و خصومت
	گرفتن دوش آب سرد به هنگام عصبانیت
	بهره گیری از ذکر، دعا و توسل
	پرداختن به امور هنری مورد علاقه
	گفت و گوی دوستانه و صمیمی با اعضای خانواده
	مشورت با دیگران و اجتناب از تصمیم های عجولانه
	اختصاص دادن اوقاتی از روز به خود و تفکر درباره امور شخصی

راهکارهایی برای ممانعت از بروز استرس و مدیریت و کنترل آن

- طبق جدول فوق و بنا به موقعیت استرس زا راهکارهای زیر می‌توانند ، از بروز یا گسترش فشار روانی جلوگیری کنند :
- * داشتن صبر و حوصله
 - * یافتن راه حل منطقی
 - * توکل بر خدا و خود را به خدا واگذار کردن
 - * انجام تمرین تمرکز و آرام‌سازی خود
 - * داشتن لبخند و شاد بودن
 - * گرفتن دوش آب سرد به هنگام عصبانیت
 - * بهره‌گیری از ذکر ، دعا و توسل
 - * پرداختن به امور هنری مورد علاقه
 - * گفت‌وگوی دوستانه و صمیمی با اعضای خانواده
 - * مشورت با دیگران و اجتناب از تصمیم‌های عجولانه
 - * اختصاص دادن اوقاتی از روز به خود و تفکر درباره امور شخصی

اضطراب

[یاد خدا آرام‌بخش دل‌هاست]

اضطراب ، واژه‌ای است که عموماً در توصیف یک حالت خاص ، که با احساسی از فشار درونی ، ترس و هراس همراه است ، به کار می‌رود .

اضطراب در برخی از رویدادهای زندگی که در وضعیت خطرناکی قرار داریم واکنشی طبیعی است و به ما کمک می‌کند با بسیج کردن نیروی دفاعی بدن ، خود را از خطر حفظ کنیم ، مانند زمانی که از ترس حمله یک حیوان درنده فرار می‌کنیم .

اضطراب زمانی مشکل‌آفرین است که فرد بدون دلیل موجه احساس ناراحتی کرده و به طور اشتباه بدن و ذهن خود را برای رفع تهدید مبهم بر می‌انگیزد .

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

دوستان ناهید با دیدن چهره برآشفته او ، علت را جویا می‌شوند و او از شدت نگرانی شروع به گریه می‌کند و ...

اثرات اضطراب بر بدن و روان انسان

علائم اضطراب عبارت است از ؛

- علائم بدنی (همچون تپش قلب ، تنگی تنفس ، بی‌اشتهایی ، تهوع ، بی‌خوابی ، بی‌قراری و ...)
- علائم تفکر (همچون سردرگمی ، حواس‌پرتی ، ترس از دست دادن کنترل ، افکار تکراری و ...)
- علائم روانی (همچون عصبانیت ، بی‌تابی ، دلواپسی و ...)

سه اصل مهم برای مقابله با اضطراب و فشارهای روانی

- 1 - بازداری :** با مدیریت و کنترل اضطراب و فشار روانی ، باید از انتشار و پخش شدن آن جلوگیری کنیم که این امر به کمک برنامه‌ریزی و به کارگیری روش‌های مناسب امکان دارد .
- 2 - برون‌ریزی :** برون‌ریزی مانند بازگو کردن اضطراب و حرف زدن درباره نگرانی‌های خود ، یکی از روش‌های مقابله با فشار روانی و اضطراب است .

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

فعالیت 8 : گفت و گوی گروهی

در هر یک از روش‌های زیر ، کدام اصل برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب به کار گرفته شده است ؟
هر روز فقط یک ساعت خاص را به فکر کردن درباره نگرانی‌ها و اضطراب‌آورنده‌های زندگی‌مان اختصاص دهیم اصل بازداری یک جعبه خیالی نگرانی برای خود تصور کنیم که در محکمی دارد و نگرانی‌های خود را در آن بگذاریم اصل برون‌ریزی با نگرانی‌ها و اضطراب‌هایمان گفت‌وگو کنیم و به آنها بگوییم : نه ! من اصلاً این گونه فکر نمی‌کنم ، نمی‌توانی مرا اذیت کنی ، مزاحم نشو اصل بازداری

نگرانی‌های خود را شناسایی کنیم و آنها را در ذهن خود به صورت پهلوان‌پنبه‌هایی تسلیم شده تصور کنیم اصل بازداری ذهن خود را از نگرانی‌ها دور کرده و به انجام کارهای لذت‌بخش و آرامش‌بخش همچون دوچرخه سواری ، خواندن داستان‌های پندآموز ، اعمال عبادی و ... بپردازیم . اصل جایگزین کردن خواسته‌ها

افسردگی

[یاد خدا آرام‌بخش دل‌هاست]

افسردگی احساس ناخوشایندی است که برای مدت زمانی طولانی تداوم می‌یابد و همراه با تنهایی و غمگینی است . در زندگی هر فرد فراز و نشیب‌هایی وجود دارد که باعث می‌شود زندگی برای او ، سازنده ، جالب و پر هیجان شود . ولی زمانی که این فراز و نشیب‌ها در زندگی شدت می‌یابند ، گاهی در برخی از افراد موجب احساس افسردگی و غمگینی می‌گردد .

عوامل زمینه‌ساز افسردگی

برخی از عوامل زمینه ساز افسردگی در دوره نوجوانی عبارت‌اند از :

- * وقوع حوادث غم‌انگیز در کانون خانواده مانند ؛ طلاق والدین ، ابتلای یکی از اعضای خانواده به بیماری صعب‌العلاج ، مرگ یکی از عزیزان و ...
- * بیماری‌ها و اختلالات جسمی ، مثلاً نوجوانانی که مشکل پزشکی خاص (همچون سکتۀ مغزی ، صرع ، آسیب وارد شده به سر ، کم‌خونی و برخی از سرطان‌ها) دارند ، احتمال ابتلای آنها به افسردگی بیشتر است .
- * برخی از مشکلات تغذیه‌ای مانند کمبود ویتامین‌های B ممکن است نوجوانان را در معرض افسردگی قرار دهد .
- * نوجوانانی که سابقۀ ابتلا به افسردگی در خانواده‌شان وجود دارد ، نسبت به نوجوانانی که این بیماری در خانواده شان سابقه ندارد ، بیشتر در معرض ابتلا به افسردگی هستند .

عواقب عدم تشخیص و درمان افسردگی خفیف

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

در جدول زیر برخی از علائم هشداردهنده افسردگی بیان شده است . وجود آنها را در خود بررسی و شناسایی کنید . در صورتی که 2 یا چند مورد از آنها را در خود مشاهده می‌کنید ، از مشاور یا روان‌درمانگر (روانپزشک) کمک بگیرید .

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

خشم

[یاد خدا آرام‌بخش دل‌هاست]

خشم احساسی است که به صورت بدنی و هیجانی ابراز می‌شود . این احساس واکنش طبیعی فرد نسبت به شرایطی است که او را دچار تهدید و یا ناکامی کرده است .

خشم در نوجوانان بیشتر در مواقعی همچون مورد تمسخر و تحقیر قرار گرفتن ، منع شدن از کار مورد علاقه و ... بروز می‌کند . احساس خشم می‌تواند به صورت خفیف و ناخوشایند بروز کند و تا یک احساس شدید عصبانیت پیش برود . خشم اغلب با جلوه‌هایی از پرخاشگری مانند عصبانیت ، خشمونت ، کینه‌ورزی ، غضب ، تنفر ، توهین ، تحقیر و ... همراه است .

مثالی از بروز خشم : سعید سوار اتوبوس است و در حال رفتن به جلسه امتحان نهایی از مسیر پرتراфик شهر است و از دیر رسیدن به جلسه امتحان نگران است که در همین حین ، ماشین جلویی دچار مشکل فنی می‌شود و راه عبور اتوبوس را می‌بندد . زمان سپری می‌شود و چراغ راهنمایی از قرمز به سبز و برعکس تغییر می‌کند و اتوبوس همچنان بی‌حرکت مانده است . سعید مرتب به ساعت خود نگاه می‌کند . کم‌کم تنش و دلشوره‌اش بیشتر می‌شود . در ذهن خود نسبت به راننده ماشین جلویی شروع به اعتراض و پرخاشگری می‌کند . احساس هیجان شدید و گرما دارد . در همان حال یکی از مسافران اتوبوس در حین رد شدن از کنار سعید ، اتفاقی به وی تنه می‌زند . سعید که به شدت خشمگین است ، از کوره در رفته ، به سمت او برگشته و به جای صحبت آرام با او ، با پرخاشگری به او اعتراض می‌کند و ...

آثار مثبت و منفی خشم

خشم به عنوان یک هیجان طبیعی دارای آثار مثبت و منفی است .
از آثار مثبت خشم این که در روابط بین فردی ، گروهی و اجتماعی می تواند باعث احقاق حق شود ، البته مشروط به اینکه آن را کنترل کنیم .

خشم منفی می تواند باعث بروز مشکلات و ناراحتی زیر شود ؛
مشکلات و ناراحتی های جسمی (همچون سردرد ، سگته های قلبی ، ناراحتی های گوارشی و ...)
ناراحتی های روانی (همچون فشار روانی ، اضطراب ، افسردگی ، روی آوردن به مصرف مواد مخدر و ...)
ناراحتی های اجتماعی (همچون درماندگی ، انزوا و تنهایی و ...)

