

بسم الله الرحمن الرحيم

سلامت روانی و عاطفی در جوانان

سلامت عاطفی و روانی، حوزه ای از سلامت است که توجه و تمرکز بر مواردی از این قبیل است: ارتقای خصایل مطلوب شخصیتی، تعامل مثبت با دیگران به نحوی که به ایجاد محیط اجتماعی عاطفی مثبتی منجر شود، کسب و حفظ معیارهای سلامت شخصیت، گزینش رفتارهایی که از سلامت روان حفاظت کند، ابراز احساسات به شیوه های مناسب، استفاده از مهارت های مدیریت استرس، درخواست کمک در صورت احساس افسردگی، استفاده از راهکارهای پیشگیری از خودکشی در صورت نیاز، کنار آمدن با غم سوگ عزیزان به شیوه ای معقول و انعطاف پذیری در شرایط سخت.

این بخش از اهداف آموزش سلامت همگانی، مهارتهای مهمی را در حوزه سلامت روانی و عاطفی به مردم به ویژه جوانان آموزش می دهد.

هدف سلامت ۱: من به شخصیت مطلوب دست خواهم یافت

شخصیت و ارزش ها

هر فردی ارزش های خاص خودش را دارد. ارزش فردی، نوعی معیار یا باور فردی است. به عنوان مثال، ممکن است ارزش فردی یک نفر این باشد که هرگز دروغ نگوید. وقتی اعضای یک خانواده، چنین معیاری را به عنوان یک ارزش بپذیرند، به آن معیار، ارزش خانوادگی می گوئیم. ممکن است خانواده ارزش زیادی برای تحصیلات قائل باشد، چنین خانواده ای طبیعتاً فرزندان خود را همیشه تشویق می کند که با افزایش اطلاعات و مهارت های خود عملکرد قابل قبولی در مدرسه داشته باشند. شخصیت هر فرد، در واقع، نتیجه نوعی استفاده از مهارت خود کنترلی برای حفظ ارزشهای فردی است. خودکنترلی معیاری است که به رفتار فرد جهت می دهد. به طور مثال فردی که صداقت را ارزش می داند، اگر از فروشنده خرید کند و فروشنده به اشتباه، مبلغی بیش از حق او، به او باز پس بدهد، این فرد از آنجا که برای ارزش قائل است، با خود کنترلی بر وسوسه مادی غلبه می کند و مبلغ اضافه را به فروشنده پس می دهد. یا فردی که سلامت ارزش قائل است در خوردن غذا پرخوری نکرده و کمیت و کیفیت غذا را مد نظر قرار می دهد.

عزت نفس

عزت نفس معیار مهمی در سلامت فرد است و به معنای باور فرد به ارزش های فردی است. باور به این که او ارزشمند و شایسته احترام است. فردی که عزت نفس ندارد، خود را بی ارزش و غیر قابل احترام تلقی می کند. افرادی که عزت نفس داشته باشند، تسلط بیشتری بر مهارت های زندگی خواهند یافت. آنها برای حفظ سلامت جسمی، روانی و عاطفی خود احساس مسئولیت می کنند، در تصمیم گیری های خود رفتار مسوولانه تری دارند، خود را مجبور نمی دانند که باب میل جماعت رفتار کنند تا مورد تایید دیگران باشند، به عقل و قضاوت خود متکی اند و آگاهانه تصمیم می گیرند. آنها در شرایط سخت و بحرانی تحمل بیشتری دارند، از خطر کردن برای رشد و تکامل شخصیت خود هراسی ندارند، از شکست نمی ترسند و از مواجهه با شرایط ناخوشایند پشیمان نمی شوند و به توانایی های خود اطمینان دارند. یکی از مفاهیمی که با عزت نفس ارتباط تنگاتنگ دارد، خودکارآمدی است. منظور، باور فرد به توانایی های فردی خود برای انجام کارها با تسلط بر مهارت هاست.

کسب شخصیت مطلوب و ارتقای عزت نفس

فردی که می خواهد به شخصیت مطلوب یابد، باید رفتارهایش گویای ارزش هایش باشد. همه ما باید به طور مرتب خصایل شخصیتی خود را بازبینی کنیم و ببینیم آیا رفتارهای ما گویای ارزش های ماست یا نه. بازخورد گرفتن از بزرگترهای قابل اعتماد، نوع دیگری از واریسی خصایل شخصیتی است. لازمه ارتقای عزت نفس، خودگویی های مسوولانه و ارزشمند است. همه مردم از این توانایی برخوردارند که خودگویی های ذهنی شان را کنترل کنند. خودگویی های منفی مانند "من آدم بی ارزش هستم" یا "هر چه تلاش کنم، بی فایده است من شکست می خورم" باید متوقف شود. خودگویی ها باید ما را به انجام رفتارهای مسوولانه تشویق کند. این باعث می شود که احساس خوبی در باره خودمان داشته باشیم و این زمینه ساز ارتقای عزت نفس ما باشد. رعایت توصیه های زیر میتواند زمینه ساز ارتقای عزت نفس باشد:

- ۱- به اراستگی ظاهرتان توجه کنید.
- ۲- فهرستی از رفتارهای مسوولانه خود تهیه کنید و هر از گاه به آن مراجعه کنید. بدینگونه رفتار های خود را زیر نظر داشته باشید و به خود امتیاز بدهید.
- ۳- با خودتان دوست باشید و از سرگرمی های لذت بخش بهره ببرید. هر از گاه با خود خلوت کرده و افکار و احساسات خود را موشکافانه باز بینی کنید. استعدادهای نهفته خود را کشف و پرورش دهید.

