Farsi | فارسی

با ذهن خود مهربان باشید

migrant resource centre tasmania

phoenix centre
support for survivors of torture and trauma

The Phoenix Centre [مرکز ققنوس]، بازوی Migrant Resource Centre Tasmania [مرکز کمک به مهاجر تازمانیا] ،
با تشکر از سخاوت Psychology Tools: ‘Living with worry and anxiety amidst global uncertainty’
[ابزار های روانشناسی: "زندگی با نگرانی و اضطراب در عرصهٔ عدم اطمینان جهانی"] برای به اشتراک گذاری مقاله ارزشمند آنان.

این پروژه توسط CROWN [کراون] از طریق وزارت بهداشت حمایت می شود.

تحت حمایت Primary Health Tasmania [بهداشت اولیه تازمانیا] تحت برنامه Australian Government’s Primary Health Networks [شبکه های بهداشت اولیه دولت استرالیا].

با حمایت وزارت بهداشت دولت استرالیا.

زندگی با نگرانی و اضطراب

دنیای ما همیشه در حال تغییر است و گاهی اوقات این تغییرات باعث نگرانی بیش از حد معمول می شوند. ممکن است نگران باشیم که چگونه این تغییرات بر ما و کسانی که دوستشان داریم تأثیر می گذارند.

نگرانی و اضطراب حتی وقتی اوضاع به خوبی پیش می رود مشکلات عادی هستند - اما گاهی اوقات ممکن است سلامتی ما را تحت تأثیر قرار داده و بیش از حد شوند.

این کتابچه "نگرانی" و چگونگی مدیریت آن را بررسی خواهد کرد. پیشنهادات و تمرینات خودآموزی برای شما در نظر گرفته شده است که هرگاه احساس کردید نگرانی شما طاقت فرسا است ، آنها را امتحان کنید.

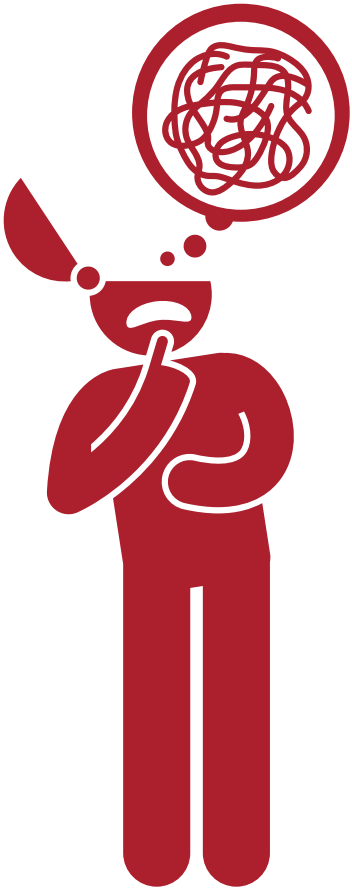
همچنین در صورت نیاز تان، شماره و اطلاعات تماس سازمان ها و شبکه های پشتیبانی نیز ارائه شده است.

نگرانی چیست؟

انسان ها توانایی شگفت انگیزی دارند که می توانند درباره وقایع آینده فکر کنند."فکر کردن به آینده" به این معنی است که ما می توانیم مشکلات را پیش بینی کنیم واین به ما فرصت می دهد تا راه حل هایی را برنامه ریزی کنیم. "فکر کردن به آینده" وقتی به ما کمک می کند که به اهداف خود برسیم، می تواند مفید باشد.

به عنوان مثال ، شستن دست و رعایت فاصله اجتماعی موارد مفیدی هستند که می توانیم تصمیم بگیریم برای جلوگیری از شیوع ویروس ها انجام دهیم.

با این حال ، نگرانی نوعی "فکر کردن به آینده" است که اغلب احساس اضطراب یا ترس را در ما ایجاد می کند. وقتی بیش از حد نگران می شویم ، غالباً به بدترین اتفاقی که ممکن است بیافتد فکر می کنیم و احساس می کنیم قادر به کنار آمدن با آن نیستیم.



