Dari | دری

با ذهن خود مهربان باشید

migrant resource centre tasmania

phoenix centre
support for survivors of torture and trauma

مرکزPhoenix بازوی مرکز کمک به مهاجر تازمانیا Migrant Resource Centre Tasmania از سخاوت Psychology Tools زندگی با تشویش و اضطراب در وضعیت نامطمئن جهانی ، برای به اشتراک گذاری منابع ارزشمند خود قدردانی می نماید.

این پروژه توسط دولت از طریق وزارت صحت عامه، حمایت شده است

با پروگرام صحت اولیه تازمانیا از طریق پروگرام شبکه های صحت اولیه دولت آسترالیا حمایت شده است.

حمایت شده توسط وزارت صحت عامه آسترالیا

زندگی با تشویش و اضطراب

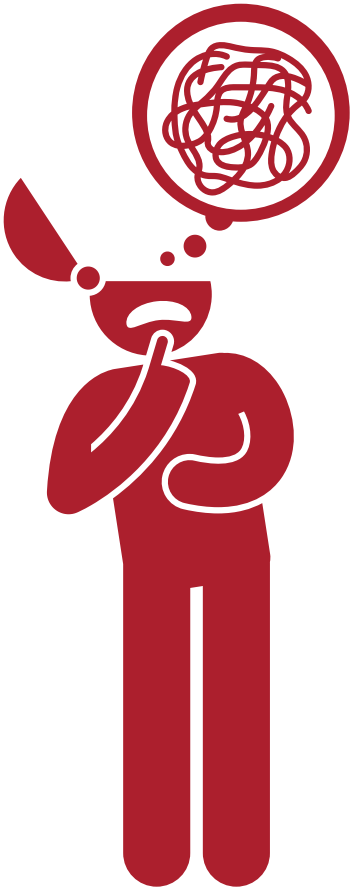
دنیای ما همیشه در حال تغییر است و بعضی وقت ها این تغییرات باعث تشویش بیش از حد می شود. ما می توانیم راجع به اینکه چطوراین تغییرات بر ما و کسانی که دوستشان داریم تأثیر می گذارند، تشویش داشته باشیم.

حتی اگر اوضاع به خوبی پیش برود، تشویش و اضطراب مشکلاتی عمومی هستند – مگر بعضی وقتها می توانند بیش از حد شده و صحت ما را به عهده بگیرند.

این کتابچه "تشویش" و روش مدیریت آن را بررسی خواهد کرد. توصیه ها و تمرین های مربوط به کمک به خود برای شما در نظرگرفته شده است تا در صورت احساس عدم توانایی در مقابله با تشویش های خود از آن استفاده کنید.

شماره ها و جزئیات تماس سازمان ها و شبکه های حمایتی نیز در اختیار شما قرار دارد تا در صورت ضرورت از آنها استفاده کنید.

تشویش چیست؟



انسان ها توان فوق العاده ای در ارتباط با اندیشیدن راجع به وقایع آینده دارند. " پیش فکری" به این معنی است که ما می توانیم مشکلات را پیش بینی کنیم و این موضوع فرصتی را برای ما فراهم می آورد تا راه حل هایی را برای رفع مشکل، پلان ریزی کنیم. در صورت کمک به رسیدن به اهداف، "پیش فکری" می تواند مفید باشد.

به طور مثال شستشوی دست ها و رعایت فاصله گذاری اجتماعی موارد مفیدی هستند که ما می توانیم برای جلوگیری از انتشار ویروس ها انجام دهیم.

مگر تشویش نوعی "پیش فکری " است که اغلب موجب ایجاد اضطراب و ترس می شود. اغلب در صورت تشویش بیش از حد، در مورد بدترین چیزی که ممکن است اتفاق افتد فکر می کنیم و احساس می کنیم که توانایی مقابله با مشکل را نخواهیم داشت.

احساس تشویش چگونه است؟

بعضی اوقات تشویش نوعی احساس غیر قابل کنترول ایجاد می کند و یا به نظر می رسد که جای همه افکار دیگر را گرفته است. این قسم تشویش، تنها در ذهن ما نیست. تشویش بیش از حد باعث اضطراب در بدن نیز می شود.

