

اضطراب و نگرانی

راهنمای شخصی شما

Stress and Worry

Your Self Help Guide - Farsi

در آغاز

01 استرس و نگرانی چیست؟

02 دفترچه یادداشت برای استرس و نگرانی

06 تعادل استرس

08 کاهش مطالبات زندگی

09 حل مشکلات

10 مدیریت زمان

13 افزایش توانایی تحمل و مقابله با استرس

14 کاهش علائم جسمی استرس

18 مدیریت افکار

23 نگرانی خود را تنظیم کنید

25 مدیریت خواب

26 با تمرین ماهر می شوید

27 مقابله با موانع زندگی

28 طرح برای خوب و سالم ماندن

32 گزینه های درمان

33 مطالعات بیشتر

34 حمایت های بیشتر

37 شرایط اضطراری و اورژانس

38 منابع

در آغاز

شما با باز کردن این کتابچه، در مسیر یادگیری نحوه مدیریت علائم استرس و نگرانی که احساس کرده اید، قرار می گیرید. شاید اعتراف به این موضوع سخت باشد که برخی از جنبه های زندگی به خوبی آنچه که شما انتظار دارید نباشند و در اغلب مواقع درک مشکل، اولین گام برای مقابله با آن است.

این کتابچه در درک و کنترل بهتر استرس و نگرانی به شما کمک خواهد کرد تا شما ابزار کمک به خودتان را در اختیار داشته باشید.

استرس و نگرانی چیست؟

استرس واژه ایست که بسیاری از افراد برای توصیف زمان و شرایطی استفاده می کنند که خواسته های زندگیشان برای برآورده شدن بسیار عظیم بوده و قدرت تحمل این فشار برای آنها غیر قابل ممکن شده است. میزان توانایی تحمل این فشار در افراد مختلف متفاوت است، طوریکه گاه آنچه که برای یک فرد استرس زا است ممکن است برای فردی دیگر، مشکلی به حساب نیاید.

استرس می تواند از راه های مختلف بر ما تأثیر بگذارد از جمله اینکه می تواند برچگونگی و نحوه احساس، تفکر و رفتار ما تأثیر بگذارد. این کتابچه در درک بیشتر چگونگی تأثیر استرس بر زندگی شما و مدیریت بهتر آن به شما کمک خواهد کرد. همچنین میزان نگرانی نیز در افراد مختلف متفاوت است. نگرانی در همه جا وجود دارد و همه ما آنرا تجربه کرده ایم.

آیا شده است که نگران با شید که حرفی اشتباه زده و یا کاری را اشتباه انجام بدهید؟ شاید در محل کار اشتباهی از شما سرزده است، فرد مهمی در زندگیتان را ناراحت کرده اید و یا یک مشکل جدی در مورد سلامتتان را نادیده گرفته اید یا شاید شما بیش از حد نگران هستید و بطور مداوم در حال مرور این سناریو در ذهن خود هستید که اگر این و یا آن شود چه؟

بسیاری از اشخاص خود را دائماً نگران توصیف می کنند و می گویند که، "من در تمام طول زندگیم فردی نگران بوده ام".

این کتابچه در درک بیشتر نگرانیاتان و کنترل آن به شما کمک خواهد کرد.

یاد آوری- به یاد داشته باشید که واکنش بدن ما به استرس، سیر تکاملی بوده است که به دوام زندگی ما کمک کرده است.

استرس و نگرانی چگونه بر من تأثیر می گذارد؟

استرس و نگرانی به چهار روش بر ما تأثیر می گذارد، اینکه:

- 1- چه احساسی داریم
- 2- چگونه فکر می کنیم
- 3- چگونه رفتار می کنیم
- 4- چگونه فعالیت بدن ما

چک لیست استرس

کدامیک از علائم زیر را تجربه می کنید؟

چگونه فکر می کنیم

- دائماً نگران
- عدم تمرکز حواس
- پریشانی افکار
- تصور بدترین حالت ها
- بارها و بارها به یک چیز فکر کردن

چه احساسی داریم

- تحریک پذیر
- تشویش
- بی روحیه
- اعتماد به نفس پایین

چگونه فعالیت بدن ما

- سردرد
- درد/گرفتگی ماهیچه ها
- مشکلات معدوی
- عرق
- سرگیجه
- مشکلات روده یا ادراری
- تنگی نفس
- خشکی دهان
- حس سوزن سوزن شدن در بدن
- مشکلات جنسی

چگونه رفتار می کنیم

- روحیه طغیان گرا
- افزایش مصرف مشروبات الکلی
- افزایش مصرف سیگار
- جنب و جوش مداوم
- پرخوابی و/یا سریع حرف زدن
- تغییرات در عاداتهای غذاخوردن
- صرف نظر کردن
- غیرمنطقی بودن
- فراموشکاری یا دست و پاچلفتگی

دانستن اینکه استرس چگونه بر شما تأثیر می گذارد امر مهمی است، چرا که آگاهی از این اثرات در شناسایی و به کارگیری تکنیکهایی که برای مقابله با آن برایتان موثرتر است کمک خواهد کرد.

چرا ما به یادگیری کنترل استرس و نگرانی خود نیاز داریم؟

اگر شما موارد بسیاری از چک لیست صفحه قبل را علامت زده اید، احتمال اینکه شما دچار استرس هستید زیاد است. موارد مندرج در این فهرست، علائمی کوتاه مدت هستند؛ آنها نشان دهنده احساس ما خصوصاً در لحظه ای که دچار استرس هستیم می باشند. بسیاری از ما، در طول زندگی روزمره خود دچار استرس می شویم و می توانیم آنرا با این احساسات کوتاه مدت ربط بدهیم.

در بعضی مواقع، میزان اندکی از استرس می تواند برای ما مفید بوده و به ما کمک کند که بر روی هدف خود تمرکز کنیم و یا به ما نشان بدهد که چه چیزی در زندگی ما نیاز به تغییر دارد.

هرچند اگر استرس برای مدتی طولانی ادامه پیدا کند، می تواند منجر به مشکلاتی جدی تر در ما شود. بیماری های قلبی، فشار خون بالا، میگرن، آسم، کمی مقاومت بدن در برابر عفونت، مشکلات روده ای، خستگی، مشکلات خواب و مشکلات معدوی به خصوص زخم معده، بیشتر در افرادی که بطور مداوم دچار استرس هستند، دیده می شوند.

این موارد مثالهایی هستند که به ما نشان می دهند که چگونه استرس مداوم می تواند منجر به ابتلا به بیماریهای جسمی در ما شود. علاوه بر این، استرس می تواند بر سلامت روانی ما نیز تأثیر بگذارد. استرس و نگرانی علت های اصلی افسردگی و اضطراب در افراد می باشند که اغلب، قبل از بروز مشکلات جسمی، فرد آنها را تجربه می کند.

بنابراین بسیار مهم است بدانید که استرس چگونه بر شما تأثیر میگذارد و سعی کنید تا توانایی خود را برای مقابله با آن افزایش دهید. با این روش شما می توانید استرس خود را کاهش داده و از منجر شدن آن به مشکلات جدی تر جلوگیری کنید.

یادآوری: افراد با یکدیگر فرق دارند. آنها در برابر پیشنهادات این کتابچه واکنشهای متفاوتی از هم خواهند داشت. ابتدا تمام مطالب این کتابچه را بخوانید و سپس تصمیم بگیرید که چه مواردی برای شما مناسب تر است و براساس آن از تمرینات و راهنمایی هایی که به شما مربوط می شود پیروی کنید.

افرادی که دچار استرس و نگرانی هستند چه حال و احساسی دارند؟

"من نمیتوانم یک کار را کامل انجام دهم و قبل از اتمام آن به سراغ کار بعدی می روم. دائماً فراموش می کنم که در چه مرحله ای از کار هستم، خودم را همزمان در حال انجام حدود بیست کار مختلف میبینم در حالیکه به هیچ نتیجه ای با هیچکدام از آنها نرسیده ام..."

"دائماً با خودم قرار می گذارم که برای خودم کمی وقت بگذارم ولی هیچوقت موفق به آن نمی شوم. همیشه وقتی کسی از من کمک می خواهد، جرأت اینکه به او نه بگویم را ندارم و در آخر به شدت خسته و تحریک پذیر می شوم..."

"به نظر می رسد که همیشه یکی پس از دیگری، شکست در زندگی من وجود دارد. من همواره سردرد و مشکلات معدوی دارم. هر لحظه انتظار دارم که اتفاق بدی بیفتد. احساس می کنم که افسار کار از دستم خارج شده..."