نگرانی چه حسی به ما می دهد؟

گاهی اوقات نگرانی می تواند حس غیرقابل کنترل بودن داشته باشد ، یا حس اینکه همه افکار دیگر را تسخیر می کند. این چنین نگرانی فقط در ذهن ما نیست. زمانیکه بیش از حد شود، در بدن خود نیز آن را به صورت اضطراب احساس می کنیم.

علائم جسمانی نگرانی و اضطراب شامل موارد زیر است:

- تنش عضلانی یا درد
- بی قراری و قادر نبودن به حفظ آرامش
- مشکل در تمرکز
- مشکل خوابیدن
- اغلب احساس خستگی زیاد کنید

چه چیزی باعث نگرانی و اضطراب می شود؟

هر چیزی می تواند محرک نگرانی باشد. حتی وقتی اوضاع درست پیش می رود، ممکن است فکر کنید "اما اگر مشکلی پیش بیاید چه؟"

هرچند شرایط خاصی وجود دارد که نگرانی ها حتی بیشتر هم می شوند. مواردی که باعث نگرانی بیشتر ما می شوند عبارتند از:

جدید - ما قبلاً در چنین شرایطی نبوده ایم ، بنابراین تجربه ای نداریم، بنابراین ممکن است مطمئن نباشیم که چه باید انجام دهیم.

غیر قابل پیش بینی - مطمئن نیستیم که اوضاع چگونه پیش خواهد رفت.

گیج کننده - همه قرار نیست همه چیز را به یک روش درک کنند - ممکن است نظر شما با نظر دیگران متفاوت باشد.

انواع مختلف نگرانی

نگرانی می تواند مفید یا غیرمفید باشد، وبرخی از افراد فکر کردن در مورد نگرانی ها رامفید می یابند خواه به عنوان "مشکلات واقعی" یا "مشکلات فرضی" باشند.

نگرانی در مورد مشکل واقعی - نگرانی در مورد مشکلات واقعی مربوط به مشکلات واقعی است که در حال حاضر روی شما تأثیر می گذارند وهم اکنون می توانید در مورد آنها کاری انجام دهید. به عنوان مثال ، در مورد ویروس هایی مانند کووید- ۱۹، اقدامات زیادی وجود دارند که می توانید برای جلوگیری از ابتلا به ویروس انجام دهید، مانند شستن دست و رعایت فاصله اجتماعی از دیگران.

نگرانی های فرضی - نگرانی های فرضی مواردی هستند که در حال حاضر وجود ندارد ، اما ممکن است در آینده رخ دهند. این نگرانی ها اغلب در مورد بدترین چیزهایی است که ممکن است رخ دهند، مانند "اگر بمیرم چه؟" ، "اگر همه کسانی که می شناسم بمیرند چه؟"

چه موقع نگرانی به یک مشکل تبدیل می شود؟

همه افراد گاهی نگران می شوند و برخی از نگرانی ها می توانند به ما کمک کنند تا از قبل فکر کرده و برنامه ریزی کنیم که چه کاری انجام دهیم. وقتی که نگرانی، شما را از ادامه زندگی مطلوب تان باز می دارد یا احساس خستگی بیش از حد یا ناامیدی به شما بدهد، ما می گوییم که نگرانی به یک مشکل تبدیل شده است.

نگرانی زیاد	نگرانی طبیعی
باعث می شود که شما احساس ناامیدی، ناراحتی یا خستگی بیش از حد کنید	به شما کمک می کند آنچه را که می خواهید بدست آورید
مانع آن می شود که آن طور که می خواهید زندگی کنید	به شما کمک می کند مشکلات زندگی خود را حل کنید

با ذهن خود مهربان باشید

هرکسی با تغییرات و مشکلات به طور متفاوتی برخورد می کند. در گذشته وقتی که مشکلی پیش آمده چطور توانسته اید آن را مدیریت کنید؟

آیا می توانید برخی از این روش های مقابله را با دوستان و خانواده خود به اشتراک بگذارید؟