نشانه های جسمانی تشویش و اضطراب به شمول موارد ذیل است:

- انقباض عضلات و احساس درد و رنج
- بی قراری و عدم توانایی در احساس آرامش
- تکلیف عدم تمرکز
- تکلیف بی خوابی
- احساس خستگی مفرط در اغلب موارد

چه چیز باعث تشویش و اضطراب می شود؟

هر چیزی می تواند باعث تشویش شود. حتی در مواقعی که همه چیز رو به راه است ممکن است با خود فکر کنید" اگر مشکلی پیش بیاید چه خواهد شد؟"

اگرچه شرایط خاصی نیز وجود دارند که در آن ها تشویش بسیار بیشتر عمومیت پیدا می کند. مواردی که باعث ایجاد تشویش می شوند عبارتند از:

نو- قبلا چنین موردی را تجربه نکرده ایم، بنابراین تجربه قبلی برای کمک به حل موضوع نداریم در نتیجه احتمالا نمی دانیم چه کاری باید انجام دهیم.

غیر قابل پیش بینی- نمی دانیم نتیجه چه خواهد شد.

گیج کننده- درک افراد از مسائل متفاوت است. نظر شما ممکن است با نظر دیگران متفاوت باشد.

انواع تشویش

تشویش می تواند مفید ویا مضر باشد. و برخی افراد فکر کردن در مورد تشویش چه به حیث یک "معضل واقعی" و چه به حیث یک "معضل فرضی" مفید می یابند.

تشویش در مورد معضلات واقعی- این نوع تشویش در مورد معضلات واقعی می باشد که در حال حاضر شما را تحت تاثیر قرار می دهند و شما می توانید در مورد آنها هم اکنون اقدام کنید. به طور مثال در مورد ویروس هایی مانند کوید-19 کارهای زیادی هستند که شما می توانید برای جلوگیری از احتمال گرفتن ویروس انجام دهید مانند شستن دست ها و رعایت فاصله جسمانی از دیگران.

تشویش های فرضی- این تشویش ها مواردی هستند که در حال حاضروجود ندارند، مگر احتمال اینکه در آینده اتفاق بیفتند وجود دارد. این تشویش ها اغلب در مورد بدترین اتفاقاتی هستند که احتمالا ممکن است برای شما رخ بدهند، مواردی هم چون " اگر من بمیرم چه می شود؟" و یا " نکند تمام آشنایان من بمیرند."

چه وقت تشویش تبدیل به یک معضل می شود؟

همه افراد بعضی وقتها دچار تشویش می شوند و برخی تشویش ها می توانند به ما کمک کنند از قبل فکر کرده و برای حل معضل پلان ریزی کنیم. آنچه ما می خواهیم بگوییم این است که تشویش ها زمانی تبدیل به معضل می شود که شما را از زندگی کردن به شیوه ای که در نظر دارید باز دارد و یا باعث وخستگی مفرط یا نا امیدی شود.

شما را نا امید، ناراحت و یا بیش از اندازه خسته می کند

در مسیر زندگی مورد نظر شما اختلال ایجاد می کند

در رسیدن به اهداف به شما کمک می کند

در حل معضلات زندگی به شما کمک می کند

با ذهن خود مهربان باشید

شیوه برخورد افراد با تغییر و معضلات متفاوت است. در گذشته در برخورد با معضلات چگونه عمل کرده اید؟

آیا می توانید برخی از این راهکار ها را با دوستان و خانواده خود به اشتراک بگذارید؟

