

## سلامت روان جوانان و نوجوانان: جهان در حال تغییر

۴

Young people and mental health in a changing world

### تاب آوری جوانان، نوجوانان و سلامت روان



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



معاونت بهداشت



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
دفتر سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد



معاونت بهداشت

هفته سلامت روان ۱۳۹۷



#### آینده را امیدوار کننده ببینید:

خوش بین باشید، این فقط یک شعار نیست! همان رازی است که افراد را در شرایط یکسان مواجهه با مشکل، متفاوت می‌کند. این یک راز دوست داشتنی است؛ چشم انداز خوش بینانه شما را قادر می‌سازد انتظار اتفاق‌های خوب در زندگی‌تان داشته باشید.

#### معنویت را در خود تقویت کنید:

افرادی که ایمان و باوری قوی دارند در مشکلات و سختی‌ها تلاش بیشتری می‌کنند. اتکا به خالق هستی باعث می‌شود که شما از نیروی بزرگتر کمک بخواهید و این تجربه، آرامش بخش و اطمینان آور خواهد بود.

#### مراقب خودتان باشید:

توجه به نیازها و احساسات یک اصل مهم در موفقیت و تاب آوری است. مراقب تغذیه و سلامتی خود باشید. فعالیت‌هایی که در آن لذت می‌برید و آرامش پیدا می‌کنید را به طور منظم انجام دهید. این کار به شما کمک می‌کند تا قدرت ذهن و بدن خود را برای مقابله با شرایطی که نیاز به انعطاف پذیری و تاب آوری دارند، حفظ کنید.

۵

۴

## تعریف تاب آوری:

مواجهه و چالش با مشکلات زندگی، بخشی از زندگی روزانه است. افرادی که از مهارت تاب آوری استفاده می‌کنند، می‌توانند پس از یک اتفاق ناگوار در مدت زمانی کوتاه به شرایط اولیه خود برگردند و زندگی روزمره را از سر بگیرند. آنها افرادی انعطاف پذیر، دقیق و خلاق هستند که می‌توانند خود را با شرایط سازگار کنند، می‌دانند چگونه با مشکلات رو به رو شوند و در نتیجه از تجارب زندگی خود درس‌های زیادی می‌آموزند. به خاطر داشته باشید شما می‌توانید این مهارت‌ها را بیاموزید و در خودتان تقویت کنید.

## عوامل موثر در ایجاد مهارت تاب آوری

- ترکیبی از عوامل به تاب آوری و انعطاف پذیری در برابر مشکلات کمک می‌کند.
- \* اهداف واقع‌گرایانه‌ای در زندگی ترسیم کنید و برای رسیدن به آن تلاش کنید.
- \* دید مثبتی از خود داشته باشید و به توانایی‌ها و نقاط قوت خود اعتماد کنید.
- \* مهارت‌های ارتباطی و حل مسئله را در خود تقویت کنید.
- \* توانایی مدیریت احساسات و هیجان‌های تکانشی را در خودتان ایجاد کنید.

## راه‌هایی را برای کسب مهارت تاب آوری

**ارتباط برقرار کنید:** پذیرش کمک و حمایت از طرف کسانی که از شما مراقبت می‌کنند و به شما گوش می‌دهند، قابلیت تاب آوری را تقویت می‌کند. بعضی از افراد می‌دانند که فعال بودن در گروه‌های اجتماعی گردهمایی‌های گروهی که به احیای امید در جامعه کمک می‌کنند؛ برای خودشان نیز مفید خواهد بود.

## بحران‌ها را به عنوان مشکلات غیر قابل

### پیش‌بینی در نظر بگیرید:

شما نمی‌توانید واقعیت را تغییر دهید تا حوادث ناگوار و شدید اتفاق نیفتد، اما می‌توانید در تفسیر مشکل و پاسخ دادن به این رویدادها تغییر ایجاد کنید. درحالی که برای حل بحران تلاش دارید سعی کنید بیاندیشید بعد از این اتفاق و پشت سر گذاشتن غم‌ها و سختی‌ها چگونه ممکن است شرایط آینده کمی بهتر باشد.

## اقدامات قاطع انجام دهید:

تا آنجا که ممکن است در موقعیت‌های نامطلوب دست به کار شوید و اقدامات قاطع انجام دهید. به جای جدا کردن کامل مشکلات و استرس‌ها و آرزوها از همدیگر برای پایان دادن به آنها، فقط ادامه دهید.

## به دنبال فرصت‌هایی برای خودشناسی باشید:

بسیاری از افرادی که مصیبت‌ها و سختی‌ها را پشت سر گذاشته‌اند بیان می‌کنند در ادامه مسیر روابط بهتری برقرار کرده‌اند، احساس قدرت بیشتر حتی هنگام آسیب پذیری داشته‌اند، احساس ارزشمندی و معنویت در آنها افزایش یافته و بیشتر قدر زندگی را می‌دانند.

## دیدگاه مثبت نسبت به خودتان را پرورش دهید:

اعتماد به نفس و توانایی‌هایتان برای حل مشکلات را رشد دهید. اعتماد کردن به خودتان به صورت غریزی به ایجاد تاب آوری کمک می‌کند.

## به سمت اهداف خود حرکت کنید:

برای خود اهداف واقع‌بینانه تعریف کنید. به جای تمرکز بر روی وظایف غیر قابل دستیابی، از خودتان بپرسید: (امروز می‌توانم چه کاری انجام دهم که به من در مسیر حرکت کمک کند)