۴- احساسات خود را روی کاغذ بیاورید. نوشتن در باره احساسات کمک می کند که از احساسات ناخوشایندی مانند دلخوری، خشم و ناامیدی عبور کنید و سطح خود آگاهی شما افزایش یابد.

۵- بودن در کنار اعضای خانواده را در اولویت های خود قرار دهید.

۶- همان قدر که دوست دارید که دیگران به شما توجه کنند، خودتان به آنها توجه کنید. کمک کردن به دیگران احساس خود ارزشمندی ایجاد می کند.

۷- ورزش کنید. ورزش باعث ترشح اندورفین ها می شود و این سبب ایجاد احساس نشاط و سلامت می شود.

۸- به دوستان و اعضای خانواده تان کمک کنید تا به اهدافشان دست یابند و از آنها بخواهید به همین ترتیب از شما حمایت کنند.

۹- در بیان احساسات و افکار خود صداقت داشته باشید.

۱۰- از دوستان و اعضای خانواده تان بخواهید تا نمونه هایی از رفتارهای شما را که گویای شخصی شماست، بازگو کنند. این بازخورد کمک میکند تا به خودشناسی و خودکنترلی بیشتری دست یابید.

هدف سلامت ۲: من به شیوه ای با دیگران تعامل خواهم کرد که به خلق محیط اجتماعی - عاطفی مثبتی منجر شود.

محیط اجتماعی عاطفی هر فردی را کیفیت ارتباطات و تعاملات او با دیگران شکل می دهد. شیوه تعامل فرد با اعضای خانواده اش و با دوستان و همسالانش می تواند بر محیط اجتماعی عاطفی او تأثیر بگذارد. اگر این محیط مثبت باشد، می تواند سطح سلامت شما را ارتقا دهد چرا که می توانید راحت تر نیازها و خواسته هایتان را به اطرافیان بگویید و احساسات و عواطف خود را ابراز کنید. محیط اجتماعی عاطفی مثبت زمانی شکل می گیرد که فرد بتواند حمایت مناسبی از دیگران دریافت کند. حمایت اجتماعی عاطفی محصول ارتباطات بین فردی است و به شخص کمک می کند انگیزه و احساس حمایت بیشتری داشته و رفتارهای مسئولانه تری انتخاب کند. در چنین محیطی معمولاً فرد مورد تشویق قرار گرفته و معقولانه خطر می کند و دست به انتخاب های تازه زده و در صورت موفقیت، مورد تحسین قرار می گیرد. در چنین شرایطی فرد به رفتارهای سالم گرایش یافته و در صورت دعوت به رفتارهای ناسالم احتمال بیشتری وجود دارد که با استفاده از مهارت خودکنترلی، خلاف آن عمل کند. احساس افسردگی کمتر و فرد قادر است شرایط سخت را راحت تر تحمل کند. در مقابل محیط اجتماعی عاطفی منفی سبب

می شود که گزینه های فرد محدود شده و احساس ناامیدی و تنهایی کند و به این ترتیب احتمال انتخاب رفتارهای ناسالم افزایش می یابد. در این نوع محیط، اطرافیان فرد اشخاص غیرمحترمی هستند که او را تحقیر یا در باره اش شایعه پراکنی می کنند. از فرد قصد سوء استفاده داشته و او را به سمت رفتارهای ناسالم سوق می دهند.

راهکارهایی برای بهبود محیط اجتماعی عاطفی

- ۱- ارتباط با افرادی که شما را تحقیر و یا به شما بی احترامی می کنند، قطع و یا کم کنید.
- ۲- وقتی با فرد یا افراد منفی باف در تعامل هستید، خودگویی های مثبت را از یاد نبرید. شاید نتوانید از ارتباط با بعضی از افرادی که منفی باف اند یا تحقیرتان می کنند، دست بکشید. در این صورت با خودگویی های مثبت پوشش زهری سختی برای مقابله با منفی بافی های آنها ایجاد کنید.
- ۳- با یک مشاور مشورت کنید و نیازها، خواسته ها، احساسات و عواطف خود را با او در میان بگذارید.
- ۴- به یک گروه حمایتی ملحق شوید.
- ۵- تعداد افرادی که نیازها، خواسته ها، احساسات و عواطف خود را با آنها در میان می گذارید، بیشتر کنید.
- ۶- به دیگران حمایت اجتماعی عاطفی بدهید.