در برخورد با تشویش چه کرده میتوانم؟

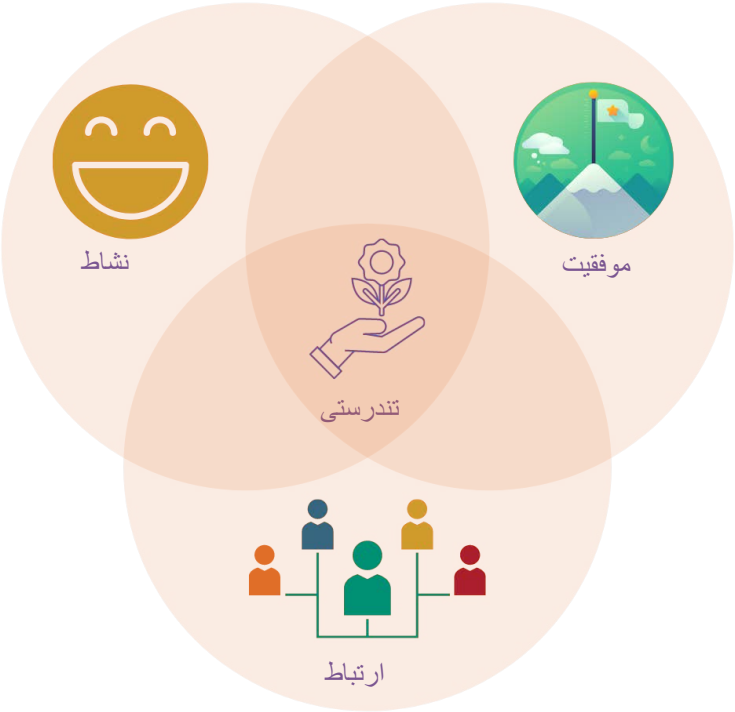
در این قسمت از کتابچه، بر روی برخی معلومات و تمرینات که در مدیریت صحت به شما کمک می کنند تمرکز خواهیم کرد. این موارد به شما کمک خواهند کرد تا:

در زندگی خود توازن ایجاد کنید- برخی افراد فکر می کنند که صحت و بهروزی نتیجه یک زندگی است که در آن بین فعالیت های مختلف توازنی وجود دارد که باعث احساس نشاط ، موفقیت و صمیمیت (ایجاد ارتباط با دیگران) می شود.

عدم توازن بین نشاط، موفقیت و صمیمیت، روحیه ما را تحت تاثیر قرار داده می تواند. به طور مثال، اگر اکثر وقت خود را صرف کار کردن کنید و هیچ زمانی برای تفریح، معاشرت نداشته باشید، ممکن است به تدریج احساس افسردگی و انزوا در شما ایجاد شود. به همین ترتیب اگر اغلب اوقات خود را با تفریح و استراحت بگذرانید و به کارهای مهم دیگر نپردازید، این موضوع نیز می تواند بر روحیه شما تاثیر بگذارد.

آیا می توانید در پایان هر روز با خود فکر کرده و به این سوال پاسخ دهید: " امروز چه کاری انجام دادم که باعث احساس موفقیت، نشاط و صمیمیت با دیگران شد ؟ آیا ایجاد توازن را رعایت کردم؟ و یا فردا چه کاری را به شیوه ای متفاوت انجام داده می توانیم؟"

داشتن اطمینان در مورد برخی امور در دوران عدم اطمینان از آینده می تواند به افراد کمک کند. در صورت امکان سعی کنید برنامه های روزانه خود را منظم انجام دهید، مواردی همچون بیدار شدن، کار کردن،غذا خوردن، سپورت و استراحت در زمان های مشخص به صورت روزانه.



نشاط- به صورت روزانه برای مقداری فعالیت شاد و نشاط آور پلان ریزی کنید. به طور مثال، خواندن یک کتاب و یا مجله خوب، تماشای یک فیلم کمدی، رقصیدن با آهنگ مورد علاقه و یا زمزمه آن، حمام کردن که باعث آرامش شود و یا خوردن خوراکی مورد علاقه.

موفقیت- وقتی در به دست آوردن و یا انجام کاری موفق می شویم، احساس خوبی به ما دست می دهد بنابراین مفید است که برخی فعالیت های ایجاد کننده احساس موفقیت را هر روز در نظر بگیرید. به طور مثال، انجام کارهای خانه، تزئینات، باغبانی، کارهای مربوط به شغل، پختن یک غذای جدید، انجام یک سپورت روزانه، انجام کارهای شخصی و اداری مانند پرداخت بل ها.