"من هیچوقت نمی توانم تصمیم قطعی بگیرم. همواره نگرانم که مبادا حرفی اشتباه بزنم، لباسی نامناسب بپوشم و به محیط نخورم. بعد از این باز نگران می شوم که بیش از حد نگرانی دارم..."

اینها مثالهایی از وضعیتی است که استرس و نگرانی بر ما غلبه کرده و در زندگی ما اختلال بوجود آورده اند.

اگر شما نیز چنین دغدغه هایی دارید و علائم بسیاری را در چک لیست استرس علامت زده اید، به احتمال زیاد شما دچار استرس بوده و از آن رنج می برید.

یادآوری: اگر شما تشخیص داده اید که از استرس رنج می برید، بدانید که شما در این امر تنها نیستید. بطور تقریبی از بین هر چهار مورد از مشاوره پزشکی خانواده، یکی از آن مربوط به نگرانی در زمینه سلامت روانی است که بیشتر آنها شامل احساس استرس می باشند.

دفترچه یادداشت برای استرس و نگرانی

برای مقابله با استرس و نگرانی، شما در ابتدا باید به شناخت شرایطی که منجر به برانگیختن احساس نگرانی و استرس در شما می شوند بپردازید. افراد مختلف بر اساس عوامل متفاوتی دچار استرس و نگرانی می شوند، در نتیجه دانستن اینکه برای شما چه وقت این احساسات اتفاق می افتند، مفید خواهد بود.

تاریخ	در چه مکانی حاضر بودم؟	به چه کاری در آن لحظه مشغول بودم؟	چه کسی همراه من بود؟
مثال	29/03/10	سر کار	تنها بودم
1			
2			
3			
4			
5			
6			

در جدول زیر میزان استرس و نگرانی خود را در یک زمان خاص از مقیاس 0 تا 10 درجه بندی کنید. 0 = کاملاً آرام هستید و 10 = به بیشترین میزان استرس/نگرانی خود رسیده اید.

داشتن دفترچه یادداشت از این لحاظ مفید است که شما شروع به درک و آگاهی بیشتر از موقعیتهایی که منجر به استرس و نگرانی در شما می شوند، می کنید.

درجه استرس 1-10	از لحاظ جسمی چه اتفاقی برایم افتاد؟	شروع به انجام چه کاری کردم؟	به چه فکر می کردم؟	چه احساسی داشتم؟	
7	تند تند نفس می کشیدم، عضلات گردنم گرفته بود.	دوباره شروع به کار کردم ولی بعد دست از تلاش برداشتم، ناخنهايم را جویدم.	من قادر به انجام اینکار نیستم اما اگر آن را انجام ندهم، کارم را از دست می دهم. من آدمی شکست خورده ام.	تحریک پذیر و مشوش	

تعادل استرس

امیدواریم که با پر کردن دفتر یادداشت استرس خود، نسبت به انواع موقعیتهایی که منجر به نگرانی و استرس در شما می شوند آگاهی پیدا کنید. روش مفید دیگری که در این زمینه وجود دارد این است که خود را به عنوان یک نقطه تعادل در نظر بگیرید یا مثل دو کفه ترازو:



در یک سو از این سطح تعادل، آنچه که ما به عنوان مطالبات زندگی با آن رو به رو هستیم وجود دارد یا به بیانی دیگر عوامل خارجی مانند فشار در محل کار، روابط اجتماعی با سایر افراد و یا موقعیتهای خاص زندگی.

در سوی دیگر این سطح تعادل، تواناییهای ما برای تحمل و برآمدن از عهده مطالبات زندگی وجود دارد.

تواناییهای ما برای برآمدن از عهده مطالبات زندگی باید از میزان بالایی برخوردار باشد تا ما بتوانیم با بیشتر عوامل استرس زا مقابله کنیم و سطح تعادل را مسطح نگه داریم. ولی اگر مطالبات زندگی ما از میزان بالایی برخوردار باشند یا اگر ما احساس کنیم که قادر به تحمل این مطالبات نیستیم، سطح تعادل استرس به یک سو پایین رفته و در نتیجه ما دچار استرس و تشویش خواهیم شد.



برای برقراری این تعادل و جلوگیری از استرس و تشویش، ما می توانیم موارد زیر را انجام دهیم: (الف) کاهش مطالبات زندگی، (ب) توانایی خود را برای تحمل آنها افزایش دهیم، (ج) انجام هر دو مورد!

با توجه به این موارد، بسیار مهم است که بدانید که چه عواملی بیش از همه باعث پیدایش علائم استرس در شما می شوند. لحظاتی به آنچه که در دفتر یادداشت استرس خود نوشته اید فکر کنید.

کاهش مطالبات زندگی

سبک زندگی استرس زای خود را کاهش دهید: چند پیشنهاد

در اغلب مواقع، زندگی پر تنش و استرس زای می باشد و فشار های زندگی به آسانی بر روی هم انباشته می شوند. ما نمی توانیم همواره استرسی را که از محیط بر ما وارد می شود را کنترل نمائیم، ولی می توانیم راه هایی برای کاهش فشارها یی که بر ما وارد می شوند پیدا کنیم و در نتیجه به خودمان کمک کنیم تا همزمان با تجربه استرس، با آن مقابله کنیم:

- با استفاده از دفتر یادداشت استرس، سعی کنید تا مواقع خاصی را که برایتان استرس زا هستند را شناسایی کنید. با استفاده از تکنیکهای حل مشکلات مندرج در صفحه بعدی، روش های دیگری را که می تواند برای رویارویی با این مواقع مفید باشد را پیدا کنید.
- برای آنچه در زندگی از آن لذت می برید وقت کافی بگذارید.
- اگر در حال حاضر فعالیتهای مفرح و لذت بخش زیادی در زندگیتان وجود ندارد، به جستجوی سرگرمی آرام بخشی برای خودتان بپردازید. وقتی جوان تر بودید از چه چیزی لذت می بردید؟ آیا کلاس، گروه و یا فعالیتهای بوده که به شروع آن فکر کرده باشید؟
- از خودتان مراقبت کنید. آیا به اندازه کافی ورزش می کنید؟ همانطور که دیدیم، استرس بر روی اعضای بدن ما اثرات منفی شدیدی می گذارد، در نتیجه ورزش به شما کمک خواهد کرد که احساس کنید سالم تر و قوی تر هستید. هفته ای سه بار به میزان بیست دقیقه نرمش، قانون خوبی برای سلامتی است. لازم نیست که حتماً به باشگاه ورزشی بروید، می توانید به پیاده روی رفته و یا پیاده به پارک و یا مغازه بروید.
- خواب از احتیاجات اولیه انسان است و اگر نحوه خواب شما منظم نباشد، شما بیشتر در معرض ابتلا به استرس، تشویش و افسردگی قرار دارید. سعی کنید که روال خواب ثابتی داشته باشید. (راهنمایی در مورد خواب در صفحات بعدی این کتابچه ذکر شده است.)
- تغذیه مناسب نیز نیاز اولیه انسان است- سعی کنید که عادت غذایی متعادلی داشته باشید و در زمان های منظمی غذا بخورید.
- در بسیاری مواقع افراد با بر عهده گرفتن فعالیتهای بیش از حد، دچار استرس و تشویش می شوند- یاد بگیرید که برای زمان خود برنامه ریزی کنید و اگر امری بیشتر از توان و وقت شما است، به آن "نه" بگویید.

حل مشکلات

در اغلب مواقع، افراد وقتی دچار استرس می شوند که حل مشکلات موجود در زندگیشان دشوار و یا غیر قابل حل به نظر می رسد. بنابراین، روشهای حل مشکلات از جهات زیر به شما کمک می کنند:

- به شما کمک می کنند که احساس کنید کنترل بیشتری بر مشکلات خود دارید
- به شما کمک می کنند که به راه حل های واقع گرایانه و عملی فکر کنید. قلم و کاغذی تهیه کنید و موارد زیر را امتحان کنید:



- 1- مشکل خود را بنویسید. تا جایی که می توانید واضح و دقیق باشید. اگر مشکلات مختلفی باعث ناراحتی شما شده اند، به مشکلی که از همه بیشتر آزارتان می دهد بپردازید.
- 2- "طوفان فکری" - تا جایی که میتوانید راه حل های مختلفی را برای حل مشکلاتتان بروی کاغذ بنویسید. اگر فکر می کنید که آنها موثر نخواهند بود، به هر حال آنها را بنویسید تا ببینید چه تعداد راه حل ممکن پیدا کرده اید.
- 3- هر یک از راه حل ها را بررسی کنید و در مورد نکات مثبت و منفی هر یک تصمیم بگیرید. همچنین به اهمیت این جوانب مثبت و منفی فکر کنید. برخی افراد، امتیاز بندی این نکات مثبت و منفی را مفید دانسته و به آنها از میزان 0 تا 10 امتیاز می دهند تا بدانند هر یک از این نکات مثبت و منفی چقدر برایشان اهمیت دارد. با جمع بندی امتیازات این نکات، شما متوجه خواهید شد که کدام راه حل ممکن، از بیشترین جنبه های مثبت برخوردار است.
- 4- با در نظر گرفتن جنبه های مثبت و منفی هر راه حل، یکی از آنها را انتخاب کنید.
- 5- مراتبی را که باید برای انجام راه حل مورد انتخابتان انجام دهید را یادداشت کنید: چه باید کرد، چگونه باید آنرا انجام داد، چه موقع باید آنرا انجام داد، چه کسی در آن شرکت دارد و یا از آن تأثیر می گیرد و در آخر اینکه در کجا باید آنرا انجام داد.
- 6- هر مرحله را انجام دهید و حین انجام، هر یک را بررسی کرده و پس از انجام، آنرا ارزیابی کنید.

1- شناسایی یک مشکل خاص، قرار است که صاحبخانه فردا به محل سکونت من سر بزند و مشکل آب گرمکن خانه را حل کرده و پول اجاره را بگیرد ولی من قادر به پرداخت اجاره نیستم.

2- راه حل هایی که پس از روی هم ریختن افکار به ذهن رسیده است

- از خانه بیرون می روم تا او را نبینم
- به او بگویم که نصف اجاره را می دهم و بقیه را هفته بعد پرداخت می کنم
- £100 از مادرم قرض بگیرم
- او را تهدید کنم که آبگرم کن را درست کند و اجاره را از من نگیرد
- به او بگویم که آبگرم کن را خودم درست می کنم ولی در عوض اجاره این ماه را نمی دهم
- کمی از جواهراتم را می فروشم تا پول دستم بیاید
- بلیط بخت آزمایی می خرم تا شاید پولی برنده شوم

3- ارزیابی جهات مثبت و منفی هر راه حل

هریک از راه حل ها را از 0 تا 10 امتیاز بندی کنید و امتیاز بالاتر را به نکات بهتر یا بدتر بدهید.

4- راه حلی را که بالاترین میزان امتیاز را دارد را انتخاب کنید

نصف اجاره را به او بدهید.

راه حل احتمالی	نکات مثبت	نکات منفی
از خانه بیرون می روم تا او را نبینم	مجبور نیستم فردا با او در رو شوم (5)	ولی هنوز نگران این قضیه خواهم بود (5) او دوباره به سراغم خواهد آمد و عصبانی تر خواهد بود (8) این یک راه حل موقتی است (9) مجموع (22)
نصف اجاره را به او می دهم	او از اینکه پولی دستش آمده خوشحال خواهد شد (6) من خیالم کمی راحت خواهد شد (4) او آبگرم کن را درست خواهد کرد (10) مجموع (20)	هنوز باید بقیه پول را تهیه کنم (5) مجموع (5)
بلیط بخت آزمایی می خرم	احتمال دارد که من کل بخت آزمایی را ببرم و با پول آن خانه ای خریده و دیگر هیچوقت مجبور نباشم پول اجاره بدهم (10) مجموع (10)	ممکن است شانس نداشته باشم (10) اگر بیازم £1 را که با آن بلیط خریدم را از دست میدهم (2) و همچنان پولی ندارم که اجاره ام را پرداخت کنم. (10) مجموع (22)

5- هر مرحله از راه حل انتخابی را یادداشت کنید

قبل از آمدن صاحبخانه تان نصف پول اجاره را آماده داشته باشید. وقتی رسید با یک فنجان چای از او پذیرائی کنید و برایش توضیح بدهید که چرا این هفته برای تهیه پول مشکل داشته اید و اینکه برای شما پرداخت اجاره مهم است و شما بقیه پول اجاره را هفته بعد به او پرداخت خواهید کرد. با او برای زمان و مکان پرداخت بقیه اجاره قرار بگذارید.

6- اقدام به راه حل و ارزیابی آن

این راه حل را امتحان کنید و پس از انجام آن، نتیجه آنرا ارزیابی کنید. اگر این راه حل به شما کمک نکرد، به لیست خود رجوع کنید و راه حل دیگری را امتحان و ارزیابی کنید.

- در اغلب مواقع تنها یک راه حل فوری برای یک مشکل وجود ندارد. اگرچه با دسته بندی کردن هرچه بیشتر امور مربوط به آن، می توانیم یک قدم به سوی حل آن برداریم
- اگر شناسایی راه حل های احتمالی برایتان سخت است، از خودتان بپرسید که اگر دوستان در چنین وضعیتی بود چه پیشنهادی به او می کردید
- می توانید از دوستان بخواهید که در تهیه لیست راه حل به شما کمک کند- آنها ممکن است دید جدیدی در این مورد به شما القا کنند
- اگر ممکن است، راه حل انتخابیتان را تمرین کنید، یا در ذهنتان یا با ایفای نقش به کمک یکی از دوستانتان
- اگر راه حل انتخابیتان موفقیت آمیز بود، فراموش نکنید که به خود تبریک بگوئید
- اگر راه حلتان موثر نبود، به اینکه چه چیز مانع تاثیر آن شد فکر کنید. این امر ممکن است مایوس کننده باشد ولی به خودتان برای جرأت امتحان آن دلداری بدهید، و تا جایی که می توانید از این تجربه چیز یاد بگیرید.

- اگر ما برای زمان خود مدیریتی موفق نداشته باشیم، بر اثر کارهای مختلفی که باید انجام بدهیم به راحتی دچار استرس خواهیم شد. در اغلب مواقع، کارهای مختلف بر روی هم انباشته میشوند و درست مانند این است که برای انجام آنها باید از کوهی عظیم بالا رفت.
- کوه کارهای خود را تبدیل به تپه های کوچک کنید. یک هدف بزرگ را به هدفهای کوچکتر و خرد دسته بندی کنید.
 - این اهداف کوچکتر را بر اساس اهمیت رده بندی کنید و به آنچه از همه مهمتر است اولویت بدهید. تا قبل از اتمام هدف اول به سراغ هدف بعدی نروید.
 - یک لیست به روز شده از کارهایی که باید انجام بدهید را تهیه کنید. عادت کنید که پس از انجام هر کار آن را از لیستتان خط بزنید. شما می توانید هر شب ده دقیقه قبل از خواب، لیست خود را مرور کنید و برای موارد لیست خود برنامه ریزی کنید. با اینکار شما راحت تر به خواب می روید چرا که می دانید برای رویارویی با این مطالبات، برنامه ریزی دارید.
 - از همان ابتدا موارد زیادی را در لیست خود قرار ندهید، چرا که این باعث دلسردی شما از انجام این همه کار خواهد شد. تصمیم در مورد اینکه در یک حله زمانی مثلاً در طول صبح، چقدر کار را میتوان انجام داد میتواند به شما کمک کند.
 - فراموش نکنید که نه تنها کارهای اجباری بلکه تفریحات و امور غیر کاری را نیز باید در لیست خود درج کنید!

1

2

3

4

یاد آوری- اگر عادت به برنامه ریزی برای وقتتان مشکل است، هر بار که کاری را تکمیل کردید و آنرا از لیستتان خط زدید، به خود یک پاداش کوچک بدهید- یادگیری در افراد از طریق پاداش موثرتر از یادگیری با تنبیه است!

افزایش توانایی تحمل و مقابله با استرس

کاهش علائم جسمی استرس

همانطور که در صفحات اول اشاره کردیم، استرس می تواند تأثیرات منفی بر جسم ما بگذارد و منجر به احساس تنش و گرفتگی در ما شود. این بخش از این کتابچه به ما نشان خواهد داد که چگونه بتوانیم این عوارض جسمی را بهتر کنترل کنیم. اگر ما عوارض جسمی استرس را کاهش دهیم و از تنش خود بکاهیم، روی هم رفته، احساس استرس کمتری خواهیم کرد.

تمدد اعصاب

تشخیص شروع عوارض اولیه استرس می تواند برای ما مفید باشد. با شناخت علائم هشدار دهنده استرس در خود، شما می توانید روشهای تمدد اعصاب را قبل از شدت عوارض جسمی استرس، به کار ببرید. بدین ترتیب شما در واقع ریشه آنها را خشک کرده و شدت آنها را کاهش خواهید داد.

افراد به طرق مختلف به آرامش اعصاب خود می پردازند از جمله ورزش و نرمش، گوش دادن به موسیقی، تماشا تلویزیون و یا خواندن کتاب.

برای برخی دیگر از افراد، پیروی از دسته ای تمرینات و نرمش سودمند تر است. کلاسهای تمدد اعصاب و یا یوگا و یا دیسکها و کتابهای آموزشی تمدد اعصاب می تواند برای آنها مفید باشد.

تمدد اعصاب مانند هر مهارت دیگری نیاز به یادگیری دارد و ماهر شدن در آن نیاز به زمان کافی دارد.

در صفحه بعد، یک روش برای استراحت ماهیچه و عضلات بدن قید شده است که افراد بسیاری آنرا در کاهش سطح عمومی تنش و گرفتگی مفید دانسته اند.

- در ابتدا یک مکان گرم و راحت که دور از هرگونه مزاحمتی است را انتخاب کنید. زمانی از روز را انتخاب کنید که معمولاً در آن آرامش بیشتری دارید
- دراز بکشید، احساس راحتی کنید و چشمانتان را ببندید
- برای چند دقیقه بر روی تنفس خود تمرکز کنید، آرام و آهسته نفس بکشید- با هر نفس بشمارید دم، دو، سه، بازدم، دو، سه. با هر بازدم کلمه آرام و یا استراحت را با خود بگوئید.
- حال شما بر گروه ماهیچه ای دیگری کار می کنید، ابتدا عضلات خود را سفت کنید و سپس عضلاتتان را شل کنید. هنگامی که خود را سفت می کنید به درون نفس بکشید(دم) و با شل کردن خود نفس خود را بیرون بدهید (بازدم).
- ابتدا از دستانتان شروع کرده و یکی از آنها را محکم مشت کنید. بر روی تنشی که این حرکت در عضلات دست و ساعد شما ایجاد می کنند تمرکز کنید.
- پس از چند ثانیه تنش در عضلات، دستتان را شل کنید. شما باید متوجه تفاوت عضلاتتان حین سفت و شل کردن آنها باشید. ممکن است اندکی احساس سوزش به شما دست بدهد. این نشان دهنده شروع تمدد اعصاب است.
- حال همین تمرین را با دست دیگر خود انجام دهید.
- هر بار که گروهی از عضلات خود را شل کردید، به اینکه آنها در حین آرامش به چه حالتی هستند فکر کنید. برای آرامش عضلاتتان تلاش نکنید، بگذارید تنش خود به خود یکباره از بدنتان خارج شود. به عضلاتتان به اندازه کافی استراحت بدهید. به احساس در عضلاتتان هنگامی که منبسط و منقبض می شوند فکر کنید.
- حال همین تمرین را با ماهیچه های دیگر بدنتان انجام دهید. هر بار آنها را برای چند ثانیه منقبض و سفت کرده و سپس شل کنید. احساس درون آنها را در هنگام انقباض حس کنید و سپس به یکباره آنها را شل کرده و به حالت استراحت در بیاورید.

مناسب است که از یک ترتیب مشخص برای تمرین با تمام گروه های عضلاتی پیروی کنید:

- دستان- اول مشت کرده، سپس باز و شل کنید
- بازوها- آرنج خود را خم کرده و بازوهایتان را سفت کنید. تنش را بخصوص در قسمت فوقانی بازوی خود حس کنید. این حرکت را برای چند ثانیه انجام دهید سپس بازوتان را شل کنید
- گردن- سر خود را به عقب ببرید و از یک سو به سوی دیگر آرام بچرخانید. حرکت تنش را احساس کنید. سپس سر خود را بالا بیاورید و در حالت راحتی قرار دهید
- صورت- ماهیچه های مختلفی در صورت قرار دارند ولی شما تنها بر روی پیشانی و فک خود تمرکز کنید. ابتدا ابروهایتان را به حالت اخم جمع کنید، سپس پیشانی خود را منبسط کنید.
- همچنین می توانید ابروهای خود را بالا بیاورید و سپس ول کنید. حال فکتان را گره کنید و سپس آنرا شل کرده و تفاوت این دو حالت را در نظر بگیرید
- قفسه سینه- نفس عمیقی بکشید و آنرا برای چند ثانیه حبس کنید، تنش را در این ناحیه احساس کنید، حال نفستان را رها کنید. بگذارید تنفستان به حالت عادی برگردد
- شکم- عضلات شکمی خود را سفت منقبض کنید و سپس آنها را شل کنید
- باسن- دو سمت باسنتان را به هم فشار دهید، سپس شل کنید
- ران- رانهایتان را راست کنید و سپس پاهایتان را به سمت صورتتان خم کنید. سپس با تکان دادن انگشتان پایتان به این نرمش خاتمه دهید

شما می توانید از دوست خود بخواهید که دستورالعمل ها را برایتان بخواند . به خودتان فشار نیاورید، بگذارید که بدنتان خود به خود به آنها عادت کند.

برای منفعت هرچه بیشتر از تمدد اعصاب، شما باید:

- روزانه تمرین کنید
- از تمدد اعصاب در هر موقعیتی استفاده کنید
- یاد بگیرید که بدون انقباض عضلات آنها را به حالت منبسط و راحت در آورید
- برخی از روشهای تمدد اعصاب را در شرایط سخت به کار بگیرید به عنوان مثال، آرام نفس بکشید

دیسکهای صوتی این تمرینات را میتوان از دفتر اداری سلامت و بهداشت عمومی به شماره 02033173651 تهیه کرد.

کنترل نحوه تنفس

این امر بسیار شایع است که وقتی فردی دچار استرس می شود، تغییراتی در نحوه تنفس او بوجود می آید. هنگامیکه بدن دچار تنش بیشتری می شود، تپش قلب ما افزایش پیدا کرده و تنفس ما سریع تر می شود. این افزایش سرعت تنفس خود میتواند منجر به احساس تنش در ما بشود. کاهش سرعت تنفس، میتواند در کاهش برخی عوارض استرس به شما کمک کند و به شما قدرت کنترل و غلبه بیشتری بر استرس را بدهد.

سعی کنید که تفاوت در نحوه تنفس خود را به هنگام استرس شناسایی کنید. یاد بگیرید که آرامتر نفس بکشید. به ریتم مرتب این جمله عادت کنید: دم، دو، سه، بازدم، دو، سه.

نفس را هنگام وارد شدن به بدنتان و رسیدن به ناحیه شکمتان احساس کنید. شما می توانید دستانتان را بر روی شکم خود گذاشته و با انگشتانتان آنرا لمس کنید، سپس احساس کنید که با ورود هر نفس به شکمتان، بین انگشتانتان شکاف ایجاد می شود. سپس بازدم خود را حین خروج از شکم، قفسه سینه و مجرای بینی تان احساس کنید.

سعی کنید که میزان نفسهای خود را در هر دقیقه به 10 الی 12 نفس برسانید. برخی افراد از ثانیه شمار ساعت برای اندازه گرفتن میزان تنفس خود استفاده می کنند.

مدیریت افکار

طرز فکر ما در مورد یک وضعیت خاص، تأثیر بسیاری بر میزان استرس و تشویش ما نسبت به آن موضوع دارد. مدیریت افکار مربوط به استرس و نگرانی، وسیله دیگری است که می تواند از نگرانی بیش از حد جلوگیری کند.

پرت کردن حواس از افکار استرس زا

فکر کردن به عوارض ناخوشایند منجر به بدتر شدن این عوارض می گردد و حتی منتهی به عوارض بیشتری خواهد شد.

اگر شما بتوانید فکرتان را از این عوارض آزاد کنید، آنها نیز اغلب کاهش پیدا کرده و یاز بین می روند. یک راه رسیدن به این حالت، پرت کردن حواس به موضوعی دیگر است.

سعی کنید به اطرافتان نگاه کنید. به جزئیات آنچه در دوروبر شما اتفاق می افتد دقت کنید. مثل پلاک ماشین، نوع کفشی که مردم به پا دارند و یا موضوع گفتگوی مردم با یکدیگر.

یا اینکه می توانید به بازی ذهنی پردازید تا ذهنتان را مشغول نگه دارید به عنوان مثال از 100 به عقب بشمرید، جدول 13 شماره ای حل کنید و یا یک شعر یا یک بیت از ترانه ای را در ذهن خود زمزمه کنید.

حتی صحبت کردن با کسی می تواند مفید باشد. چراکه تمرکز شما از افکاری که مشوشتان کرده دور شده و در عوض بر گفتگویتان با آن شخص تمرکز می کنید.

شما می بایست حداقل تا سه دقیقه حواس خود را پرت کنید تا علائم استرس در شما کاهش پیدا کند. مثل تمام مهارتها، با تمرین مجرب می شوید. شاید مناسب باشد که این تمرینات را در زمانی که خیلی مضطرب نیستید تجربه کنید تا به این تکنیکها عادت کنید.

با تکمیل دفتر یادداشت استرس (صفحه 6)، شما می بایست نسبت به نوع افکاری که در زمان استرس و نگرانی به ذهن شما هجوم می آورند شناخت کافی پیدا کرده باشید. افکاری که منجر به استرس و نگرانی در افراد می شوند ممکن است در یک آن اتفاق بیفتند و یا ممکن است ذهن شما به قدری به این افکار عادت کرده باشند که گویی آنها بخشی از شما شده اند.

برخی از پیش زمینه های فکری در بین افراد مشترک است، بخصوص در زمانی که استرس داریم:

- 1- اغراق، به عنوان مثال، همه چیز بد از آب در خواهد آمد چراکه همیشه اینگونه بوده است
- 2- زود نتیجه گیری کردن، به عنوان مثال، کریس امشب دیر به خانه آمد پس حتماً با کسی رابطه دارد
- 3- تمرکز بر روی نکات منفی، به عنوان مثال، دیروز روز خیلی افتضاحی بود (با نادیده گرفتن اینکه روزهای قبل از آن خوب بوده اند)

اینگونه تفکر باعث تحریک افکار استرس زا می شود و حال ما را بدتر می کنند.

به آخرین باری که خیلی استرس داشتید و یا نگران بودید فکر کنید:



1- آیا شما در مورد آنچه اتفاق افتاد مبالغه کردید؟

2- آیا زود نتیجه گیری کردید؟

3- آیا تنها روی نکات منفی تمرکز کردید؟

با شناخت اینکه ممکن است افکار شما نتیجه پیش زمینه های ذهنیتان باشد، شما می توانید به خود جواب بدهید و قادر به ارائه واکنش متعادل تر و واقعی تری توسط آن باشید.

از ستون جدول زیر استفاده کرده و برخی از افکار مشوشی را که تجربه کرده اید را در آن بنویسید و سپس سعی کنید که افکار متعادل تری را جایگزین آنها کنید. برای آسان تر شدن، شاید مفید باشد که فکر کنید اگر دوست شما چنین افکاری داشت، شما به او چه می گفتید.

افکار استرس زا/انگرن کننده	افکار متعادل
مثال: کریس امشب دیر به خانه آمد - پس حتماً با کسی رابطه دارد	او جدیداً کارش زیاد شده است و من هیچ مدرکی مبنی بر رابطه داشتن او با کسی دیگر ندارم.

هدف از این کار، سرعت بخشیدن به "یافتن" این افکار استرس زا، شناخت پیش زمینه های ذهنی و واکنش فوری به آنها می باشد. این امر احتیاج به تمرین زیادی دارد، بنابراین شما باید آنرا امتحان کنید ولی مطمئن باشید که موثر است.

داشتن نگرانی می تواند به ما کمک کند و یا مانعی برای ما باشد. اگر نگرانی باعث شود که شما در امری دقت بیشتری داشته باشید و یا برای کاری برنامه ریزی کنید و یا به آمادگی بهتر شما برای انجام کاری کمک کند، می تواند برایتان مفید باشد.

نگرانی بدون هیچ واکنشی به آن، هیچ سودی ندارد و بی فایده است. چراکه نگرانی داشتن، لذت زندگی را از ما می گیرد، وقت ما را تلف می کند و منجر به تمرکز ما تنها بر روی مشکلات می شود و نمی گذارد که پیشرفت کنیم.

برای اینکه متوجه شوید که نگرانی شما بی فایده است، سوالات زیر را از خود بپرسید:

1- بی اهمیتی موضوع

از خود بپرسید که موضوع نگرانی من چقدر اهمیت دارد که نگرانش باشم؟

- اصل پنج سال- آیا موضوع نگرانی شما در پنج سال آینده هنوز اهمیت خواهد داشت؟ این روش مشاهده نگرانی از دید طولانی مدت می باشد.
- سبک سنگین کردن- موضوعی که من نگرانش هستم در کجای کفه ترازوی مشکلاتی که تا بحال تجربه کرده ام قرار دارد؟ سپس آنرا با تجربه های خیلی بدی که داشته اید مقایسه کنید.
- یکی دوتا کردن- این نگرانی چقدر ارزش دارد؟ وقت و انرژی ما محدود است، پس برای یک مشکل خاص بیشتر از میزان ارزش آن وقت نگذارید.

2- بعید بودن موضوع

بسیاری از نگرانیها با این سوال شروع می شوند: "چه می شود اگر.....؟" اتفاقات ناگوار مختلفی ممکن است امروز و یا فردا رخ دهند ولی اکثر آنها بعید است که اتفاق بیفتند. اگر شما به خود اجازه دهید که در مورد امور بعید نگران شوید، نگرانی شما پایانی نخواهد داشت. وقت، انرژی و نشاط خود را به خاطر مشکلاتی که وجود ندارند، تلف نکنید.

3- نامشخص بودن موضوع

در اغلب مواقع، ما نمی دانیم که نتیجه یک امر چه خواهد بود. بسیاری از نگرانیهای ما مربوط به موضوعاتی است که هنوز اتفاق نیفتاده اند و این در حالیست که ما تنها وقتی می توانیم دست به اقدام بزنیم که بدانیم چه اتفاقی افتاده است. به عنوان مثال، نگرانی در مورد اینکه ممکن است شما در امتحان رد شوید، نمره شما را بهتر نخواهد کرد. تنها پس از دریافت نتیجه است که اگر نیاز باشد، باید تصمیم بگیرید که چه باید انجام دهید.

4- غیر قابل کنترل بودن موضوع

ما بر بسیاری از موضوعات مربوط به نگرانی نیمان هیچگونه کنترلی در دست نداریم. به عنوان مثال، نگرانی در مورد اینکه در حال پیر شدن هستید این حقیقت را عوض نخواهد کرد که فردا شما یک روز پیرتر خواهید شد. هر چقدر هم نگران این موضوع باشید، باز آن اتفاق خواهد افتاد.

موضوعاتی که ارزش نگران شدن را ندارند به دو دسته تقسیم می شوند: آن دسته از موضوعات که شما میتوانید در موردشان اقدام کنید و آن دسته از موضوعات که کاری از دست شما بر نمی آید.

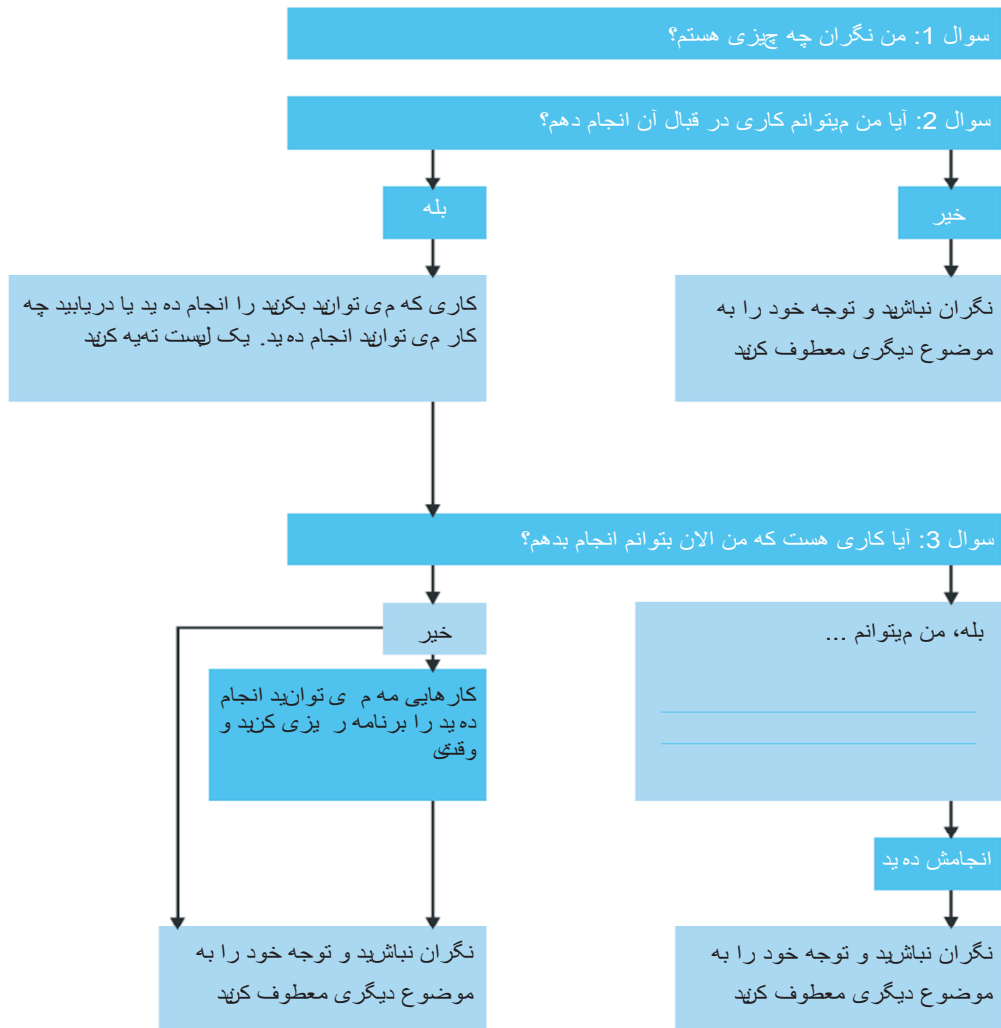
در صفحه بعد، "نمودار بررسی نگرانی"، ساختارهای زیر را به شما ارائه می دهد:

- تمایز این دو نوع نگرانی از یکدیگر
- تبدیل نگرانیها به اقدامات لازم
- تصمیم در مورد اینکه چه هنگام، رها کردن یک نگرانی، جایز است.

چه چیز شما را نگران کرده است؟ از طرح نگرانی برای تحلیل یکی از نگرانیهایتان استفاده کنید.

یادآوری- یک نگرانی مفید منجر به اقدام عمل می شود. باقی نگرانیها بی فایده اند.

نمودار بررسی نگرانی



حالا می‌دانید که می‌توانید به آسودگی نگرانی خود را کنار بگذارید.

نگرانی خود را تنظیم کنید

همانطور که دیدیم، برخی از نگرانیها مفید هستند چراکه ما را برای اقدام به راه حل و ایجاد تغییرات در زندگی، تشویق می کنند، پس اگر نگرانی شما مفید است، شما می توانید به خود اجازه این نوع نگرانی را بدهید. با اینحال این دسته از نگرانیهای مفید نیز می توانند از کنترل ما خارج شوند، بنابراین برخی از افراد تنظیم و سازماندهی خود را امری مفید می دانند.

قبل از خواب - ذهن خود را آزاد کنید

افراد معمولاً شبها بیشتر دچار نگرانی می شوند. بنابراین بهتر آن است که در اوایل شب برای خود وقتی را به بررسی نگرانی خود اختصاص دهید تا بتوانید آن نگرانیها را از ذهن خود خارج کرده و به خوابی آسوده کمک کنید.

- در اوایل شب، 20 دقیقه از وقت خود را کنار بگذارید
- در یک اتاق خلوت بنشینید و قلم و کاغذی تهیه کنید
- به انواع مشکلات و کارهای نیمه تمام و یا مواردی که به آنها دست نیافته اید، فکر کنید. به اینکه چگونه و چه وقت با هریک از آنها مقابله خواهید کرد، فکر کرده و آنها را یادداشت کنید. اما در این بیست دقیقه، شروع به انجام آنها نکنید.
- اگر این موارد همچنان در هنگام خواب، ذهن شما را مشغول می کنند، آنها را رها کرده و به صبح فردا موکول کنید. به خود یادآوری کنید که شما برای رسیدگی به نگرانی خود، برنامه ریزی کرده اید.
- اگر یک نگرانی/مشکل جدید به ذهنتان آمد و شما نمی توانید به آن فکر نکنید، از رختخواب خود خارج شده و آن را به لیست نگرانیهای خود اضافه کنید. به خود یادآوری کنید که تختخواب، جای فکر کردن به این مسائل نیست و کار بیشتری از شما بر نمی آید. شما این مشکل را به لیست خود اضافه کرده اید و فردا می توانید به آن پردازید.

یادآوری- اگر شما شروع به نگرانی در زمانهای دیگر روز کردید، به خود بگوئید که شما وقت مشخصی را در روز برای بررسی نگرانی خود اختصاص داده اید و تنها در آن وقت به آنها خواهید پرداخت.

نگرانیهایی ما در خارج از ذهن ما دوام نخواهند یافت. صحبت در مورد یک نگرانی می تواند به ما در داشتن تصویر بهتری از قضیه و یافتن راه حل های ممکن کمک کند. با فردی نزدیک به شما صحبت کنید و نظر آنها را در مورد نگرانی خود جویا شوید.

مدیریت خواب

مشکلات مربوط به خواب معمولاً ناشی از استرس هستند

شما ممکن است که سخت به خواب بروید، یا در طول شب بارها از خواب بیدار شوید و یا صبح زود از خواب بیدار شوید. نکته مهم که باید به خاطر داشته باشید این است که خواب شما، با کاهش احساس استرس، بهتر خواهد شد.

اصول مهم برای بهتر خوابیدن

برخی از اصول اساسی برای بهتر خوابیدن عبارتند از:

- رفتن به رختخواب و بر خاستن از خواب در ساعات مشخص، خود را عادت دهید
- برای رفتن به خواب یک عادت منسجم برای خود داشته باشید و سعی کنید که قبل از خوابیدن آرامش داشته باشید
- از نوشیدن چای، قهوه و مشروبات الکلی قبل از خواب پرهیز کنید
- از چرت زدن در طول روز حتی اگر خیلی هم خسته باشید، پرهیز کنید چرا که این امر باعث اختلال در سیستم بدن می شود.
- از خوردن غذای سنگین قبل از خواب پرهیز کنید. اگر قبل از خواب گرسنه بودید، خوراکی سبکی بخورید
- سعی کنید که در طول روز ورزش کنید و از آن قبل از خواب بپرهیزید
- فقط بر روی تخت خود بخوابید و از خوابیدن بر روی نیمکت یا مبل پرهیز کنید
- از تماشای تلویزیون، خوردن و نوشتن در رختخواب خودداری کنید مگر اینکه تجربه شما نشان داده است که این موارد به شما کمک می کنند که بهتر به خواب بروید
- تا وقتی که احساس خواب آلودگی نکردید به رختخواب نروید



- اگر تا نیم ساعت بعد از رفتن به رختخواب، خوابتان نبرد، برخیزید و کاری کنید که حواستان را پرت کند و منجر به آرا مش شما شود (این کار را دور از اتاق خواب انجام دهید). تنها وقتی به تختخواب برگردید که احساس خواب آلودگی کنید. شاید مفید باشد بر رفتارهای مربوط به خوابتان نظارت کنید، ببینید که چه زمان می‌توانید و چه زمانی نمی‌توانید به خواب بروید، و هر فعالیتی را که به خوابیدن شما کمک می‌کند را یادداشت کنید.

با تمرین ماهر می‌شوید

احساس استرس و نگرانی، یک شبه درمان نمی‌شود. گاه عوض کردن عاداتهایی که همیشه آنها را انجام داده‌اید و یا طرز تفکری که برای مدت طولانی از آن برخوردار بوده‌اید سخت می‌باشد. هرچند، این تغییرات شدنی است و هرچه روشهای مربوط به غلبه بر استرس و نگرانی را بیشتر انجام دهید، انجام آنها برایتان آسان‌تر و طبیعی‌تر خواهد شد.

زمانی که این روشها را بارها تمرین کردید، مناسبت است که به لیست استرس خود برگشته و آن را مرور کنید. مطمئناً احساس خوبی خواهید کرد و قتیکه که ببینید که یاد گرفته‌اید که چگونه استرس و نگرانی خود را بهتر کنترل کنید.

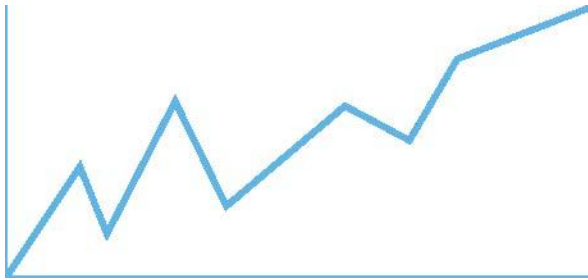
این کار آسانی نیست، ولی شما یاد گرفته‌اید که چگونه به خود کمک کنید!

آفرین بر شما!

مقابله با موانع زندگی

بسیاری از ما در مسیر مشکلات خود از فراز و نشیبهای بسیاری عبور می‌کنیم. نمودار زیر نشان می‌دهد که انتظار پیشرفت شما چگونه باید باشد:

هدف



نقطه شروع

" تازه داشتم احساس می‌کردم که دارم پیشرفت می‌کنم و همه چیز خوب پیش می‌رود که با مانع برخوردیم و برگشتم جای اولم. من برای شروع دوباره از شوهرم کمک گرفتم و خیلی زود پشتوانه‌ای را که از دست داده بودم به دست آوردم و هنوز همچنان در مسیر پیشرفت به جلو پیش می‌روم. هنوز یکی دو مانع بر سر راهم است ولی در حال رسیدگی به آنها هستم."

در انتظار موانع باشید چون آنها طبیعتاً اتفاق می‌افتند. وقتی با مانعی برخوردید، به یاد داشته باشید که انتظار آنها می‌رفته است. در عوض بر روی میزان پیشرفت خود تا کنون تمرکز کنید. شما می‌دانید که یکبار از این موانع عبور کرده‌اید پس باز هم می‌توانید بر آنها غلبه کنید.

طرح برای خوب و سالم ماندن

به منظور احساس بهتر داشتن و خوب و سالم ماندن، مهم است که همانطور که مراقب سلامت جسمی خود هستید، از سلامت روانی خود نیز مراقبت کنید. ممکن است تصور اینکه شما در مسیر یک سفر به سوی تندرستی هستید، برایتان مفید باشد. به عنوان بخشی از این سفر، مهم است که شما در آینده با به بکارگیری روشهایی را که فرا گرفته اید ادامه دهید تا سالم بمانید و تندرستی شما بیشتر پیشرفت کند. این بخش در مرور سختیهایی که با آنها مواجه بودید، آنچه که شما برای بهبود امور انجام دادید، و آنچه که شما می توانید برای سالم ماندن و بهبود احساساتان انجام دهید، به شما کمک میکند.



1- من برای چه مشکلاتی درخواست کمک کردم؟

- اهداف من چه بودند؟
- روی چه مواردی می خواستم کار کنم؟



2- چه چیز باعث ادامه مشکلات من می شد؟

- امور رفتاری، به عنوان مثال، اجتناب از بعضی وضعیت ها یا افراد
- طرز فکر، به عنوان مثال، همیشه بدترین حالتها را تصور کردن
- شرایط سخت یا حوادث زندگی، به عنوان مثال، روابط با افراد و مشکلات کاری

3- در زمینه رسیدن به اهداف خود، من چه پیشرفتهایی داشته‌ام؟ آنها را چگونه انجام دادم؟

4- چه ایده‌ها و ابزارهایی را فراگرفتم که به من کمک کردند؟

5- چه موانعی می‌توانند منجر به شکست شود و یا سالم بودن را دشوار کنند؟ به عنوان مثال،

- وقایع/شرایط استرس‌زا
- انگیزه و تفکر منفی

6- اگر دوبار با مشکلات رویارو شوم، ابتدا به چه نکاتی توجه خواهم کرد؟ به عنوان مثال:

- تغییرات در نحوه تفکر خود، به عنوان مثال، همیشه تجسم بدترین حالت
- تغییرات در رفتار خویش، به عنوان مثال، پرهیز از بعضی امور، پرهیز از نوشیدن مشروبات الکلی
- تغییرات حالت جسمی خویش، به عنوان مثال، احساس خستگی بیشتر
- تغییرات در احساسات خویش، به عنوان مثال، گریان و تحریک پذیر بودن

تفکر

رفتار

حالت جسمی

احساس

7- چه راهبردهایی را می توانم برای کمک به بهتر شدن خود، مورد استفاده قرار دهم؟ به عنوان مثال، صحبت با دوستان و یا اعضای خانواده، صرف وقت کافی برای ورزش

8- چگونه می توانم تجربه های خود را مبنای زندگی خود قرار دهم؟ چه اهداف بیشتری را می توانم برای خود قرار دهم تا به تندرست ماندن من کمک کند؟

- کوتاه مدت
- بلند مدت

بسیاری از افراد عادت صحبت کردن با کسی در جلسات منظم را مفید می دانند. حال که جلسات تمرینات شما به پایان رسیده است، ممکن است که برای شما مفید باشد که به یافتن چگونگی حال خود ادامه بدهید و روزی را برای بررسی امور خود اختصاص بدهید.

چه وقتی در روز، بهترین زمان منظم برای بررسی چگونگی حال من است؟

- چه روز/ساعتی از روز؟
- هرچند وقت یکبار؟
- آیا به کمک کسی برای انجام این بررسی احتیاج دارم؟ به عنوان مثال، دوست و یا شریک زندگی.



روشهای توصیف شده در این کتابچه، تمرکز بر روی این واقعیت داشتند که چگونه افکار و رفتار ما تأثیر بسیاری بر احساس استرس و نگرانی ما دارند.

بسیاری از افراد می توانند از روشهای خودیاری از قبیل این کتابچه منفعت می برند.

پزشک عمومی خانواده شما، مددکار درمانی و یا پرستار می توانند کمکهای دیگری در زمینه مواجهه با این مشکلات را، به شما توصیه کنند.

برای اطلاعات بیشتر در زمینه کنترل استرس و نگرانی، شما می توانید به کتابخانه محله خود رجوع کرده و از کتب مربوط به طرح تجویز درمانی که بخشی از آنها مربوط به این موضوع است استفاده کنید. از پزشک عمومی خانواده خود و یا مددکار بهداشت روان در این مورد سوال کنید.

همچنین اگر مشکلات شما با روشهای خودیاری به تنهایی برطرف نشود، شما ممکن است که به مددکار بهداشت روان، مشاور و یا روانشناس رجوع داده شوید.

گروه ها و کلاسهای مدیریت استرس ممکن است در مراکز پزشکی و مراکز اجتماعی محله شما برگزار شوند. اگر علاقه مندید که در این گردهمایی ها شرکت کنید، از پزشک عمومی خانواده خود و یا مددکار بهداشت روان در این مورد سوال کنید.

برخی از افراد ممکن است که برای درمان تشویش خود از دارو استفاده کنند. این داروها تنها برای یک مدت کوتاه و برای برطرف شدن شرایط خاص مشوش کننده است. بسیاری از افراد این داروها را مفید دانسته اند اگرچه آنها درمان قطعی نیستند. برای دریافت هرگونه اطلاعات در مورد داروهایی که به شما تجویز شده است، با پزشک عمومی خانواده خود در اینباره صحبت کنید. یا می توانید از طریق دیگر با خط مستقیم سازمان ملی بهداشت به شماره تلفن 0845 4647 تماس بگیرید.

بسیاری از ایده های این کتابچه با جزئیات بیشتر در کتب زیر توضیح داده شده است. برخی از آنها به عنوان بخشی از کتب مربوط به طرح تجویز درمان، در کتابخانه های محلی در دسترس می باشند. (اطلاعات بیشتر در این مورد را می توانید از پزشک عمومی خانواده یا مددکار بهداشت روان بپرسید.):

اولویت ذهن بر خلق: تغییر آنچه احساس می کنید بوسیله تغییر آنچه به آن فکر می کنید (Changing Mind over Mood:how you feel by changing the way you think) (1995) اثر کریستین پادسکی و دنیز گرینبرگ، انتشارات گیلفورد

کتاب کمک راهنمای داشتن احساس خوب (The Feeling Good Handbook) (2002 چاپ دوم) اثر دیوید بارنز، انتشارات پلام در ایالات متحده

خودآموز مدیریت استرس (Teach yourself Managing Stress) (2003) اثر تری لوکر و اولگا گرگسون، انتشارات کتب خودآموز

نحوه توقف نگرانی (How to Stop Worrying) (1990) اثر فرانک تالیس، انتشارات شلدون

درمان نگرانی: توقف نگرانی و شروع زندگی (The Worry Cure: Stop Worrying and Start Living) (2005)، اثر رابرت لیهی، انتشارات کتب پیاتکوس

حمایتهای بیشتر

سازمانهای امدادی مفید

سازمان مقابله با اضطراب و تشویش انگلستان (Anxiety UK)

آدرس: زیون 339 CRC، خیابان استر تفورده، منطقه هالم، منچستر، کدپستی M15 5FQ، تلفن: 01612279898

ساعات کاری: روزهای دوشنبه تا جمعه از 10:30 صبح الی 4 غروب

آدرس الکترونیکی:

www.anxietyuk.org.uk

این سازمان، یک سازمان خودیاری می باشد که کاملاً توسط مبتلایان به تشویش و اضطراب اداره می شود و مددکاران آن به افراد مبتلا به تشویش و یا سایر ترسهای خاص یاری می رسانند. این سازمان همچنین دارای وب سایت می باشد که شامل اطلاعات مربوط، فضای گفتگوی آنلاین و آدرس و شماره تماس برای گروه های محلی خودیار برای کمک به ترس و اضطراب ناگهانی و همچنین اختلال وسواس غیر قابل کنترل (OCD) می باشد.

