

سلامت روان جوانان و نوجوانان: جهان در حال تغییر

۶

Young people and mental health in a changing world

تأثیر خود مراقبتی بر سلامت روان جوانان و نوجوانان



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان، آموزش پزشکی



معاونت بهداشت



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



معاونت بهداشت

هفته سلامت روان ۱۳۹۷



مهم ترین مهارت های مقاومتی در برابر فشار همسالان:

- * با اعتماد به نفس نه بگویید.
- * برای نه گفتن تان دلیل بیاورید.
- * از تکنیک ضبط صوت استفاده کنید:
پاسخ منفی تان را مثل یک نوار ضبط شده چندین بار تکرار کنید تا مخاطب تان متقاعد شود که نمی تواند نظر شما را عوض کند.
- * پیام های غیر کلامی خود را با پیام کلامی تان سازگار سازید.
- * از حضور در مکان هایی که احتمال می دهید در آن جا برای مصرف مواد تحت فشار قرار بگیرید، خودداری کنید.
- * با افراد پر خطر رفت و آمد نکنید.
- * در برابر انجام رفتارهای غیرقانونی، از خودتان مقاومت نشان دهید.
- * کسانی که شما را تحت فشار قرار می دهند به انجام رفتارهای سالم تشویق کنید.

۵

۴

خود آگاهی

خودآگاهی، اولین گام برای برنامه ریزی به منظور خودمراقبتی است. همه ما از نقاط ضعف و قوت خود، آگاه هستیم و این آگاهی، به ما قدرتی می‌دهد که با آن می‌توانیم تغییراتی را به وجود بیاوریم که زندگی خود را عوض کنیم. خودآگاهی به ما کمک می‌کند تا قدرت مان برای تغییر را کشف کنیم و با تمرکز بر وجود ارزشمندانمان، هدفمند زندگی کنیم. پی بردن به آنچه برای ما مهم است، گامی بزرگ برای دستیابی به موفقیت است. در واقع، تمرکز ما بر وجود ارزشمندانمان (ترکیب احساسات، واکنش‌ها، شخصیت و رفتار) است که آینده ما را می‌سازد. باید به شیوه زندگی که برای خود برگزیده ایم، توجه کنیم. آیا برای زیستن، شیوه زندگی سالمی را انتخاب کرده ایم یا زمان ایجاد برخی از تغییرات است؟

چند مهارت خودمراقبتی

حل تعارض:

اختلاف بین دو یا چند نفر را تعارض می‌گویند. کلید طلایی حل تعارض «مذاکره» است.

فنون انجام صحیح مذاکره:

- * گوش دادن
- * اجازه صحبت به دیگری دادن
- * پرداختن به مسئله و دنبال مقصر نبودن
- * راه حل ارائه دادن
- * پرداختن به یک مسئله (نه بیشتر)
- * همدلی کردن
- * جدا کردن احساس از رفتار
- * به کار گرفتن فن وقفه
- * به کار گرفتن روش برد - برد

مهمترین مهارت‌های کنترل استرس

شما می‌توانید استرس خود را تحت کنترل در آورید. اولین قدم، شناخت هر چه بهتر خودتان است. باید ببینید عکس‌العمل‌تان در شرایط مختلف چگونه است؟ چه عواملی باعث استرس‌تان می‌شود؟ پس از پاسخ‌گویی به این سوالات، مراحل زیر را طی کنید:

- * اولویت‌ها را مشخص کنید.
- * تمرین مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا انجام دهید. خواسته‌های خود را بررسی کنید.
- * سبک زندگی سالمی داشته باشید.
- * روش‌های تمدد اعصاب که برایتان مفید است بیابید.
- * تغییرات را به عنوان جزئی از زندگی بپذیرید. زمان استراحت و تفریح داشته باشید
- * یاد بگیرید نه بگویید.
- * ورزش کنید.
- * به زندگی معنوی خود غنا ببخشید.
- * دفتر یادداشت روزانه داشته باشید.
- * بچه شوید.