ارتباط- به خاطر داشته باشید که ما حیوانات اجتماعی هستیم. برای شکوفایی و موفقیت ما نیاز به ایجاد ارتباط داریم. سعی کنید حداقل بعضی از فعالیت های اجتماعی دربر گیرنده ارتباط با دیگران را انجام دهید. در چنین شرایطی ممکن است لازم باشد راه های خلاقانه ای برای برقراری ارتباط اجتماعی از راه دور پیدا کنید. به عنوان طور، ذریعه تماس آنلاین و یا تلیفونی

با ذهن خود مهربان باشید

آیا راهکاری برای احوالپرسی و سرزدن به همسایه و کسانی که تنها هستند با رعایت فاصله جسمانی وجود دارد؟

اگر چنین کاری را انجام دهید دو نفر را خوشحال خواهید کرد.

با ذهن خود مهربان باشید

به خاطر داشته باشید- دوستان در خدمت شما هستند، فقط کافی است به آنها زنگ بزنید.

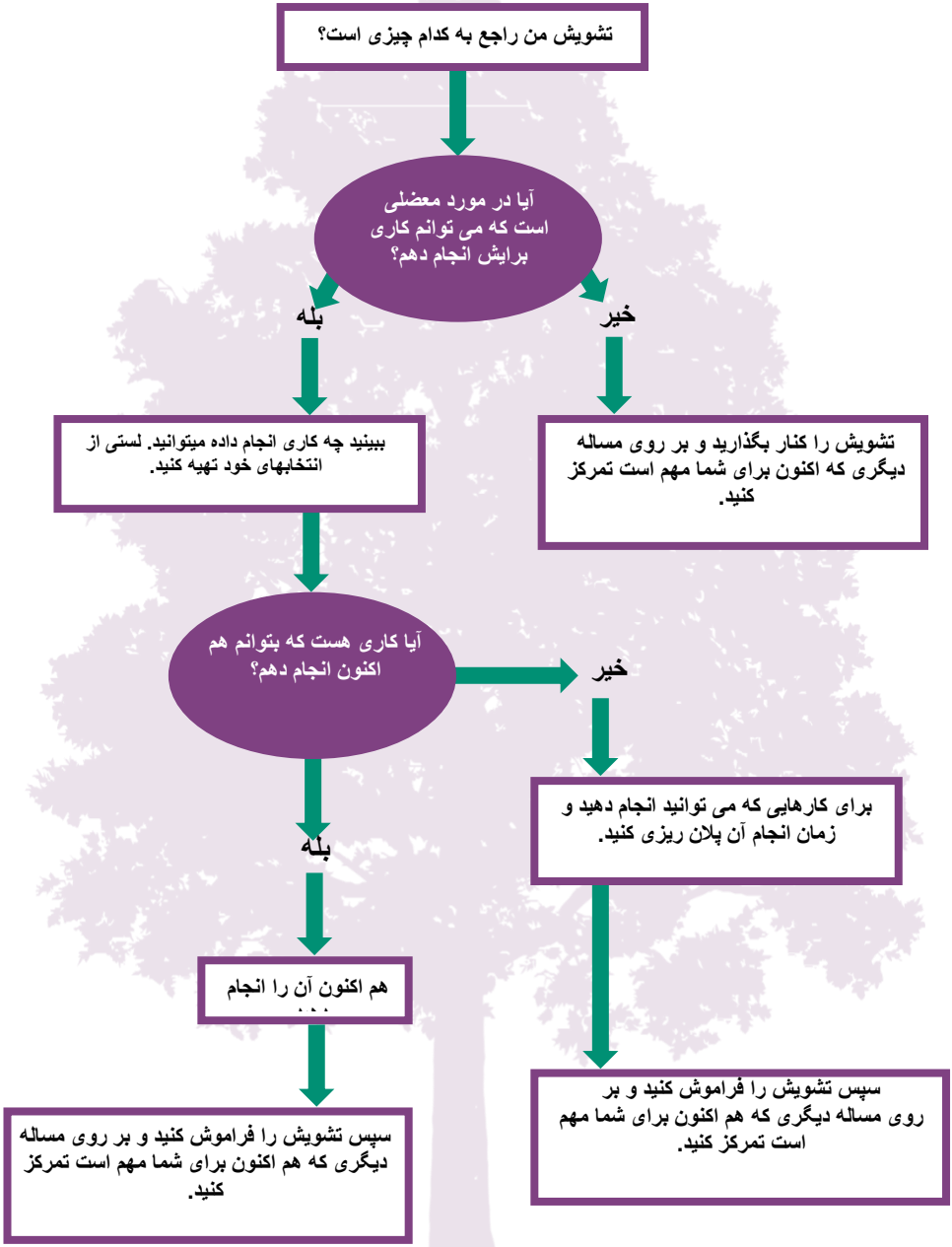
وقتی صحبت می کنید، دوستان و اعضای خانواده شما احساس صمیمیت بیشتری می کنند.