هدف سلامت ۳: من معیارهای سلامت شخصیت ام را ارتقا خواهم داد

شخصیت هر فرد به معنای الگویی از ویژگیهای منحصر به فرد اوست. شخصیت هر فرد همان چیزی است که او را از دیگران متمایز می کند. عوامل متعددی بر شخصیت تاثیر می گذارند، از جمله وراثت، محیط، نگرش ها و رفتارهای فرد. وراثت می تواند تعیین کننده سطح توانایی ذهنی، خلقی و استعدادی هر فرد باشد. وراثت می تواند بر سطح توانایی های ورزشی، هنری و همچنین انعطاف پذیری فرد تاثیر گذار باشد. ویژگی های شخصیتی هر فرد معمولا برای توصیف او مورد استفاده قرار می گیرند. ویژگیهای زیر می تواند به ارتقای سلامت بینجامد:

هدفمندی، مهربانی، رضایتمندی، مشارکت پذیری، شجاعت، فداکاری، اشتیاق، امانتداری، صداقت، امیدواری، وفاداری، تحمل، خوش بینی، عزم و اراده، امین بودن، صمیمیت، قابل اعتماد بودن، احترام، مسوولیت پذیری، انضباط و مصمم بودن

هدف سلامت ۴: من رفتارهایی را انتخاب خواهم کرد که به سلامت روانی ام کمک کند.

هوشیاری و سلامت روانی

هوشیاربودن یعنی مراقب بودن، گوش به زنگ بودن، سرعت در درک وضعیت و واکنش به موقع. افرادی که هوشیار و گوش به زنگند، دقت بیشتری در روند زندگی خود نشان می دهند. آنها مشکلات زندگی خود را سریع تر از دیگران درک می کنند، به آنها واکنش نشان می دهند و اجازه نمی دهند که مشکلات زندگی بر آنها غلبه کند. البته چنین افرادی باید به این نکته نیز واقف باشند که ذهن برای حفظ هوشیاری خود به تمرین نیاز دارند، درست مانند جسم که برای حفظ آمادگی و سلامت خود به فعالیت نیاز دارد. مطالعه کردن، جدول حل کردن، پی گیری اخبار جامعه و سعی در یادگیری در باره ایده ها و شیوه های جدید انجام کارها باعث تقویت سلامت ذهن و روان می شود. چنین افرادی معمولاً احساس خوبی در باره خودشان دارند، از روابط رضایت بخشی بهره مندند و اهداف واقع بینانه ای برای خود تعیین می کنند.

از سوی دیگر، افرادی که نمی توانند با مشکلات زندگی کنار بیایند، ممکن است دچار اختلالات اعصاب و روان شوند. مرز بین سلامت روان و اختلال روانی مرز باریکی است. با این حال خوشبختانه بسیاری از اختلالات روانی را می توان با دارو درمانی تحت کنترل در آورد در حدی که مبتلایان به این اختلالات می توانند به زندگی طبیعی خود در جامعه ادامه دهند. اما برخی اختلالات جدی تر بوده و درمان آنها مشکل تر و پیچیده تر است.

برای بهبود وضعیت سلامت روان راهکارهای زیر موثر می باشد:

- ۱- ورزش کنید. ورزش باعث کاهش استرس، اضطراب و افسردگی شده و جریان خون مغز و سایر ارگانهای حیاتی بدن را تقویت می کند و این امر به ارتقای سطح حافظه، خلاقیت، مهارت حل مسأله و بهبود وضعیت کلی بدن منجر می شود.
- ۲- به قدر کافی بخوابید. در طول خواب جسم و ذهن ما به استراحت می پردازد و تجدید قوا می کند. کمبود خواب می تواند به اختلال حافظه منجر شود.
- ۳- مهارت های تازه بیاموزید. این چالش به رشد و تکامل ذهنی کمک می کند. با افزایش سن، نیاز به چالش های ذهنی افزایش می یابد. ایده های زیرمی توانند به شما کمک کنند: یک زبان خارجی بیاموزید، شغل تان را عوض کنید یا مشغول کار جدیدی شوید، تفریح یا سرگرمی جدیدی مانند نویسندگی یا نقاشی را شروع کنید، برای کمک به دیگران داوطلب شوید و در کلاس دلخواهتان نام نویسی کنید. خلاصه، خود را یک دانش آموز مادام العمر بدانید و مشتاق یادگیری مطالب جدید باشید.

۴- از سرتان محافظت کنید. صدماتی که به سر وارد می شوند، خطرناکند و گاهی به کاهش توان ذهنی منجر می شوند. به طور مثال، هنگام دوچرخه سواری یا شرکت در ورزشها و یا فعالیت های بدنی که احتمال بروز ضربه مغزی در آنها زیاد است (اسکی یا صخره نوردی) حتما کلاه ایمنی استفاده کنید.

۵- از الکل، سیگار و مواد مخدر دوری کنید.