در مورد نگرانی چه کاری می توانم انجام دهم؟

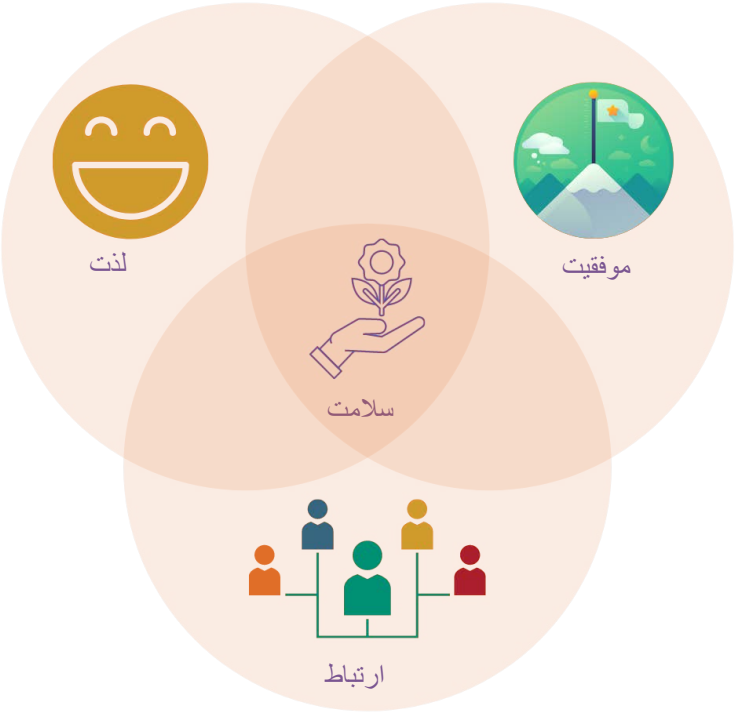
در این بخش از کتابچه تان، تمرکز ما روی اطلاعات و تمرین هایی خواهد بود که به شما کمک می کنند تا سلامت خود را مدیریت کنید. اینها به شما کمک می کنند تا:

در زندگی تعادل داشته باشید - برخی فکر می کنند که سلامت زندگی در گرو برقراری تعادل در کارهائی است که به شما احساس لذت، موفقیت و نزدیک بودن (ارتباط داشتن با دیگران) می دهند.

نبود تعادل در لذت، موفقیت و ارتباط با دیگران می تواند بر روحیه ما تأثیر بگذارد. به عنوان مثال، اگر بیشتر وقت خود را صرف کار می کنید و فرصتی برای لذت بردن یا معاشرت باقی نمی گذارید، ممکن است احساس کمبود و انزوا کنید. و اگر بیشتر اوقات خود را برای لذت و انجام کارهای دیگری که برای شما مهم هستند به آرامش سپری می کنید، این نیز می تواند روی روحیه شما تأثیر بگذارد.

در پایان هر روز می توانید با خودتان بررسی و بیاندیشید که امروز من چه کاری انجام دادم که به من احساس موفقیت، لذت و نزدیکی به دیگران داد؟ ’آیا تعادل خوبی پیدا کردم یا فردا چه کاری را می توانم متفاوت انجام دهم؟

این کار کمک می کند تا زمان های نامطمئن کمی اطمینان داشته باشید. اگر می توانید، سعی کنید یک برنامه روزانه را دنبال کنید- هر روز در زمان های مشابه بیدار شوید، کار کنید، غذا بخورید، ورزش و استراحت کنید.



لذت - برنامه ریزی کنید که هر روز فعالیت هایی را انجام دهید که لذت بخش باشند و باعث احساس شادی شوند. به عنوان مثال، خواندن یک کتاب یا مجله خوب، تماشای یک فیلم کمدی، رقص یا آواز همراه با آهنگ های مورد علاقه تان، استحمام آرامش بخش، یا خوردن غذای مورد علاقه تان.

موفقیت – وقتی که به چیزی دست می یابیم یا به نتیجه می رسیم احساس خوبی داریم، بنابراین افزودن فعالیت هایی که به شما حس موفقیت می دهند بسیار مفید است. به عنوان مثال، انجام کارهای خانه، تزئینات، باغبانی، یکی از وظائف شغلی، پختن غذا از روی یک دستور پخت جدید، تمرینات ورزشی یا انجام "کار های اداری زندگی" مانند پرداخت قبض.