نمودار درختی تشویش

تشخیص نوع تشویش، تشویش مربوط به "معضل واقعی" و یا "معضل فرضی" را تمرین کنید.

نمودار درختی تصمیم گیری درمورد تشویش ابزاری مفید برای کمک به تصمیم گیری در خصوص نوع تشویش شما می باشد. اگر تشویش های فرضی فراوانی را تجربه می کنید، یادآوری این نکته به خود مهم است که ذهن شما بر روی معضلی متمرکز شده است که شما امکان حل آن را اکنون ندارید و باید راهی برای گریز از این تشویش پیدا کرده و بر روی چیز دیگری تمرکز کنید. همچنین شما از این ابزار برای اطفال که در رفع تشویش های خود درحال مبارزه اند استفاده کرده میتوانید.

از این نمودار درختی تصمیم گیری برای فهمیدن فرق "معضل واقعی" و "تشویش فرضی" استفاده کنید.



مهربانی

به مهربانی با خود صحبت کنید. منشاء تشویش ممکن است جایی باشد که به آن علاقمند هستیم. ما هنگامی دچار تشویش برای دیگران می شویم که آنها را دوست داریم.

با خود به آرامی صحبت کنید. تصور کنید بهترین دوست شما در مورد این مساله به شما چه خواهد گفت.

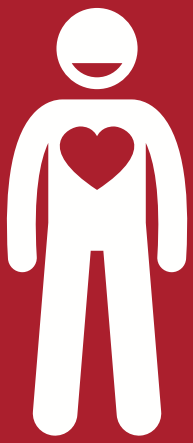
مطمئن شوید که ریشه تشویش شما علاقه به دیگران است.

تمرین کنید تا با افکار مشوش کننده خود با عشق و علاقه برخورد کنید.

با ذهن خود مهربان باشید

از قدرت مهربانی برای قوی تر و شادتر کردن خود و دیگران استفاده کنید.

آیا می توانید برای شخص دیگری یک کارت بفرستید، برایشان غذا بپزید و یا یک کتاب و یا آهنگ مورد علاقه خود را با آنها اشتراک کنید؟



تمرین عشق و علاقه می تواند شما را به یک سیستم ایمنی قوی تر، شادمانی بیشتر و استرس و افسردگی کمتر رهنمون سازد.

با ذهن خود مهربان باشید

در دوران دلهره و تشویش فراوان و عدم اطمینان، زنده شدن خاطرات مشوش کننده گذشته طبیعی است. اگر این مساله در زندگی شما تکرار می شود، سعی کنید با توجه به موارد ذیل ذهن خود را به زمان حال برگردانید:

پنج موردی که می توانید ببینید

چهار مورد که می توانید بشنوید

سه مورد که می توانید لمس کنید

دو موردی که می توانید استشمام کنید

و یک نفس عمیق بکشید

هوشیاری

هوشیاری عبارت است از تمرکز بر لحظه حاضر به جای یادآوری گذشته و یا اندیشیدن به آینده. آموزش هوشیاری و تمرین آن می تواند در رهایی از تشویش و بازگشت به زمان حال حاضر به ما کمک کند.

بر روی حرکت آرام نفس خود تمرکز کنید و یا بر روی آنچه هم اکنون می توانید در اطراف خود بشنوید و یا ببینید.