۶- استرس خود را مدیریت کنید. وقتی دچار استرس می شوید، مغز شما هورمونهایی ترشح می کند که اگر بدنتان طولانی مدت در معرض آن هورمون ها باشد، مغزتان آسیب خواهد دید. استرس مزمن می تواند به افسردگی منجر شود و عملکرد حافظه را مختل کند. راهکارهایی مانند ساده کردن صورت مساله ها زندگی، ورزش، ایجاد تعادل بین کار، تفریح و استراحت، نوشتن، آرام سازی ذهن و بدن (ریلکسیشن) و اموری از این قبیل.

۷- از هر نوع اعتیاد دوری کنید. اعتیاد به مواد مخدر، ورزش، خرید کردن، غذا، قمار، تلویزیون، اینترنت، هیجان، کار

۸- در زندگی تان شادی آفرین باشید. سانجا لومیرسکی، روانشناس، معتقد است که ۵۰ درصد از شادی ما تحت تأثیر ژن های ماست، ۱۰ درصد محیط و ۴۰ درصد در اختیار خودمان. با این حساب، قطعاً چیزهایی وجود دارند که بتوانند کمک مان کنند که شادتر باشیم:

- نعمت ها و داشته هایتان را مرور کنید.
- مهربانی را تمرین کنید.
- لذت زندگی را بچشید.
- از مشاور یا همراه تان قدردانی کنید.
- بخشش را تمرین کنید.
- وقت و انرژی بیشتری به خانواده و دوستان خود اختصاص دهید.
- مراقب سلامتتان باشید.
- راهی برای رهایی از استرس هایتان پیدا کنید. ایمان و اعتقاد مذهبی کمک می کند که افراد مومن سختی های زندگی را گذرا ببینند و راحت تر آنها را تحمل و مدیریت کنند.

۹- زندگی اجتماعی فعالی داشته باشید. این مهم احساس خودارزشمندی ایجاد می کند و در بلندمدت به حفظ و ارتقای سلامت روان کمک می کند. این افراد کمتر دچار آلزایمر شده و عملکرد حافظه و قوای ادراکی ارتقا می یابد.

هدف سلامت ۵: من احساساتم را به شیوه های مناسب ابراز خواهم کرد.

احساسات و ارتباط جسم و روان

همه ما در طول زندگی خود هیجانات زیادی را تجربه میکنیم. هیجان نوعی احساس خاص است مانند احساس افسردگی، خوش بینی، تنفر، حسادت، ترس، تنهایی، گناه، خشم، ناامیدی، خجالت، شادی و احساساتی از این قبیل. این ها نمونه هایی از هیجانات روزمره ما هستند. هیجاناتی که هم بر جسم تاثیر می گذارند و هم بر ذهن ما. ذهن و بدن ارتباط نزدیکی با هم دارند. وقتیدچار استرس یا اضطراب می شوید، بدن شما این استرس را تشخیص داده و به آن واکنش نشان می دهد. به طور مثال واکنش به یک استرس شدید می تواند به صورت افزایش فشارخون و یا ایجاد زخم گوارشی (زخم معده یا زخم دوازدهه) باشد.

ابراز احساسات به شیوه ای مناسب

ارتباط عبارت است از تبادل احساسات، افکار یا اطلاعات با یک فرد، یا گروهی از افراد. شیوه ای که هر فرد برای بیان احساسات، افکار و اطلاعات خود انتخاب می کند، بر رابطه او بر دیگران تاثیر می گذارد. فردی که احساساتش را به شیوه ای ناسالم ابراز کند یا به طور کلی از ابراز احساسات خودداری کند، نمی تواند رابطه خوب و سازنده ای با دیگران برقرار کند. به علاوه، ناتوانی در ابراز احساسات می تواند آثار زیانباری بر سلامت فرد نیز داشته باشد. بسیاری از جوانان، نیاموخته اند که چگونه احساسات خود را بشناسند و به زبان آورند. به طور مثال کودکانی که در خانواده های ناسالم یا ناکارآمد رشد می کنند، معمولاً در بیان احساسات خود به مشکل برمی خورند. آنها ممکن است حتی از درک دقیق احساس خود نیز عاجز باشند. این قبیل کودکان معمولاً به انکار احساسات و عواطف خود می پردازند. انکار سازوکاری است که به موجب آن فرد از شناخت آنچه حس می کند، اجتناب می ورزد. این اجتناب ممکن است به شیوه های گوناگونی ظهور و بروز یابد مثلاً نادیده گرفتن مشکلات، سلب مسوولیت از خود، مقصر شمردن دیگران و طرح مسائل فرعی برای اجتناب از مواجهه با مسأله اصلی.