ارتباط - به یاد داشته باشید که ما حیواناتی اجتماعی هستیم - برای رشد و شکوفایی به ارتباطات نیاز داریم. سعی کنید حداقل کمی فعالیت اجتماعی انجام دهید و با دیگران سر و کار داشته باشید. در زمان هایی از این دست ممکن است مجبور باشید از روش های خلاقانه برای انجام کارهای اجتماعی از راه دور استفاده کنید. به عنوان مثال، با حفظ ارتباط آنلاین یا تلفنی.

با ذهن خود مهربان باشید

آیا راهی وجود دارد که با رعایت فاصله اجتماعی بتوانید به همسایه و افراد دیگری که تنها هستند سر بزنید؟

اگر چنین کاری کنید دو نفر احساس خوشبختی خواهند کرد.

با ذهن خود مهربان باشید

به یاد داشته باشید – دوستان تان در جوار شما هستند ... فقط باید به آنها زنگ بزنید

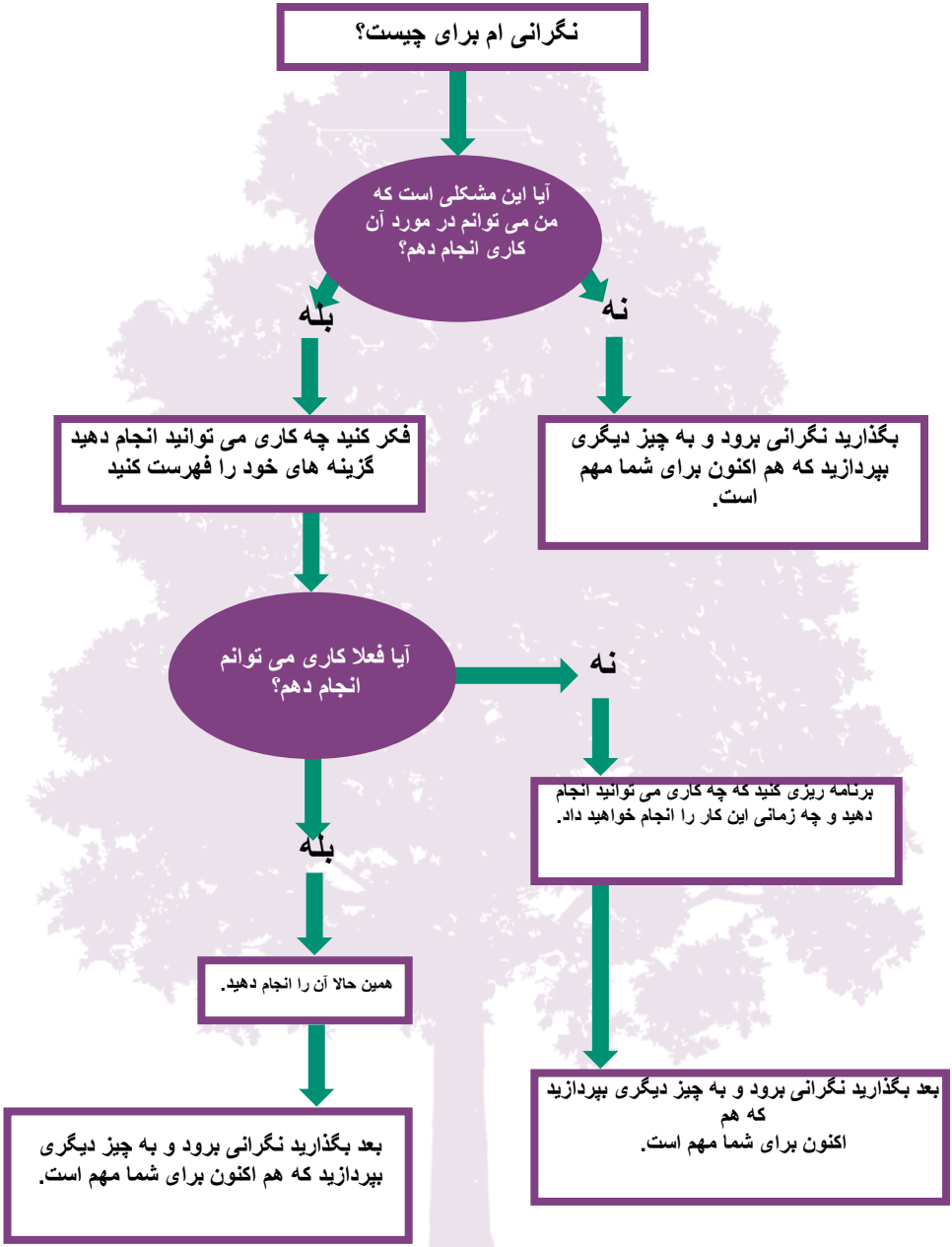
زمانی که با دوستان و خویشاوندان صحبت می کنید، به آنها احساس نزدیکی بیشتری خواهید داشت

درخت نگرانی

تمرین کنید که تشخیص بدهید آیا نگرانی شما نگرانی در مورد «مسئله واقعی» یا یک نگرانی «فرضی» است.

درخت تصمیم نگرانی ابزاری مفید برای کمک به شما در تصمیم گیری در مورد نوع نگرانی تان است اگر نگرانی فرضی را زیاد تجربه می کنید، مهم است که به خود یادآوری کنید که ذهن شما بر روی مسئله ای که هم اکنون بتوانید آن را حل کنید متمرکز نشده است، پس راه هایی را برای کنار گذاشتن نگرانی یافته و بر چیز دیگری تمرکز کنید. اگر کودکان برای کنار آمدن با مسائل مشکل دارند، می توانید از این ابزار برای آنها نیز استفاده کنید.

از این درخت تصمیم استفاده کنید تا به شما کمک کند تا "مشکل واقعی" را از "نگرانی فرضی" تمیز دهید



رحم و شفقت

با دلسوزی با خود صحبت کنید. ممکن است منشأ نگرانی توجه باشد- وقتی که به کسی اهمیت می دهیم، نگران او می شویم.

به آرامی با خود صحبت کنید. تصور کنید بهترین دوست شما به شما چه می گوید.

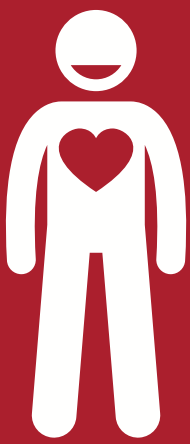
به خودتان اطمینان دهید که نگرانی شما فقط به این خاطر است که دلواپس دیگران هستید.

تمرین کنید که با مهربانی و عطوفت به افکار مضطرب یا نگران خود پاسخ دهید.

با ذهن خود مهربان باشید

از قدرت مهربانی استفاده کنید تا احساس قدرت و شادی بیشتری در خود و دیگران ایجاد کنید.

آیا می توانید برای کسی کارت بفرستید، برای او غذا درست کنید، کتاب یا آهنگ مورد علاقه خود را با او به اشتراک بگذارید؟



تمرین ترحم و مهربانی می تواند منجر به تقویت سیستم ایمنی بدن، شادی بیشتر و کاهش استرس و افسردگی شود.

با ذهن خود مهربان باشید

هنگام استرس و عدم اطمینان طبیعی است که خاطرات روزهای پر استرس گذشته در ذهن تان تداعی شود. اگر متوجه شدید این اتفاق زیاد می افتد، سعی کنید به موارد زیر توجه کنید تا ذهن خود را به زمان حال برگردانید:

۵ چیزی که می توانید ببینید

۴ چیزی که می توانید بشنوید

۳ موردی که می توانید لمس کنید

۲ چیزی که می توانید بو کنید

و ۱ نفس عمیق بکشید

آگاهی ذهنی

آگاهی ذهنی عبارت است از تمرکز بر لحظه حال، به جای گذشته یا آینده. یادگیری و تمرین آگاهی ذهنی می تواند به ما کمک کند تا نگرانی ها را کنار بگذاریم و خود را به لحظهٔ کنونی برگردانیم.

به حرکت آرام نفس خود تمرکز کنید، یا آنچه اکنون می توانید در اطراف خود بشنوید یا ببینید.

توجه به مراقبت از خود

ممکن است توجه منظم به وضعیت خویش و تشخیص تغییرات در زندگی، مفید باشد.
بعضی مواردی که می توانید بررسی کنید عبارتند از:

احساسات: آیا این اواخر تغییری در احساس خود مشاهده کرده اید؟ آیا بیشتر غمگین می شوید یا کارهای روزمره (آشپزی ، شستن لباس ، لباس پوشیدن و غیره) را دشوارتر از گذشته می یابید؟

بدن: آیا تغییراتی در بدن خود مشاهده کرده اید؟ قلبتان تند می زند و در شانه های تان احساس درد/گرفتگی می کنید، نفس کشیدن برای تان مشکل است؟

خواب: آیا در خواب شما تغییری ایجاد شده است؟ آیا به خواب رفتن برای تان سخت است، یا در طول شب بیدار می شوید و دیگر نمی توانید دوباره بخوابید؟ یا اینکه آیا بیشتر می خوابید و بیدار شدن از خواب سخت است؟

نگرانی ها: آیا شما بیشتر روی "نگرانی های فرضی" تمرکز کرده اید ، نگرانی هایی که هیچ کنترلی روی آنها ندارید؟ آیا همیشه نگران بدترین اتفاقاتی هستید که ممکن است رخ دهد ؟

رفتار: آیا این اواخر رفتارتان تغییر کرده است؟ آیا بیشتر از حد معمول ریسک می کنید؛ بیشتر از دست مردم عصبانی می شوید؛ برای کنار آمدن با مسائل از الکل/ مواد مخدر استفاده می کنید یا بیشتر/ کمتر غذا می خورید؟

توجه به مراقبت از خود

اگر در این موارد تغییری مشاهده کرده اید که روی سلامتی شما تأثیر می گذارد ، برنامه ریزی کنید چه کاری در مورد آن می خواهید انجام دهید. برنامه شما ممکن است شامل موارد زیر باشد:

در مورد این تغییرات با یکی از نزدیکان خود یا پزشک یا مشاور صحبت کنید

بعضی از تمرین های این کتابچه به عنوان مثال آگاهی ذهنی، شفقت، سپاسگزاری و غیره را تمرین کنید.

سعی کنید هر روز کمی ورزش کنید و هوای تازه تنفس کنید

به یاد داشته باشید که در روزهای خود تعادل لذت، موفقیت و ارتباط را داشته باشید.

با ذهن خود مهربان باشید

آیا امروز:

خندید؟

ورزش کرده اید؟

خوراکی سالم خورده اید؟

با کسی خارج از خانه خود در تماس بوده اید؟

به یاد داشته باشید، همه ما در این باره با هم هستیم.

با ذهن خود مهربان باشید

تمرین شکر گزاری می تواند تأثیر مثبتی بر سلامت روان شما داشته باشد، خصوصاً در زمان استرس یا تغییر زیاد.

هر روز به تنهایی، یا با یکی از دوستان یا اعضای خانواده، سعی کنید ۳ موردی که در زندگی خود بابت آنها شکر گزار هستید را نام ببرید.

حمایت بیشتر

اگر متوجه شده اید که هریک از این تغییرات بر شما شروع به تأثیر کرده اند و شما همه پیشنهادات، رهنمودها و راهکارهای این کتابچه را امتحان کرده اید و همچنان احساس می کنید "خوب نیستید"، با یکی از شماره های زیر تماس بگیرید:

Lifeline (تلفن نجات) (۲۴ ساعته، همه روزه)
13 11 14

Suicide Call Back Service (خدمات تماس با شما- در موارد خودکشی)
(۲۴ ساعته، همه روزه)
1300 659 467

مرکزPhoenix (۹ صبح تا ۵ بعد از ظهر، دوشنبه تا جمعه)
Hobart 03 6221 0999 | Launceston 03 6724 2820

یادداشت

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