بررسی مواظبت از خود

بررسی مرتب نحوه عملکرد خود از طریق شناخت تغییرات در زندگی می تواند مفید باشد. بعضی از موارد قابل بررسی به شمول ذیل است:

احساسات: آیا اخیرا تغییری در روحیات خود احساس کرده اید؟ آیا بیشتر غمگین می شوید و یا انجام کارهای روزانه مانند پخت و پز، شستشو، لباس پوشیدن و غیره برای شما نسبت به گذشته دشوار تر شده است؟

بدن: آیا متوجه تغییراتی در بدن خود شده اید؟ تپش قلب: گرفتگی و یا درد شانه ها، مشکل تنفسی

خواب: آیا در میزان خواب خود تغییراتی مشاهده کرده اید؟ آیا خوابتان نمی برد و یا شب ها بیدار می شوید و نمی توانید دوباره بخوابید؟ آیا خوابتان زیادتر شده است و بیدار شدن برای تان دشوار است؟

تشویش ها: آیا اخیرا بر روی "تشویش های فرضی" یعنی تشویش هایی که کنترلی بر آن ندارید تمرکز می کنید؟ آیا همیشه دچار تشویش به بدترین چیزهایی که می تواند اتفاق بیفتد هستید؟

رفتار: آیا رفتار شما اخیرا تغییر کرده است؟ آیا نسبت به شرایط عادی بیشتر ریسک می کنید، بیشتر از رفتار دیگران خشمگین می شوید، مشروب/مواد مخدر و یا غذای بیشتر/کمتر برای رفع مشکل مصرف می کنید؟

بررسی مواظبت از خود

اگر تغییراتی در این موارد مشاهده می کنید که صحت شما را تحت تاثیر قرار می دهد، در مورد نحوه حل مشکل پلان ریزی کنید. پلان شما می تواند به شمول موارد ذیل باشد:

گپ زدن با یک شخص نزدیک، داکتر و یا مشاور در مورد این تغییرات

بعضی از تمرین های ارائه شده در این کتابچه از قبیل هوشیاری، عشق و قدرشناسی و غیره را انجام دهید

سعی کنید روزانه سپورت کنید و از هوای تازه استفاده کنید.

ایجاد توازن بین شادمانی، یک دستاورد موفقیت آمیز و ارتباط با دیگران را در اوقات خود فراموش نکنید.

با ذهن خود مهربان باشید

آیا امروز:

خندیده اید؟

سپورت کرده اید؟

غذای صحتمند خورده اید؟

با کسی خارج از محدوده
خانه و خانواده ارتباط
برقرار کرده اید؟

به خاطر داشته باشید که همه ما
این مسائل را تجربه می کنیم.

با ذهن خود مهربان باشید

تمرین قدرشناسی، به ویژه در زمان تشویش زیاد و تغییرات، می تواند تاثیر مثبت بر صحت روان شما داشته باشد.

به تنهایی و یا با یک دوست و یا عضو خانواده سعی کنید روزانه سه مورد از نعمت هایی که قدرشان را می دانید برشمارید.

حمایت بیشتر

اگر هر کدام از تغییراتی که متوجه شده اید زندگی شما را تحت تاثیر قرار می دهد و برای رفع آن تمام پیشنهادات، توصیه ها و راهکارهای ارائه شده در این کتابچه را امتحان کرده اید ودر عین حال بازهم احساس خوبی ندارید، به مراکز ذیل بروید و یا با آن ها به تماس شوید:

خط زندگی(Lifeline) (24 ساعته، هر روز هفته)
13 11 14

خدمات کمک تلیفونی در موارد خودکشی (Suicide Call Back Service)
(24 ساعته، هر روز هفته)
1300 659 467

مرکزPhoenix (9 صبح تا 5 پیشین، دوشنبه تا جمعه)
Hobart 03 6221 0999 | Launceston 03 6724 2820

یادداشت ها

Contact Us

Glenorchy Office

Migrant Resource Centre Tasmania
KGV Sports and Community Centre,
Level 2, 1A Anfield Street, Glenorchy
Phone: 03 6221 0999

Launceston Office

Migrant Resource Centre Tasmania
27 Paterson Street, Launceston
Phone: 03 6724 2820

reception@mrctas.org.au

www.mrctas.org.au

www.facebook.com/mrctasmania

migrant resource centre tasmania

phoenix centre
support for survivors of torture and trauma