فعالیت 10 : خودآزمایی

یکی از شرایط یا موقعیت هایی را که ، شما به شدت عصبانی شده اید در نظر بگیرید و سپس به سؤالات زیر پاسخ دهید :

- 1- خشم خود را چگونه بروز دادید ؟
- 2- آیا در ابراز خشم خود واکنش افراطی نشان دادید ؟
- 3- آیا در ابراز خشم خود تحت تأثیر محیط و دیگران قرار گرفتید ؟
- 4- آیا هنوز نسبت به آن فرد یا آن موضوع ، همان احساس را دارید ؟
- 5- به نظر شما آیا نحوه ابراز خشم شما می تواند بهتر باشد ؟ چگونه ؟
- 6- اگر دوباره در همان موقعیت قرار بگیرید چگونه رفتار خواهید کرد ؟

مقابله با خشم و کنترل آن

گام اول : داشتن خواسته های واقع بینانه

برای مقابله با خشم لازم است فرد پس از ارزیابی های اولیه خود و تجزیه و تحلیل رویداد مشکل ساز ، بتواند خواسته های منطقی و غیرمنطقی خود از زندگی و انتظارات خود از دیگران را تشخیص دهد . در این صورت قادر خواهد بود خواسته ها و انتظارات غیرمنطقی خود را بشناسد و به خواسته های واقع بینانه تبدیل کند تا کمتر در موقعیت های مشکل ساز قرار گیرد .

گام دوم : خودآرام سازی

اگرچه به کارگیری روش های فوق می تواند فرد را در کنترل خشم کمک کند ، ولی گاهی افراد در موقعیت خشم قرار می گیرند و در این شرایط نیازمند به کارگیری روش های خودآرام سازی به عنوان مهم ترین روش مقابله با خشم هستند .

چند روش خودآرام سازی در هنگام بروز خشم

نمونه هایی از روش های خودآرام سازی در هنگام خشمگین شدن به شرح زیر است :

- 1- وضعیت بدن خود را تغییر دهید ، مثلاً بنشینید یا دراز بکشید .
- 2- چند نفس عمیق و آرام بکشید و قدری مکث کنید .
- 3- قدری آب خنک بنوشید .
- 4- افکار منفی مانند « او مرا مسخره می کند و ... » را از ذهنتان بیرون کنید .
- 5- در صورت امکان موقعیت را ترک کنید .
- 6- عضلات خود را از حالت انقباض خارج کرده و سعی کنید بدن خود را شل کنید .

توصیه های خودمراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی [یاد خدا آرام بخش دل هاست]

1- اولویت های خود را مشخص کنید

برنامه ریزی و مدیریت زمان داشته باشید . فهرستی از کارهایی که باید انجام بدهید تهیه کنید . تصمیم بگیرید انجام چه کاری در روز برایتان بیشتر حایز اهمیت است و چه کارهایی را می توانید به بعد موکول کنید . این عمل موجب می شود بدانید کدام کارتان از اولویت برخوردار است و برای به یاد آوردن آن استرس نخواهید داشت .

2- تمرین مواجهه با موقعیت های استرس زا انجام دهید

در مورد اتفاق و یا موقعیتی که ممکن است با آن مواجه شوید فکر کرده و واکنش خود را تمرین کنید . راههایی برای مواجهه با موقعیت فرضی بیابید . به عنوان مثال اگر می دانید که صحبت در میان جمع شما را دچار استرس می کند ، با کمک دوستان مورد اعتماد و هم شاگردی هایتان یک کنفرانس ترتیب دهید که در آن شما به عنوان سخنران در جمع صحبت نمایید .

3- خواسته های خود را بررسی کنید

سعی کنید اهداف واقع گرایانه داشته باشید . تحت فشار قرار دادن خود برای موفقیت خوب است ، ولی مطمئن شوید که انتظارهایتان واقع گرایانه است . مراقب کمال گرایی افراطی باشید . به آنچه که می توانید به نحو احسن انجام دهید قانع باشید . هیچ کس کامل نیست ، نه شما و نه دوست شما . به خودتان امکان اشتباه بدهید و به یاد داشته باشید که اشتباهات برای شما معلم خوبی هستند .

4- سبک زندگی سالمی داشته باشید

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

5- تغییرات را به عنوان جزئی از زندگی تان بپذیرید

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

6- زمان استراحت و تفریح داشته باشید

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

7- یاد بگیرید « نه » بگویید

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

8- ورزش کنید

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

9- دفتر یادداشت روزانه داشته باشید

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

10- کودک شوید

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

11- شوخ طبع باشید

شوخی و خندیدن یک مهارت مقابله با استرس است ، مانند خواندن مطالب طنز و فکاهی و بازگو کردن آنها و ...

12- به زندگی معنوی خود غنا ببخشید

مذهب و معنویت ما را به منبعی فراتر و بزرگ‌تر از خودمان وصل می‌کند. کسانی که اعتقادات مذهبی قوی‌تری دارند اذعان دارند که این اعتقادات به آنها قدرتی دو چندان در مقابله با مشکلات می‌دهد. کسانی که به خدا توکل می‌کنند، در مقابله با مشکلات با آرامش و اعتماد به کمک‌های الهی به حل مسئله می‌پردازند. نماز، دعا و مناسک مذهبی منظم روزانه، خود منبع مهمی در کاهش تجربه استرس و افزایش توان مقابله با آن است.