برای ابراز احساسات به شیوه ای مناسب به توصیه های زیر توجه کنید:

- احساس خود را بشناسید. من در حال حاضر دقیقاً چه احساسی دارم؟
- منبع احساس خود را شناسایی کنید. چرا این احساس را دارم؟
- در باره واکنش مناسب تصمیم گیری کنید. آیا من باید با والدین، معلم، مربی بهداشت یا سایر بزرگترها در باره احساسی که دارم، صحبت کنم؟ آیا من باید این

احساسم را درون خودم حل و فصل کنم؟ آیا قبل از هر واکنشی به اطلاعات بیشتر نیاز دارم؟

- واکنشی سالم و مسئولانه انتخاب کنید. چه پیامی را باید منتقل کنم؟ آیا می توانم احساساتم را در قالب یک قطعه ادبی یا شعر بیان کنم؟ مجسمه ای بسازم یا طرحی بکشم؟ آیا نوشتن مکتوب احساساتم در یک دفتر کمک خواهد کرد؟
- از سلامت خود مراقبت کنید. آیا نیاز به استراحت بیشتری دارم؟ آیا ممکن است مشکل جسمی ام ریشه در واکنش عاطفی ام داشته باشد؟ آیا باید به پزشک مراجعه کنم یا از مشاور کمک بگیرم؟

هنر گوش دادن یکی از مهم ترین بخش های ارتباط موثر است. این کار می تواند گویای توجه شما به حرفهای طرف مقابل باشد. در واقع واکنش مثبتی از جانب شماست که به مخاطبتان نشان می دهد شما برای حرف های او ارزش قائلید.

استفاده از "من پیام" شیوه ای مفید در بیان احساسات است. "من پیام" معمولاً بر یک رفتار یا رویداد تمرکز و بیان می کند که چگونه آن رفتار یا رویداد بر گوینده پیام اثر گذاشته و چه احساسات و هیجاناتی را به دنبال داشته است. فردی که از "من پیام" استفاده می کند، در واقع در بیان درست و دقیق احساسات خود، رفتاری مسئولانه داشته و احساسات، عواطف و نیازهای خود را به طور شفاف بیان کرده است. این عبارت می تواند نمونه ای از "من پیام" باشد: "از آنجا که شما برای رفتن به استادیوم و تماشای مسابقه، دیر به دنبال من آمدید، ما دیرمان شد و این باعث شد من مدت زیادی معطل شما بمانم و عصبانی شوم." چنین پیامی این فرصت را در اختیار مخاطب شما قرار می دهد که حرفتان را درک و بدون پرخاشگری یا جبهه گیری واکنش نشان دهد مثلاً بگوید "من می فهمم که چرا از دست من عصبانی شده ای. شاید اگر من هم جای تو بودم، همین حس را داشتم." در مقابل "تو پیام" پیامی است که به کلی از خود سلب مسئولیت می کند و صرفاً مخاطب خود را متهم می کند و مقصر می شمارد. در نتیجه مخاطب واکنش تدافعی از خود نشان می دهد. به عنوان مثال، این می تواند نمونه ای از "تو پیام" باشد: "تو واقعاً بی ادب و خودخواهی که وقتی داشتم با تو صحبت می کردم، تلفن را قطع کردی" یا "تو واقعاً آدم وقت شناسی هستی که این همه دیر رسیدی و مرا معطل کردی."

مهارت های کنترل خشم

خشم یا عصبانیت احساسی است که شدتش ممکن است کم یا زیاد باشد. این احساس معمولاً با بروز تغییرات همراه است، تغییراتی که بدن را برای نزاع آماده می‌کند. این احساس غالباً در واکنش به توهین، طردشدگی، صدمه یا ناامیدی شکل می‌گیرد. واکنش فیزیولوژیک بدن به احساس عصبانیت را واکنش "جنگ و گریز" می‌نامند. چو تغییراتی که در بدن اتفاق می‌افتد، به گونه‌ای است که فرد را برای مواجهه با یک شرایط اضطراری آماده می‌کند. مهم‌ترین این تغییرات عبارتند از:

_ افزایش سرعت و تعداد تنفس

_ افزایش ضربان قلب و فشارخون

_ خشکی دهان

عصبانیت پنهان، عصبانیتی است که به درستی تشخیص داده نمی‌شود یا به شیوه‌ای نامناسب ابراز می‌شود. مثلاً اظهار نظر منفی و بی‌رحمانه در باره دیگران، تمسخر دیگران، به تعویق انداختن کارها، بی‌علاقگی به همه چیز، افسردگی، خستگی دائمی و خمیازه‌های مکرر. آثار زیانبار عصبانیت پنهان برای سلامت بیشتر از عصبانیت آشکار است. گاهی عصبانیت پنهان، به طور ناگهانی آشکار شده و به فرد فشار زیادی اعمال می‌شود و دچار سردرد، افزایش فشارخون، گرفتگی عضلات گردن و شانه، افزایش و کاهش وزن و احتمال ابتلا به انواع سرطانها افزایش می‌یابد. در نقطه مقابل عصبانیت برخی از افراد، نه تنها پنهانی و گهگاهی نیست بلکه آشکار و همیشگی است. بنابراین بدن همیشه در حال جنگ و گریز است. یا به تعبیری بدن همیشه منتظر وقوع یک وضعیت اضطراری است. در چنین شرایطی بدن فرصت کمی برای استراحت دارد و در نتیجه سیستم ایمنی که مسوول مبارزه با عوامل بیماری‌زاست، دچار افت عملکرد می‌شود. میتلایان معمولاً سروتونین کمتری در مغز دارند و معمولاً پرخاشگر و تهاجمی هستند. کاهش سروتونین رابطه معناداری با ابتلا به افسردگی و اختلالات اضطرابی دارد.

احساس عصبانیت، احساس زیانباری نیست بلکه نوعی واکنش طبیعی است که بروز آن در شرایط گوناگونی ضرورت می‌یابد. با این حال فراگیری روش‌های کنترل خشم و ابراز آن به شیوه‌ای مناسب بسیار مهم و لازم است. تمرین مهارت‌های زیر می‌تواند به شما در کنترل خشم کمک کند:

- ۱- یک دفترچه عصبانیت برای خود درست کنید. در این دفترچه فهرستی از موضوعاتی که شما را عصبانی می کند، یادداشت کنید. این فهرست به شما کمک می کند ریشه های خشم خود را بشناسید.
- ۲- برای مهار خشم تان از خودگویه استفاده کنید کلماتی که خطاب به خودتان می گویند، کلماتی که هنگام عصبانیت می توانید به خودتان بگویید مثلا:
 - من می توانم این وضعیت نابسامان را مدیریت کنم.
 - من می توانم قبل از اینکه چیزی بگویم، چند نفس عمیق بکشم.
 - من می توانم خودم را کنترل کنم و از کوره در نروم.
- ۳- نامه بنویسید. نگرش نامه شیوه ای سالم و ایمن برای ابراز خشم است. شما می توانید واکنش ای عصبی خود را بی هیچ سانسوری مکتوب کنید و در فرصتی دیگر، مطالعه و قبل از ارسال اصلاحاتی در آن اعمال کنید.
- ۴- آثار منفی عصبانیت را با ورزش و فعالیت جسمانی کاهش دهید.
- ۵- از رفتارهای ایمن برای مهار خشم خود استفاده کنید. مثلا می توانید مهر را محکم توی استامپ بکوبید، به بالش خودتان مشت بزنید یا یک توپ تنیس را محکم فشار دهید.
- ۶- حس شوخ طبعی خود را از دست ندهید. گفتن یا شنیدن یک لطیفه یا پرداختن به یک سرگرمی تفننی و با مزه می تواند شما را آرام تر و شرایط را متعادل تر کند. خندیدن می تواند آثار و تبعات عصبانیت را به وضوح کاهش دهد.
- ۷- کنترل خشم را تمرین کنید.
- ۸- با والدین، معلم و یا مشاور صحبت کنید. آنها می توانند شما را حمایت کرده و اقدامات مفید و کم عارضه ای را به شما پیشنهاد کنند.

هدف سلامت ۶: من از مهارت های کنترل استرس استفاده خواهم کرد

منظور از استرس واکنش بدن به عوامل تنش در مواقع مقتضی است. همان حالتی که شما هنگام واکنش نسبت به فشارهای خارجی (از جانب مدرسه، خانواده، دوستان یا...) یا فشارهای داخلی (تمایل شخصی خودتان به تناسب اندام یا داشتن عملکرد بهتر در مدرسه یا...) احساس می کنید. عوامل استرس زا ممکن است جسمانی، روانی، اجتماعی یا محیطی باشد. به عنوان مثال ورزش طولانی مدت اگر منجر به خستگی شود، یک عامل تنش زای جسمی محسوب می شود. تلاش برای سرانجام رساندن یک مسئولیت چالش برانگیز می

تواند یک عامل تنش زای روانی باشد. جروبحث با یک دوست یک عامل اجتماعی و حضور در اتاقی که پر از دود سیگار است، یک عامل تنش زای محیطی محسوب می شود.

استرس به دو گروه کلی تقسیم می شود: استرس خوب و استرس بد. استرس خوب همان واکنش طبیعی به یک محرک تنش زاست که به نتایج مثبتی ختم می شود مثلاً باعث می شود یک ورزشکار به تمرین های دشوار و طولانی تن بدهد تا در نهایت در مسابقه برنده شود و پس از کسب پیروزی به اعتماد به نفس بیشتری دست یابد. اما استرس بد نوعی واکنش زیان بار و ناسالم نسبت به منبع تنش زاست که غالباً به نتایج منفی ختم می شود. مثلاً باعث می شود ورزشکار تمرکز فکری اش را از دست بدهد و به خاطر احساس ناامیدی، بی انگیزه شود و دست از تلاش بردارد.

این یک حقیقت غیر قابل انکار است که بالاخره هر فردی در طول زندگی استرس را تجربه می کند. بدن با انجام پاره ای از تغییرات به استرس پاسخ می دهد. سندرم انطباق عمومی، همان تغییرات فیزیولوژیک ناشی از استرس است که طی سه مرحله به وقوع می پیوندد: مرحله هشدار، مرحله مقاومت و مرحله خستگی.

در مرحله هشدار هورمون ادرنالین وارد خون شده و بدن واکنش فوری به استرس نشان می دهد. ضربان قلب و فشارخون افزایش یافته ، سرعت جریان خون دستگاه گوارش کاهش می یابد، ماهیچه ها منقبض می شود، سرعت دم و بازدم افزایش می یابد، تعریق با سرعت بیشتری انجام می شود و توان فعالیت ذهنی افزایش می یابد. به این مرحله مرحله جنگ و گریز نیز می گویند زیرا فرد قادر است واکنش فوری نشان دهد و یا واکنش نشان نداده . صرفاً از منبع استرس دور شود.

در مرحله مقاومت بدن تلاش می کند تعادل خود را باز یابد و از وضعیت جنگ و گریز خارج شود. ترشح ادرنالین متوقف می شود، ضربان قلب و فشارخون کاهش می یابد و.....

این دو مرحله از سندرم انطباق سودمند و طبیعی تلقی می شوند. با ان حال بعضی از افراد نمی توانند استرس خود را خوب مدیریت کنند و به همین دلیل بدن آنها برای مدت طولانی در مرحله هشدار (جنگ و گریز) باقی می ماند و در واقع بدن خود را وادار می کند برای مدت طولانی تری در وضعیت هشدار باقی بماند و این سبب می شود که بدن دچار خستگی شود. مرحله سوم(خستگی) باعث می شود بدن در معرض آسیب، بیماری و حتی

مرگ زودرس قرار بگیرد. تأثیر استرس بر بدن، همه جانبه است و در حوزه های مختلف سلامت تأثیر منفی دارد:

- سلامت روانی عاطفی
- سلامت خانوادگی و اجتماعی
- رشد و تکامل
- تغذیه
- سلامت فردی و فعالیت جسمانی
- بیماریهای مزمن و مسری
- سلامت زیست محیطی
- اصول ایمنی و پیشگیری از آسیب ها (بروز تصادفات رانندگی)
- سلامت مصرف کنندگان و اجتماع (اعتیاد به تلویزیون، قمار، خرید و بازیهای کامپیوتری)

مهارت های مدیریت استرس

- ۱- از مهارت های تصمیم گیری مسوولانه استفاده کنید. استفاده از این مهارت ها در شرایط سخت باعث می شود کمتر احساس اضطراب کنید و برای رفع مشکلات احساس اعتماد به نفس بیشتری داشته باشید.
- ۲- به قدر کافی بخوابید و استراحت کنید.
- ۳- از فعالیت ها جسمانی و ورزش های گروهی غافل نشوید.
- ۴- مدیریت زمان را فرا گیرید. کارهای هر روزتان را اولویت بندی کنید.
- ۵- بنویسید. نوشتن راهکار سودمندی در بیان احساسات است و می تواند به شما کمک کند آسانتر از پس استرس هایتان برآیید.
- ۶- دوستی هایتان را بیشتر و گسترده تر کنید.
- ۷- با والدین، معلمان یا یکی از بزرگترهای مورد اطمینان خود صحبت کنید. آنها می توانند به حرف ها و استرس های شما گوش بدهند و با تجربه ای که دارند، توصیه های سودمندی به شما ارائه کنند.
- ۸- به دیگران کمک کنید.
- ۹- احساسات و عواطف خود را به شیوه ای مناسب ابراز کنید.

- ۱۰- از یک حیوان خانگی یا گل و گیاه مراقبت کنید. این کار شادی آور بوده میزان استرس هایتان را کاهش می دهد.
- ۱۱- دیدگاه خود را تغییر دهید. به موانع و مشکلات زندگی به چشم چالش هایی نگاه کنید که باید با آنها بجنگید و از آنها عبور کنید.
- ۱۲- شوخ طبع باشید. خندیدن می تواند راهکار مثبت و مناسبی در مدیریت استرس تلقی شود.
- ۱۳- از تکنیک های تنفس استفاده کنید. تنفس عمیق و آرام می تواند به آرام سازی ذهنی و بدنی شما کمک کند.

هدف سلامت ۷

من در صورت احساس افسردگی، تقاضای کمک خواهم کرد.

افسردگی در هر سنی ممکن است بر شما و اخلاق و رفتارتان تاثیر بگذارد. برآورد می شود ۸/۶ درصد از دانش آموزان ۱۱ تا ۱۴ ساله ایرانی درجاتی از افسردگی را تجربه کنند. بخشی از نوجوانانی که به سنین بزرگسالی میرسند، در دوران بزرگسالی خود به افسردگی مبتلا خواهند شد. برخی از مشخصه های افسردگی به قرار زیر است:

- غمگینی مداوم
- خستگی یا فقدان انرژی
- نارضایتی و بی علاقه‌گی به فعالیت هایی که زمانی برای فرد لذت بخش بوده اند
- بی قراری و تحریک پذیری
- اختلال خواب
- تغییر وزن یا اشتها
- عدم تمرکز یا ناتوانی در تصمیم گیری
- احساس بی ارزش بودن، ناامیدی، ضعف عزت نفس، خشم یا احساس گناه
- بروز افکار یا اظهارات مداوم در باره خودکشی یا مرگ

افسردگی ممکن است خفیف یا شدید باشد. افسردگی خفیف، یک اختلال خلقی است که با بروز احساساتی مانند ناامیدی، غمگینی، احساس تنهایی و بی پناهی همراه است. برای تشخیص افسردگی خفیف، کافی است ۲ تا ۴ علامت از میان علایمی که در بالا فهرست شد، دست کم ۲ هفته در فرد وجود داشته باشد.

افسردگی خفیف گاهی به مرور زمان و خودبه خود بهبود می یابد. ولی ممکن است تداوم یافته و به افسردگی مزمن تبدیل شود. افسردگی شدید یا افسردگی اساسی یک اختلال روانی است که در آن فرد برای مدتی طولانی از احساس ناامیدی، غمگینی، احساس تنهایی و بی پناهی رنج می برد. این افسردگی یک بیماری جدی اعصاب و روان است که باید آن را از غمگینی های طبیعی و موقت (مثلا متعاقب یک شکست یا مرگ یکی از عزیزان) افتراق داد.

علل افسردگی

به نظر می رسد احتمال ابتلای دختر بچه ها و پسر بچه ها به افسردگی برابر است، در حالی که در دوران نوجوانی احتمال ابتلای دختران به افسردگی ۲ برابر پسرهاست. کودکانی که افسردگی اساسی دارند، معمولا سابقه خانوادگی ابتلا به افسردگی در بستگان درجه اول آنها وجود دارد و بیشتر آنها والدینی دارند که در دوران کودکی خود، افسردگی را تجربه کرده اند. سایر علل زمینه ساز افسردگی به شرح زیرند:

- ناتوانی در مواجهه با بحران های زندگی
- تغییرات ساختاری مغز
- زمینه ژنتیکی
- میزان سروتونین پایین
- وقوع حوادث غم انگیز در کانون خانواده
- بیماری ها و اختلالات جسمی
- مصرف الکل یا سایر مواد مخدر

خطرهای افسردگی

- افت عملکرد تحصیلی
- انزوای اجتماعی
- اعتیاد به مواد مخدر
- بیماریهای جسمی
- اختلالات روانی
- اقدام به خودکشی

درمان افسردگی

افسردگی یک بیماری قابل درمان است که بیش از ۸۰ درصد مبتلایانش پس از درمان های طبی به شکل چشم گیری بهبود می یابند. اما متأسفانه کمتر از ۵۰ درصد مبتلایان به افسردگی در صدد درمان بیماری خود برمی آیند. کودکان و نوجوانانی که به افسردگی دچار می شوند، معمولاً سال ها قبل از تشخیص بیماری شان نیز به این بیماری مبتلا بوده اند. برخی روش های درمان افسردگی شامل: معاینه، روان درمانی و دارودرمانی است.

بهترین برخورد با افسردگی

- با والدین، معلم، مربی بهداشت یا سایر بزرگترهای قابل اعتمادتان در باره مشکل خود صحبت کنید.
- ارتباط خودتان را با دوستانتان حفظ کنید.
- تمرین رفتارهای سالم مانند مصرف وعده های غذایی مغذی، ورزش و استراحت کافی را جدی بگیرید.
- از مهارت های کنترل خشم استفاده کنید.
- مهارت های مدیریت استرس را تمرین کنید.
- از الکل، دخانیات و مواد مخدر اجتناب کنید و
- اگر با عمل به این توصیه ها بهبودی در افسردگی تان ایجاد نشد، از روان پزشک کمک بخواهید.

هدف سلامت ۸

من در شرایط سخت، انعطاف پذیر خواهم بود

انعطاف پذیری بعضی ها زیاد است و بعضی کم. به هر حال آنهایی که انعطاف پذیرند، آمادگی بیشتری برای مواجهه با بحران های زندگی دارند و قادرند به شیوه ای سالم به مشکلات و بحران های زندگی واکنش نشان دهند. رعایت توصیه های زیر کمک می کند که در مواجهه با شرایط سخت انعطاف پذیری بیشتری داشته باشید:

- روابط خود را با اعضای خانواده تان بهبود ببخشید.
- رابطه صمیمانه تری با مشاورتان برقرار کنید.
- در مبارزه با سختی های زندگی تسلیم نشوید.

- دوستانی را انتخاب کنید و حفظ کنید که حامی تان هستند و رفتارشان مسئولانه است.
- از انتخاب رفتارهای ناسالم به عنوان شیوه ای برای مواجهه با سختی های زندگی اجتناب کنید.
- در صورت نیاز، درخواست کمک و حمایت کنید.
- در باره گروه های حمایتی موجود با یکی از دوستان، معلمان، مشاوران یا بزرگترهای خود صحبت کنید و
- در فعالیت های اجتماعی و مدرسه ای مشارکت کنید.

موفق باشید.

حمیده یزدی زاده

کارشناس ارشد و مربی مامایی

دانشکده پرستاری و مامایی

دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز

