



واحد کارششم

شناسایی روش‌های پیشگیری از اختلال‌های روانی و ارتقای بهداشت روان



هدف‌های رفتاری: انتظار می‌رود هنرجو پس از گذراندن این واحد کار بتواند به هدف‌های زیر دست یابد:

- ۱- عوامل مؤثر در پیشگیری از اختلال‌های روانی و ارتقای بهداشت روان را نام ببرد.
- ۲- خصوصیات شخصیت‌های مقاوم و سرسخت را توصیف کند.
- ۳- مفهوم مقابله را شرح دهد.
- ۴- مقابله‌های مسئله‌مدار و هیجان‌مدار را به کار بندد.
- ۵- استرس‌های زندگی را طبقه‌بندی کند.
- ۶- استرس‌های زندگی خود را فهرست کند.
- ۷- عزت‌نفس را تعریف کند.
- ۸- نقش عزت‌نفس را در سلامت و بیماری توضیح دهد.
- ۹- راه‌های افزایش عزت‌نفس را به کار بندد.
- ۱۰- روش‌های افزایش حمایت اجتماعی خود را انجام دهد.
- ۱۱- مهارت‌های مقابله با استرس را انجام دهد.
- ۱۲- روش‌های آرامسازی عضلانی را انجام دهد.
- ۱۳- روش‌های ارتقای سلامت روان خود در زندگی را به کار بندد.
- ۱۴- مهارت حل مسئله را برای برطرف کردن مشکلات زندگی خود به کار بندد.

پیش‌آزمون واحد کار (ششم)

- ۱- کدام یک از موارد زیر از خصوصیات انسان‌های سرسخت و مقاوم نیست؟
(الف) کنترل و تسلط
(ب) مبارزه
(ج) تسلیم‌طلبی
(د) تعهد
- ۲- ملاک ارزش انسان کدام است؟
(الف) زیبایی
(ب) پول
(ج) مدرک
(د) عزت‌نفس
- ۳- کدام یک از موارد زیر در خصوص ازدواج صحیح است؟
(الف) استرس از نوع عادی و مثبت است
(ب) ریزاسترسی مثبت است
(ج) ازدواج استرس نیست
(د) یک پدیده‌ی خوب و بدون استرس است



۴- حل مسأله چه نوع مقابله‌ای است؟

الف) هیجان مدار سالم (ب) مسأله مدار ناسالم

ج) مسأله مدار سالم (د) هیجان مدار ناسالم

۵- اعتیاد و پناه‌بردن به مواد مخدر چه نوع مقابله‌ای است؟

الف) هیجان مدار سالم (ب) مسأله مدار ناسالم

ج) مسأله مدار سالم (د) هیجان مدار ناسالم

۶- آرام‌سازی عضلانی چه نوع مقابله‌ای است؟

الف) هیجان مدار سالم (ب) مسأله مدار ناسالم

ج) مسأله مدار سالم (د) هیجان مدار ناسالم

مقدمه

همان‌طور که گفته شد عوامل زیادی باعث ایجاد بیماری‌های جسمانی و روانی می‌شوند که هریک از آن‌ها می‌تواند بهداشت روان فرد را با مشکل روبه‌رو سازد. حال این سؤال پیش می‌آید که اگر کسی در شرایط خانوادگی نامناسبی به دنیا آمد، محکوم است که دچار آسیب‌های روانی و اجتماعی شود یا عواملی وجود دارد که می‌تواند به انسان کمک کند که حتی در این شرایط هم بتواند از سلامت خود مراقبت کند؟ چگونه است که بعضی از افراد حتی در شرایط نامناسب اجتماعی، اقتصادی و خانوادگی می‌توانند از خود بیش‌تر مراقبت کنند و مانع اثر منفی شرایط زندگی شوند. در این جا با مفهوم شخصیت‌های سرسخت آشنا می‌شوید.

۱-۶- شخصیت سرسخت

این افراد دارای سه خصوصیت عمده‌اند:

۱-۱-۶- احساس کنترل و تسلط: این افراد احساس

می‌کنند که بر زندگی خود تسلط دارند و می‌توانند شرایط زندگی

خود را کنترل کنند. بعضی از افراد احساس می‌کنند که زندگی

آن‌ها با شانس و یا بدشانسی هدایت می‌شود. آنان بدشانس‌اند و

قدرت ندارند که زندگی خود را پیش‌برند. افراد سرسخت کاملاً

عقیده‌ی دیگری دارند. آنان معتقدند که انسان خود زندگی خود

را می‌سازد. ممکن است گاهی در زندگی فردی اتفاق بدی رخ

دهد ولی این اتفاق بد در زندگی هر فردی رخ می‌دهد. مهم آن

است که بعد از این اتفاق انسان دوباره تلاش کند و زندگی خود

را جلو برد. اعتقاد به بدشانسی باعث می‌شود انسان ناامید و

مأیوس شود و دست از تلاش و پشتکار بردارد. درحالی‌که رمز

موفقیت انسان، تلاش است و هر که تلاش کند سرانجام پیروز

می‌شود. شما چه‌طور فکر می‌کنید؟ به بدشانسی معتقدید یا این

که انسان می‌تواند بر شرایط زندگی خود مسلط باشد؟

۲-۱-۶- مبارزه: انسان‌های سرسخت افرادی هستند

که روبه‌روشدن با مشکلات زندگی را نوعی چالش می‌دانند نه

خطر، بدشانسی، بدبختی و بعضی از انسان‌ها وقتی دچار

مشکل می‌شوند خود را می‌بازند ولی این افراد به جنگ با

مشکلات زندگی می‌روند. آنان اعتقاد دارند که زندگی نوعی مبارزه

است. شما چه‌طور فکر می‌کنید؟

۳-۱-۶- تعهد: انسان‌های سرسخت در زندگی خود همه مبارزه و سرسختی داشته باشند. شما در زندگی خود به چه چیزی معتقد و پای‌بندید؟
 متعهدند به مذهب، انسانیت، اخلاق، خانواده، معنویات و ...
 این تعهد و اعتقاد باعث می‌شود که آنان دلیلی برای این

تحقیق کنید: ۱

آیا شما در اطراف خود انسان‌های سرسختی را می‌شناسید که دارای خصوصیات بالا باشند، خلاصه‌ای از وضعیت آنان را در این جابنویسید.

.....

.....

.....

.....

انجام دهید:

برای هر یک از خصوصیات انسان‌های سرسخت سه واژه‌ی متضاد بنویسید.

تعهد	مبارزه کردن	احساس کنترل و تسلط
۱.
۲.
۳.

۲-۶- استرس

گفته می‌شود که زندگی همیشه با استرس همراه است و زندگی بدون استرس یعنی مرگ، ولی آیا می‌دانید استرس یعنی چه؟ استرس معناهای متفاوتی دارد ولی یکی از مهم‌ترین معنی استرس، نیاز به دوباره‌سازگاری است. به عبارت دیگر، هر جا که با تغییری در زندگی خود روبه‌رو شده باشید با استرس روبه‌رو شده‌اید. زیرا جسم، روان و وجود شما باید خود را با شرایط جدید تطبیق دهد و به همین دلیل به شما فشار وارد می‌شود و دوره‌ی نسبتاً سختی را می‌گذرانید. استرس باعث بیماری‌های مختلف جسمی و روانی در افرادی می‌شود که نتوانند به‌درستی با آن‌ها مقابله کنند. به همین دلیل بسیار ضروری است که استرس‌ها را بشناسید. بعضی از استرس‌ها در زندگی عادی و





بهداشت روانی در خانواده: شناسایی روش‌های پیشگیری از اختلال‌های روانی و ارتقای بهداشت روان

- شکست در کنکور و بی‌کار شدن
- بیمار جسمانی در خانواده
- بیمار روانی در خانواده
- فقر و مشکلات مالی



معمول‌اند. ممکن است تعجب کنید که هم ازدواج استرس است و هم طلاق؛ هم ورود به دانشگاه استرس است و هم شکست در کنکور، هم شروع به کار استرس است و هم بی‌کار شدن در حالی که آن‌ها کاملاً متضاد یک‌دیگرند. نکته‌ی مهمی که بهتر است به آن توجه داشته باشید آن است که استرس‌ها می‌توانند هم مثبت باشند و هم منفی. نمونه‌ی استرس‌های مثبت یا خوشایند عبارت است از:

- ازدواج
 - تولد فرزند
 - قبولی در دانشگاه
 - شروع کار و ...
- نمونه‌ی استرس‌های منفی یا ناخوشایند عبارت است از:
- طلاق
 - فوت یکی از عزیزان

فعالیت ۱

استرس‌هایی را که در ماه اخیر زندگی خود با آن روبه‌رو شده‌اید، بنویسید:

استرس‌های خوشایند (.)

استرس‌های ناخوشایند (.)

.....

.....

.....

.....

آن جاست که این استرس‌ها زیاد در زندگی انسان رخ نمی‌دهند. استرس‌های دیگری هم هست که اگرچه شدت زیادی ندارند و تغییرهای خفیفی در زندگی انسان ایجاد می‌کنند ولی بسیار فراوان رخ می‌دهند. به این نوع استرس‌ها، ریزاسترس می‌گویند. آیا آن‌ها را می‌شناسید؟ ریزاسترس‌های شایع زندگی عبارت است از:

- نداشتن جای مناسب برای مطالعه

- دیربه مدرسه رسیدن

یکی دیگر از انواع استرس‌ها، استرس‌های فاجعه‌آمیز است. بعضی از فاجعه‌ها و بلاهای طبیعی و غیرطبیعی به اندازه‌ای در زندگی انسان تغییر ایجاد می‌کنند که به آن‌ها استرس‌های فاجعه‌آمیز گفته می‌شود، چون کل زندگی فرد را با تغییر روبه‌رو می‌کند. آیا می‌دانید این استرس‌ها کدام‌اند؟ زلزله، سیل، آتشفشان، سقوط بهمن، جنگ، آتش‌سوزی، تصادف، سقوط آوار و ... نمونه‌ای از این استرس‌ها هستند. این استرس‌ها به دلیل عظمت فوق‌العاده‌ای که دارند بسیار خطرناک‌اند. جای خوشبختی

اگرچه تغییرها و ناراحتی‌ای که این نوع استرس‌ها به دنبال دارند اندک است ولی چون در زندگی بسیار رخ می‌دهند می‌توانند آثار منفی بر بهداشت روان بگذارند.

- فراموش کردن یک امتحان کلاسی
- از اتوبوس جا ماندن
- میهمان ناخوانده و ...
- خواب ماندن ساعت خانه

فعالیت ۲

چند نمونه از استرس‌های فاجعه‌آمیز را که اخیراً در کشور یا جهان رخ داده بنویسید.

.....

.....

.....

.....

فعالیت ۳

در طی هفته‌ی گذشته چه ریز استرس‌هایی داشته‌اید؟ آن‌ها را بنویسید.

.....

.....

.....

.....

همبرگر و ... را از برنامه‌ی غذایی خود حذف کنید. غذاهای سرخ‌کردنی را کاهش دهید و به جای آن از شیر و فراورده‌های آن، سبزی‌ها و میوه‌های تازه استفاده کنید. مصرف چربی، قند و نمک را کم کنید. وعده‌های غذایی مرتب و کاملی داشته باشید. صبحانه را فراموش نکنید.

۳- به اندازه‌ی کافی بخوابید: خواب کافی و به اندازه باعث تجدید نیروهای ذهن می‌شود. اشکالات خواب می‌تواند ناشی از اضطراب و افسردگی باشد. سعی کنید در محیطی مناسب از نظر دما و سکوت بخوابید و الگوی خواب خود را منظم کنید.

۴- تفریح و سرگرمی خاصی برای خود در نظر بگیرید:

زمانی از اوقات خود را به آن چه دوست دارید اختصاص دهید.

۵- اتفاق‌ها، صحبت‌ها و مسایل زندگی را با دیدی مثبت نگاه کنید: هر موضوعی را می‌توان به صورت مثبت یا

۱-۲-۶- شیوه‌های کاهش استرس: مهم‌ترین شیوه‌ای که می‌تواند از شما در برابر استرس‌ها محافظت کند عبارت است از:

مقاومت در برابر استرس: از آن‌جا که تن و روان دو سوی یک سکه‌اند برای مقاومت در برابر استرس‌ها بهتر است هم به روان و هم به تن خود رسیدگی کنید. بدین منظور از برگه‌ی راهنمای مقاومت در برابر استرس استفاده کنید.

● برگه‌ی راهنمای مقاومت در برابر استرس

۱- ورزش کنید: ورزش اثر مثبت فراوان هم بر تن و هم بر روان شما دارد و از آثار منفی استرس‌ها می‌کاهد.

۲- برنامه‌ی غذایی کافی و سالمی برای خود تنظیم کنید: تغذیه‌ی سالم، ضرورتاً تغذیه‌ی گران‌قیمتی نیست. غذاهای کاذب مانند نوشابه، چپیس، پفک، شیرینی‌ها، سوسیس، کالباس،



منفی نگاه کرد. به هر صورتی که نگاه کنید، همان‌طور هم احساس خواهید کرد.

۶- رقابت را در زندگی خود کنار بگذارید: زندگی رقابتی و مسابقه نیست. انسان‌ها هم اسب مسابقه نیستند بلکه زندگی صحنه‌ی مبارزه با مشکل‌هاست. خود را فقط با خودتان مقایسه کنید.

۷- از شکست‌های زندگی خود درس عبرت بگیرید: به جای آن که به خاطر شکست‌ها و اشتباه‌ها، خود را سرزنش کنید، از خود بپرسید از آن‌ها چه چیزی یاد گرفتید.

۸- هدف‌های زندگی خود را روشن کنید: هدف‌های بزرگ زندگی خود را به هدف‌های میان مدت و کوتاه مدت تقسیم کنید تا در زندگی کم‌تر دچار سرخوردگی شوید.

۹- ارتباط خود را با انسان‌های دیگر رشد دهید: (به بحث حمایت اجتماعی مراجعه کنید).

۱۰- مهارت‌های مقابله‌ی سالم را در خود رشد دهید.

۱۱- اعتقادات مذهبی و معنوی را در خود تقویت کنید. آن‌چه به زندگی انسان جهت و معنا می‌دهد اعتقادات مذهبی و ایمان است. افراد بی‌ایمان سریع به پوچی و یأس می‌رسند.

۱۲- از روش‌های مختلف مراقبه و آرام‌سازی استفاده کنید. روش آرام‌سازی عضلانی در برگه‌ی راهنمای زیر آورده شده است.

● برگه‌ی راهنمای آرام‌سازی عضلانی

۱- قبل از انجام آرام‌سازی عضلانی، لباسی راحت بپوشید که به بدن شما فشار نیاورد.

۲- منتظر تلفن یا ورود کسی نباشید و به دیگران نیز اطلاع دهید که در حین انجام این تمرین وارد اتاق نشوند.

۳- اتاقی را انتخاب کنید که شرایطی نسبتاً مطلوب داشته باشد: از نظر دما، سر و صدا و ...

۴- سپس در جایی که نسبتاً نرم است دراز بکشید به طوری که هیچ کنترلی روی بدن خود نداشته باشید.

۵- گروه گروه عضلات بدن خود را به مدت ۵ ثانیه منقبض و سپس به مدت ۱۰ ثانیه منبسط کنید. هنگام انقباض و انبساط عضلات فقط و فقط به آن‌چه در آن لحظه در بدن خود احساس می‌کنید تمرکز داشته باشید.

۶- هر گروه از عضلات را دو بار منقبض و سپس منبسط و آرام کنید. هنگام آرام‌سازی عضله، کلمه‌ی آرامش، راحتی و راحت بودن را در ذهنتان داشته باشید.

۷- بین هر بار انقباض و انبساط نفس عمیق بکشید.

۸- دقت داشته باشید که هر بار فقط همان عضله منقبض می‌شود و نباید عضلات دیگر منقبض شوند.

۹- عضلات بدن که انقباض و انبساط می‌پذیرند عبارت‌اند از:

- عضلات آرنج

- عضلات بازو

- فشاردادن سر به آن‌چه زیر سر است

- چین انداختن روی پیشانی

- اخم کردن روی پیشانی

- بستن چشم‌ها با کمی فشار

- چین انداختن روی بینی (حالتی مانند زمانی که انسان از چیزی چندشش می‌شود)

- فشاردادن فک‌ها روی هم

- کشش دهان به حالت زمانی که «ایی» می‌گویید

- غنچه کردن دهان مانند زمانی که «اُ» می‌گویید

- چسباندن چانه به گردن

- نزدیک کردن کتف‌ها به یک‌دیگر

- نزدیک کردن دو بازو به یک‌دیگر

- کشیدن عضلات قفسه‌ی سینه به تو و حبس کردن نفس

- کشیدن عضلات شکم به تو و حبس کردن نفس

- بلند کردن پاها از روی زمین و کشیدن پنجه‌ها به بیرون

(۲ بار پای راست ۲ بار پای چپ)

- مشت کردن دستان (ابتدا مشت دست راست ۲ بار و

سپس مشت دست چپ نیز ۲ بار)

- بلند کردن پاها از روی زمین و کشیدن پنجه‌ها به داخل

(۲ بار پای راست ۲ بار پای چپ)

۱۰- سپس در همان هنگام که دراز کشیده‌اید یکی از مناظری را که دوست دارید تجسم کنید. در این تجسم باید کلیه‌ی حواس نیز درگیر باشد، مثلاً اگر منظره دریا را تجسم می‌کنید باید

۱۱- بعد از حدود ۵ دقیقه که با آرامش کامل منظره‌ای را تجسم کردید، به تدریج کمی دست و پای خود را حرکت دهید، بعد آهسته بنشینید و بعد به آهستگی بلند شده کار خود را شروع کنید.

رنگ آبی دریا را ببینید، بوی دریا را احساس کنید، صدای دریا را بشنوید، خنکی آب یا نسیم را روی پوست خود احساس کنید و ... دقت کنید که این منظره باید کاملاً آرامش‌بخش باشد.

پاسخ دهید:

به سؤال‌های زیر جواب دهید:

۱- چند ساعت در روز می‌خوابید؟ آیا خواب شما منظم است؟ آیا از خواب خود راضی هستید؟

۲- آیا صبحانه می‌خورید؟ به موقع غذا می‌خورید؟ از غذاهای کاذب استفاده می‌کنید؟ بیش‌تر

از چه موادی استفاده می‌کنید؟

۳- آیا ورزش می‌کنید؟ اگر ورزش می‌کنید، کدام ورزش؟ چند ساعت در روز؟

۴- آیا اضافه وزن دارید؟ در صورت بلی چند کیلو؟ چه برنامه‌ای برای کاهش وزن خود دارید؟

۵- آیا اهل رقابت هستید؟ چرا؟

۶- نسبت به زندگی خوش‌بین هستید یا بدبین؟

۷- هدف زندگی خود را معین کرده‌اید؟

۸- روش آرام‌سازی عضلانی را در کلاس تمرین کنید.

مقابله با استرس:

● مقابله‌های هیجان‌مدار: هنگامی که با یک استرس یا

مشکل روبه‌رو می‌شوید چه احساسی دارید؟ رویارویی با استرس‌ها همیشه با احساسات ناراحت‌کننده‌ای همراه است. اگر فرد نتواند این احساسات را به‌درستی مهار کند با مشکل روبه‌رو می‌شود. مقابله‌های هیجان‌مدار، مقابله‌هایی هستند که با استفاده از آن‌ها فرد هیجان‌های منفی همراه استرس را از میان برمی‌دارد، کاهش می‌دهد و یا به‌صورت صحیحی با آن‌ها کنار می‌آید. در این جا به تعدادی از مقابله‌های هیجان‌مدار سالم اشاره می‌شود:

- مطالعه‌ی کتاب

- ابراز احساسات به‌صورتی سالم مثل گریه کردن

- انجام کارهای هنری

- درد دل کردن

- مشغول کار سالمی شدن

- دعا کردن

- پیاده روی

- قرآن خواندن

- باغبانی کردن

منظور از مقابله، رفتارها و فعالیت‌هایی است که فرد به‌صورت عملی یا ذهنی انجام می‌دهد تا استرس را از میان ببرد، کاهش دهد یا با آن کنار بیاید و آن را تحمل کند. گاهی اوقات فرد با فعالیت‌های عملی یا ذهنی که انجام می‌دهد می‌تواند استرس را به‌طور کامل از میان ببرد، مثلاً فردی که مشکل مالی دارد با وام گرفتن یا با انجام کار دوم می‌تواند به‌طور کامل مشکل مالی خود را از میان بردارد. گاهی نمی‌توان به‌طور کامل استرس را از میان برداشت در این صورت فرد با کارهایی که انجام می‌دهد تا حدی از مشکل خود می‌کاهد، مثلاً ممکن است فردی آن‌قدر مشکل مالی سنگینی داشته باشد که با گرفتن وام یا کار دوم فقط مشکلش تا حدی کاهش یابد. گاهی ممکن است که استرس را به هیچ‌صورت نتوان کاهش داد مانند زمانی که فردی فوت کرده است، در چنین شرایطی مهارت‌های مقابله‌ای به شخص کمک می‌کند تا بتواند این ناراحتی را به نحوی سالم تحمل کند و با آن کنار بیاید.

مقابله‌ها را به دو دسته تقسیم کرده‌اند: مقابله‌های

هیجان‌مدار و مقابله‌های مسئله‌مدار.



- نذر کردن
- انجام هر کاری که دل خواه فرد باشد و ...
- آرام‌سازی عضلانی
- فکر کردن به روزهای خوب
- بی‌ملاحظه‌گی مانند رانندگی با سرعت
- پناه بردن به مواد مخدر
- گوشه‌گیری و انزوا
- پرخاشگری و بزهکاری
- بی‌بندوباری
- بعضی از افراد مقابله‌های هیجان مدار سالم را نمی‌شناسند و وقتی که با چنین شرایطی روبه‌رو می‌شوند از روش‌های ناسالمی مانند روش‌های مقابل استفاده می‌کنند :

توجه

مقابله‌های هیجان مدار در کوتاه مدت سالم اند ولی اگر فرد فقط بخواهد از آن‌ها استفاده کند و بس، بسیار خطرناک و مشکل‌زا می‌شوند.

- **مقابله‌های مسأله مدار:** هنگامی که با انجام مقابله‌های هیجان مدار، فرد نتوانست از ناراحتی بیرون بیاید آن زمان باید از مقابله‌های مسأله مدار سالم استفاده کند تا بتواند استرس را از میان بردارد. در مقابله‌های مسأله مدار فرد کاری را انجام می‌دهد تا استرس را از میان بردارد یا کاهش بدهد. نمونه‌هایی از مقابله‌های مسأله مدار سالم عبارت‌اند از :
- فکر کردن
- برنامه‌ریزی کردن
- تمرکز بر مشکل
- مشورت و راهنمایی گرفتن از دیگران
- اقدام به عمل درستی کردن
- جمع‌آوری اطلاعات
- اقدام به حل مسئله کردن
- کمک گرفتن از دیگران
- نمونه‌هایی از مقابله‌های مسأله مدار ناسالم عبارت‌اند از :
- اقدام به دزدی
- اقدام به کشیدن چک بی‌محل
- شتاب زده کاری را انجام دادن
- بزهکاری
- زورگویی
- پرخاشگری و بدرفتاری با دیگران

فعالیت ۴

معمولاً هنگام مواجه شدن با استرس، مقابله‌های شما کدام است؟ در این جا بنویسید:

مقابله‌های هیجان مدار

۱- ...

۲- ...

۳- ...

مقابله‌های مسأله مدار

۴- ...

۵- ...

۶- ...

۳-۶- عزت نفس: شاه کلید سلامت روان



همان‌طور که قبلاً گفته شد یکی از نیازهای سالم و اساسی هر انسانی، نیاز به احترام است. نه تنها مهم است که دیگران به فرد احترام بگذارند بلکه بسیار اساسی است که فرد نیز برای خود احترام و ارزش قایل باشد. به احترام و ارزشی که انسان برای خود قایل است عزت نفس گفته می‌شود.

برای آن که بیش‌تر با عزت نفس آشنا شوید بهتر است بدانید که عزت نفس شامل دو قسمت است:

۱- آن چه من هستم. یعنی آن که من چه خصوصیاتی دارم و کیستم. مثلاً من ترانه‌ی حسینی هستم، ۱۴ ساله‌ام، دانش‌آموز رشته‌ی کاردانش، دو برادر و خواهر دارم. در شیراز زندگی می‌کنم و ...

۲- قسمت دوم مرحله‌ی ارزش‌گزاری است که فرد خود را ارزش‌گزاری می‌کند که آیا من با این خصوصیاتی که دارم خوب هستم یا نه؟ مثلاً این که من ترانه‌ی حسینی، دانش‌آموز رشته‌ی کاردانش هستم خوب است یا بد؟ این که دو برادر و خواهر دارم خوب است یا بد؟ این که در شیراز زندگی می‌کنم خوب است یا بد؟ و ...

انسان‌های سالم، قوی و توانا از خصوصیات خود راضی‌اند و هنگامی که خود را ارزیابی می‌کنند، جوابی که به خود می‌دهند آن است که من خوبم.

● **حل مسأله:** یکی از مقابله‌های مسأله‌مدار بسیار سالم، مهارت حل مسأله است. این روش نوعی تفکر منظم و منطقی برای حل مشکلات زندگی است. راستی، شما هنگامی که با مشکلی روبه‌رو می‌شوید چگونه آن مشکل را حل می‌کنید؟ آیا از آن فرار می‌کنید؟ آیا بدون فکر و مطالعه کاری انجام می‌دهید؟ در این جا با مهارت حل مسأله آشنا می‌شوید. مهارت حل مسأله دارای ۵ مرحله‌ی زیر است:

۱- نگرش خود را نسبت به مشکل تغییر دهید: بعضی مردم تصور می‌کنند افراد قوی با مشکل روبه‌رو نمی‌شوند یا فقط آدم‌های اشتباه کار دچار مشکل می‌شوند. بدانید که مشکل در زندگی طبیعی است و همه‌ی آدم‌ها در زندگی خود با مشکل روبه‌رو می‌شوند.

۲- مشکل را تعریف کنید: بعضی‌ها می‌گویند که ما مشکل مالی داریم یا مشکل خانوادگی یا تحصیلی. این تعریف مشکل اشتباه است. چرا؟ چون خیلی کلی است. به جای آن مشخص کنید که مشکل شما دقیقاً چیست. مثلاً به جای آن که بگویید مشکل خانوادگی، دقیقاً مشخص کنید که چه نوع مشکل خانوادگی.

۳- برای مشکل خود تا آن جا که می‌توانید راه‌حل پیدا کنید: راه‌حل‌های خوب و بد. ذهن خود را فقط به راه‌حل‌های خوب معطوف نکنید. چرا؟ چون اگر ذهن خود را باز بگذارید راه‌حل‌های بیش‌تر و بهتری به ذهن شما می‌آید.

۴- پیامد و عاقبت هر یک از راه‌حل‌ها را بررسی کنید: از خود بپرسید اگر این کار را بکنم آن وقت چه می‌شود. این تفکر کمک می‌کند تا قبل از آن که کاری بکنید بتوانید نتیجه‌ی آن را پیش‌بینی کنید و در نتیجه دچار پشیمانی نشوید.

۵- یکی از راه‌حل‌های مناسب را انتخاب کنید، برنامه‌ی اجرایی آن را مشخص کنید، سپس آن را اجرا کنید: اگر بهترین راه‌حل دنیا را پیدا کنید ولی اجرا نکنید فایده‌ای ندارد.

توجه

تحقیقات نشان داده است احساس و ارزش‌گزاری افراد از خود مهم‌تر از هر چیز دیگری است.

مهم آن نیست که من چه خصوصیاتی دارم. مهم آن است که من از خصوصیاتی خودم راضی باشم.



خاصی را ندارم ارزشمند نیستم. نظر شما چیست؟ شما چه چیزهایی را ملاک ارزشمندی می‌دانید؟ برای آشنایی بیشتر با ملاک‌های ارزشمندی برگه‌ی فعالیت «من و ارزشمندی» را تکمیل کنید.

افرادی که عزت نفس ضعیفی دارند هنگامی که خود را ارزیابی می‌کنند به خود می‌گویند؛ نه این که من دارای این خصوصیات هستم خوب نیست، بلکه من باید خصوصیات دیگری داشته باشم. اگر من دارای خصوصیات دیگری بودم آن وقت ارزشمند بودم و در شرایط حاضر به دلیل آن که خصوصیات

انجام دهید

برگه‌ی فعالیت «من و ارزشمندی»

به نظر شما ارزش انسان به کدام یک از موارد زیر است؟

- زیبایی
- ثروت
- مدرک تحصیلی
- شهرت
- خانواده‌ی خوب
- ارتباط اجتماعی قوی
- داشتن دوستان و آشنایان زیاد
- اندام زیبا
- ازدواج
- کار و شغل عالی
- پست و مقام

توجه

به یاد داشته باشید هیچ‌یک از موارد بالا معیار و ملاک ارزشمندی انسان نیست. ممکن است تعجب کنید ولی واقعیت همین است. انسان به دلیل آن که انسان است ارزشمند است. هر انسانی دارای حرمت و ارزش خاصی است، بدون آن که حتی زیبا، ثروتمند، خوش اندام، دارای مدرک تحصیلی بالا، دارای خانواده‌ای خاص، شغل عالی و ... باشد.

بدانید. چرا؟ به عنوان مثال زیبایی بر اثر تصادف، بیماری، کهولت سن و ... از بین می‌رود. در این صورت آیا ارزش انسان هم با این عوامل از بین می‌رود. ارزش مدرک تحصیلی از یک کشور به کشوری دیگر متفاوت است آیا ارزش فرد هم در کشوری دیگر متفاوت می‌شود؟

اگر ارزش خود را به این موارد محدود کنید عزت نفس خود را از دست داده‌اید. بسیاری انسان‌های مشهور، زیبا، دارای مدرک تحصیلی و ... هستند که عزت نفس ضعیفی دارند. مهم آن است به جایی برسید که به هرآن چه هستید ارزش و احترام بگذارید. خود را برای هرآن چه که هستید لایق احترام و ارزش

دستیابی به هدف‌ها می‌تواند باعث احساسات بهتری در انسان شود.

۴- بدانید که موجوداتی منحصر به فرد هستید. تنها یک نفر در جهان مانند شماست و حتماً خداوند از آفرینش شما هدف خاصی دارد. پس به این موجود منحصر به فرد اهمیت دهید.

۵- سعی کنید الگوهای انسانی، فلسفی و معنوی برای خود داشته باشید تا بتوانید در مسیر زندگی از آن‌ها پیروی کنید.

۶- مهارت‌های خودشناسی را در خود تقویت کنید.

۷- ضعف‌های خود را بشناسید و آن‌ها را برطرف کنید یا با آن‌ها کنار بیایید.

۸- نقاط قوت و محاسن خود را بشناسید.

۹- تصور کنید که فرد دیگری کل خصوصیات شما را دارد و شما او را می‌شناسید. چه دلیلی دارد که این فرد را بی‌ارزش بدانید.

گاهی اوقات از خود پیرسید مگر چه کرده‌ام که بی‌ارزش باشم. آیا جنایت کرده‌ام، قاتلم، قاچاقچی مواد مخدرم یا فساد کرده‌ام که بی‌ارزش باشم؟ به یاد داشته باشید که خداوند برای جنایتکاران هم در توبه را باز گذاشته است.

۴-۶- حمایت اجتماعی

یکی از عوامل مهم و مؤثر در بهداشت روان، حمایت اجتماعی است. حمایت اجتماعی عبارت است از میزان احترام، اهمیت، توجه و مراقبتی که از دیگران دریافت می‌کنیم. افرادی که حمایت اجتماعی بیش‌تری دارند از سلامت بیش‌تر روان و جسم برخوردارند. وضعیت حمایت اجتماعی شما چگونه است؟ یکی از راه‌های دستیابی به حمایت اجتماعی آن است که فرد دارای مهارت‌های اجتماعی باشد. مسلماً فردی که در انزوا نشسته است و با دیگران ارتباطی برقرار نمی‌کند، از حمایت اجتماعی چندانی نیز برخوردار نمی‌شود به منظور افزایش حمایت اجتماعی از برگه‌ی راهنمای ارتباطات اجتماعی استفاده کنید.

۱-۴-۶- برگه‌ی راهنمای ارتباطات اجتماعی:

۱- در فعالیت‌های مختلف اجتماعی مانند فعالیت‌های فوق برنامه، میهمانی‌های فامیلی، مراسم مذهبی و غیرمذهبی، اعیاد و جشن‌ها و ... شرکت کنید.

آیا شما خانواده و عزیزان خود را به دلیل زیبایی، ثروت، مدرک تحصیلی و ... دوست دارید؟ مسلم است که نه، بلکه برای هر آنچه هستند و برای خودشان. پس باور کنید که انسان به دلیل انسان بودنش محترم و باارزش است.

اهمیت عزت نفس از آن جاست که تحقیقات نشان داده است که بعضی از انسان‌ها برای آن که احساس احترام و ارزشمندی درباره‌ی خودشان داشته باشند دست به رفتارهای ناسالمی زده‌اند به‌عنوان نمونه به این مثال دقت کنید:

● آقای اعتقاد داشت برای آن که احساس ارزشمندی کنی فقط باید پول و ثروت زیادی داشته باشی. او برای آن که احترام دیگران را به‌دست آورد به دنبال پول کلان بود و وقتی دید نمی‌تواند از راه سالم آن‌را به‌دست آورد سعی کرد با استفاده از چک‌های بدون پشتوانه (بی‌محل) ثروت به‌دست آورد. به همین دلیل شروع به این کار کرد و نتیجه آن شد که شاکیان و طلبکارانش با کمک نیروی انتظامی به جست‌وجوی او برآمده، نهایتاً پس از بی‌گیری او را دستگیر و روانه‌ی زندان کردند. او نه‌تنها نتوانست از این راه احترام و ارزشی به‌دست آورد بلکه احترام خود را نزد خانواده و آشنایان نیز از دست داد و به زندان افتاد.

تحقیقات نشان داده است که اگر فرد بتواند به خود احترام بگذارد و برای هرآن‌چه هست حرمت و ارزش قایل باشد به سطوح بالای سلامت روان دست خواهد یافت.

برای افزایش عزت نفس خود از برگه‌ی راهنمای «روش‌های افزایش عزت نفس» استفاده کنید:

۱-۳-۶- برگه‌ی راهنمای «روش‌های افزایش عزت

نفس»

۱- ارتباط خود را با خانواده بهتر کنید و این ارتباط را افزایش دهید. داشتن روابطی گرم با خانواده احساس ارزشمندی بهتری می‌دهد.

۲- سعی کنید روابط اجتماعی زیادی داشته باشید. به همین علت سعی کنید دوستان زیادتری داشته باشید. داشتن ارتباطات گرم و صمیمانه با دوستان و گذراندن اوقات خوب با آنان به انسان احساس بهتری می‌دهد.

۳- هدف‌های کوتاه مدت و بلند مدت خود را تعیین کنید.



حتی افراد سالم هم ممکن است به اشتباه پیشنهاد ناسالمی بدهند.

۸- در مقابل پیشنهاد‌های ناسالم یا آنچه که مایل نیستید انجام بدهید به سادگی بگویید «نه». این حق شما و هر کسی است که گاهی اوقات مخالفت کند. بعد از مدتی برای دیگران جا می‌افتد که شما انسان قاطع و عاقلی هستید. اگر دائماً به هر پیشنهادی بله بگویید و موافقت کنید دیگران یاد می‌گیرند که شما از خود چیزی ندارید و دیگران اند که برای شما برنامه می‌ریزند.

۹- سعی کنید دوستان مختلف و متعددی داشته باشید. یعنی خوشه‌های ارتباطی زیادی داشته باشید، مثلاً یک خوشه بچه‌های فامیل، یک خوشه دوستان دبیرستانی، یک خوشه همسایگان، یک خوشه دوستان کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان، یک خوشه دوستانی که در کلاس ورزش می‌بینید و ... چرا؟ چون اگر با یکی از این خوشه‌ها مشکل پیدا کردید، دوستان دیگری داشته باشید که با آن‌ها ارتباط برقرار کنید و تنها نباشید. به راستی شما چند خوشه‌ی ارتباطی دارید؟

۲- با افراد مختلف ارتباط برقرار کنید.

۳- سعی کنید دوستان زیادی داشته باشید.

۴- بدانید که برای ایجاد دوستی‌ها باید پیش قدم شوید. یعنی به دیگران نشان دهید که مایل به برقراری ارتباط با آن‌ها هستید. به آن‌ها نگاه کنید، لبخند بزنید، باب آشنایی با آنان را باز کنید.

۵- بدانید که انسان‌های دیگر نیز مانند شما کامل نیستند بنابراین طبیعی است که در بعضی موارد با انسان‌های دیگر مشکل پیدا کنید و این طبیعی است.

۶- هنگامی که با دیگران مشکل پیدا کردید با زبان ساده و بدون طعنه و کنایه و با لحن آرام با آن‌ها صحبت کنید و مشکل را در میان بگذارید. اگر درباره‌ی آن مشکل صحبت نکنید دیگران متوجه ناراحتی شما نمی‌شوند.

۷- ممکن است در ارتباطات اجتماعی پیشنهاد ناسالمی هم به شما بشود بنابراین هر مطلبی یا پیشنهادی را بسنجید، ارزیابی و مطالعه کنید و سپس درباره‌ی آن اقدام کنید. گاهی

فعالیت ۵

خوشه‌های ارتباطی خود را مشخص کنید.



چکیده

یکی از مهم‌ترین فعالیت‌هایی که برای مراقبت از خود استفاده می‌شود، روش‌های پیشگیری و ارتقای سلامت روان است. کاهش استرس‌های زندگی، استفاده از مقابله‌های سالم و مناسب برای رویارویی با استرس‌ها و مشکلات زندگی، روش‌های افزایش و ارتقای سلامت روان، راه‌های دستیابی به حمایت‌های اجتماعی از روش‌هایی است که به سلامت روان و پیشگیری از اختلالات کمک شایانی می‌کند.

؟ آزمون پایانی نظری واحد کار ششم

- ۱- خصوصیات انسان‌های سرسخت را تعریف کنید.
- ۲- سه عامل از عوامل مؤثر بر بهداشت روان را نام ببرید.
- ۳- مقابله‌های مسأله مدار و هیجان مدار را تشریح کنید.
- ۴- اصول حل مسأله را بنویسید.
- ۵- عزت نفس را تعریف کنید.
- ۶- راه‌های دستیابی به حمایت اجتماعی را توضیح دهید.

؟ آزمون پایانی عملی واحد کار ششم

با افراد خانواده‌ی خود مصاحبه کنید. از استرس‌هایی که طی شش ماه گذشته داشته‌اند بپرسید. سپس استرس‌ها را به صورت زیر طبقه‌بندی کنید:

استرس‌های فاجعه‌آمیز، معمول و ریزاسترس. سپس از آن‌ها بپرسید برای استرس‌های خود از چه راه‌های مقابله‌ای استفاده کرده‌اند؟ راه‌های مقابله‌ای آن‌ها را به دو دسته‌ی کلی مسأله مدار و مقابله مدار و سالم یا ناسالم طبقه‌بندی کنید. نتایج تحقیق خود را به صورت گزارش ارایه دهید.