سازمان غلبه بر ترس مزمن

صندوق پستی 1831، باس، کدپستی BA2 4YW تلفن: 01225 330 353

www.triumphoverphobia.com

این سازمان دارای گروه های متعددی در سراسر کشور می باشد. این گروه ها توسط افراد غیر متخصص و مبتلایان قبلی ترسهای مزمن اداره می شوند. آنها از یک طرح ساختاری با موضوع خودآموزی درمان و تحلیل خویش، پیروی می کنند. هر گروه بطور محلی و شبانه برگزار می شود. برای عضویت در این گروه ها، با این سازمان به شماره تلفن ذکر شده در بالا تماس بگیرید.

93 خیابان برندنس فارم، تلفورد، کد پستی TF3 2JQ

تلفن رایگان برای تماس مستقیم : 0808 808 0545

تلفن برای دریافت بسته اطلاعاتی رایگان: 0800 783 1531

تلفن برای سایر امور: 01952 590 005

وب سایت: www.nopanic.org.uk

این وب سایت، اطلاعات با ارزشی را برای مبتلایان و مددکاران افراد مبتلا به هراس ناگهانی، تشویش، ترسهای مزمن و اختلال وسواس غیرقابل کنترل (OCD) مهیا کرده است. هدف آن، فراهم کردن حمایت و مشاوره برای کاربران خود و همچنین ایجاد فرصتی برای ملاقات و دوستی این افراد با یکدیگر در طی استفاده از آن می باشد. سازمان جلوگیری از هراس ناگهانی، یک خط تماس محرمانه است و توسط داوطلبان آموزش دیده و مجرب اداره می شود. این سازمان در تمام روزهای سال از ساعت 10 صبح الی 10 شب باز می باشد (از ساعت 10 شب تا 10 صبح تنها یک سرویس تلفنی پیغام گیر برای دریافت پیام فعال می باشد)

H.O.P.E

سازمان کمک به مهار آثار حملات اضطراب ناگهانی

مرکز اجتماعی فلوز کورت

خیابان ویموس تراس، لندن، E2 8LR

تلفن: 020 7729 9418

آدرس الکترونیکی: hope2central@hotmail.com

وب سایت: www.hopeextra.com

H.O.P.E یک سازمان خیریه است که در خدمت کمک به افراد مبتلا به حملات اضطرابی، تشویش و هراسان از مکانهای عمومی می باشد. بدین منظور، این سازمان گروه های خودیار را در مرکز لندن برگزار می کند.

سازمان اضطراب و تشویش اجتماعی انگلستان، یک سازمان داوطلبانه برای کمک به افراد دارای اضطراب اجتماعی و حامیان آنها می باشد. این سازمان دارای فضای گفتگوی آنلاین، جلسات بحث و گفتگو و گروه های خودیاری در سراسر کشور می باشد. گروه خودیاری اضطراب اجتماعی شعبه لندن، معروف به گروه SASH، بطور مرتب در مرکز لندن جلسات خود را برگزار می کند. هدف این سازمان، کمک به مبتلایان به اضطراب اجتماعی در زمینه مراحل شناخت حالات خود و دستیابی به زندگی اجتماعی با افتخار و پرثمر برای آنها می باشد. برای تماس با این سازمان به وب سایت www.social-anceity.org.uk مراجعه کنید.

اتحادیه مبارزه با افسردگی

35 خیابان وستمینستر بریج، لندن، کد پستی SE1 7JB، تلفن: 020 7633 0557

ساعات کاری: 10 صبح تا 10 شب

وب سایت: www.depressionalliance.org

این سازمان، یک سازمان خیریه ملی می باشد که هدف آن ارائه اطلاعات و حمایت از مبتلایان به افسردگی می باشد.

وب سایتهای مربوط

www.livinglifeful.com

منابع آنلاین مربوط به مهارتهای زندگی با استفاده از روش خودیاری در زمینه رفتار درمانی شناختی رفتاری موسوم به CBT. شما می توانید بطور رایگان در این وب سایت ثبت نام کنید.

www.sortoutstress.co.uk

وب سایت مشاوره ای و اطلاعاتی برای مردان جوان

www.moodgym.anu.edu.au

طرح خودیاری رایگان با هدف آموزش روشهای رفتار درمانی شناختی رفتاری موسوم به CBT به افراد در معرض افسردگی و تشویش.

شرایط اضطراری و اورژانس

اگر در شرایط بحرانی به سر می برید، بخصوص اگر در معرض صدمه زدن به خود و یا دیگران هستید، با پزشک عمومی خانواده خود تماس بگیرید.

یا می توانید به مراکز زیر تماس بگیرید:

کامپدوک- 020 7388 5800

این مرکز، درماتهای پزشکی فوری را در زمانهای زیر به افراد ارائه می کند
بین ساعات 6:30 شب و 8 صبح از دوشنبه تا جمعه، و همچنین در طول 24 ساعت در روزهای آخر هفته و تعطیلات رسمی

ساماریناز- 08457 90 90 90

این مرکز، در 24 ساعت شبانه روز، حمایت‌های محرمانه عاطفی را در اختیار افرادی که احساس ناراحتی شدید و ناامیدی می کنند و یا میل به خودکشی دارند، قرار می دهد.

خط تماس بحرانهای روحی ایزلینگتون- 0845 123 23 73

ارائه کننده خدمات مشاوره ای در خارج از ساعات اداری از روز دوشنبه تا شنبه بین ساعات 5 غروب و 10 شب.

خط تماس شبانه بحرانهای روحی آمبرالا- 0207 7226 9415

خط تماس شبانه برای کسانی که دچار مشکلات مربوط به ناراحتیهای روحی و روانی هستند. این خط هر شب از ساعت 12:30 نیمه شب تا 6 صبح باز می باشد.

شما همچنین می توانید با مراجعه به نزدیکترین مرکز حوادث و اورژانس، با یکی از اعضای تیم پزشکی در مورد مشکلات خود صحبت کنید.

برخی از مطالب این کتابچه از مرجع های زیر گرفته شده اند:

استرس و تشویش: راهنمای خود یاری (2003)

نرسامبرلند، صندوق تاین و ویر متعلق به سازمان بهداشت ملی

استرس: راهنمای خود یاری (2003)

اثر نرسامبرلند، انتشارات صندوق تاین و ویر متعلق به سازمان بهداشت ملی

برخورد با احساس نگرانی: راهنمای خود یاری (2005)

اثر س. بلک، ج. هستینگز، م. هندرسون، انتشارات بردرز متعلق به سازمان بهداشت ملی

مدیریت تشویش و اضطراب: راهنمای کاربری فردی (2001/2002)

اثر هلن کنرلی، پخش توسط بخش روانشناسی بیمارستان وارنفورد، کتابچه های خودآموزی مرکز درمان شناختی رفتاری آکسفورد

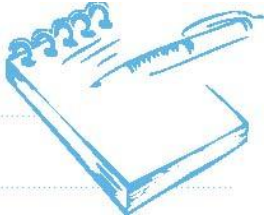
مدیریت اضطراب و افسردگی: راهنمای خودیاری (1999)

اثر نیکولاس هولدوارس و راجر پاکستون، انتشارات بنیاد سلامت و بهداشت روانی

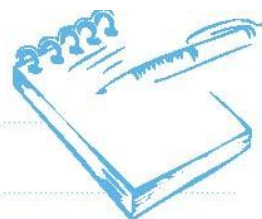
مدیریت ذهن (1995)

اثر جیلیان باتلر و تونی هوپ، انتشارات دانشگاه آکسفورد

Notes



Notes



این کتابچه را نگاه دارید،
دوباره و دوباره از آن استفاده کنید

برای دریافت کپی دیگری از این کتابچه با دفتر ما در سازمان سلامت عموم ی از
طریق این شماره تماس بگویید: 020 3317 3651
@ان اچ اس کامدن

کتابچه های دیگر از همین سری:



