



الحمد لله رب العالمين



رَبَّنَا لَا تُزِغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً إِنَّكَ أَنْتَ الْوَهَّابُ

• بار پروردگارا،

• دل‌های ما را به باطل میل مده پس از آنکه به حق هدایت فرمودی و

• به ما از لطف خود رحمتی عطا فرما،

• که تویی بسیار بخشنده (بی‌منت).

تاب آوری خود را افزایش دهیم

BUILDING YOUR RESILIENCE

منصور شیری

MD.MPH.PHD



تعریف

- تاب آوری روانشناختی عبارت است از توانایی ذهنی یا هیجانی مقابله با یک بحران به منظور بازگشت سریع به شرایط قبل از بحران. تاب آوری موقعی وجود دارد که فرد از فرآیندهای ذهنی و رفتاری برای ارتقاء داشته های خود و حفاظت از خود در مقابل آثار منفی عوامل استرس زا استفاده کند.

راهبردهای افزایش تاب آوری

• ۱. ارتباطات

• ۲. تندرستی

• ۳. تفکر سالم

• ۴. معنادار بودن و باارزش بودن (معنای مثبت)

ارتباطات را بسازید

- سعی کنید با افرادی که قابل اعتماد، دلسوز، غمخوار و با محبت هستند ارتباط داشته باشید که برای احساسات شما ارزش قائل شوند. در بحران‌ها از این دوستان کمک بگیرید. دوستان خود را از این جهت اولویت بندی کنید.
- عضو شدن در گروه‌های اجتماعی با اهداف انسان دوستانه

تندرستی خود را پرورش دهید

- استرس به همان اندازه که می تواند جنبه روانشناختی داشته باشد جنبه جسمی نیز دارد.
- سبک زندگی سالم: تغذیه مناسب، خواب خوب، آب فراوان، فعالیت فیزیکی منظم به کاهش اضطراب و افسردگی کمک می کند
- تمرین ذهن آگاهی داشته باشید
- عبادت، نوشتن احساسات: برای توسعه ارتباطات و دور کردن احساس استرس

تفکر سالم داشته باشید

- اجتناب از افکار منفی (بجای دخانیات ، الکل و مواد مخدر)

- به دیگران کمک کنید

- در زندگی به دنبال قصد باشید

قصد و هدف

- قصد: انرژی که در آغاز کاری به کار می برید. خواسته شما برای انجام کاری (در زمان حال)
- هدف: - نتیجه ای است که به دنبال آن هستید. پروژه ای برای آینده
- اهمیت:
- - قصد: احساس شما را اولویت بندی می کند. عمیق تر از هدف است و ارتباط فرد با خودش را اولویت بندی می کند.
- هدف: تأکید بر نتیجه و راهی که به آن منجر می شود: کارها اولویت بندی می شوند.
- «هدف مهم تر است»

تفکر سالم داشته باشید

- تقویت افکار و باورهای مثبت. (افکار منفی و بد، وسواس فکری)
- **تله های فکری و ذهنی:**
- افکار کوچک زنجیروار با ویژگی های: ۱. اولین فکر با آخرین فکر ارتباطی ندارد. ۲. از جملات کوتاه تشکیل شده. ۳. بیش از سه جمله دارد.
- **راهکار:** قطع این افکار و به سمت افکار دیگر رفتن
- افزایش خلق باعث افزایش تاب آوری می شود.

تفکر سالم داشته باشید

- **ذهن :**
- **افکار : – هوشیار : مرحله دریافت**
- **– نیمه هوشیار: افکاری که می آید و می رود به هوشیار و غیرهوشیار**
- **– غیرهوشیار: ضمیر ناخودآگاه**
- **افزایش هوشیاری: افزایش تاب آوری: افزایش سلامت روان**
- **عوارض ناهوشیاری: اضطراب، افسردگی، لذت نبردن از زندگی، اضافه وزن**

تفکر سالم داشته باشید

- به چالش کشیدن باورهای خود و سعی در اصلاح آن ها
- **تجسم کردن** : واقع بینانه و منطقی. (تجسم غیر منطقی ، وسواس فکری)
- حفظ آرامش و تمرکز
- **شناسایی استرس ها** : - مزمن : مانند مشکلات خانوادگی، آموزش فرزندان، چاقی، جنسی
- - **حاد**: ما در وقوع آن ها موثر نیستیم
- **داشتن تاب آوری در لحظه**: به جزئیات واکنش خودمان فکر کنیم و از خود پرسیم این واکنش چه فایده و چه هزینه ای دارد.
- مسیر افزایش انعطاف پذیری به وسیله کار و توجه بر روی اثرات استرس و وقایع دردناک ایجاد می شود

تفکر سالم داشته باشید

- **کنشگر باشید:** احساسات خود را بشناسید. در شرایط سخت از خود بپرسید: «در مورد این مشکل من چه کار می توانم در زندگی بکنم.» اگر مشکل بسیار بزرگ است سعی کنید آن را به اجزاء کوچک تقسیم کنید.
- **به سمت اهدافتان حرکت کنید:** اهداف واقعی که قابل حصول باشند نه اهداف دست نیافتنی و مرتب برای رسیدن به آن ها تلاش کنید. این را با خودتان تکرار کنید.
- **به دنبال فرصت برای کشف خودتان باشید.** سختی ها به توانمندی ما کمک می کند و باعث افزایش حس خودارزشی می شود

افکار سالم را در ذهنتان تقویت کنید.

- موضوعات را در چشم اندازتان قرار دهید. حیطه های تفکر غیرمعقول را بشناسید مانند: عمومیت دادن، فاجعه سازی از مشکلات، دنیا دنیال دردسرسازی برای شماست.
- یک تفکر متوازن و واقع گرایانه داشته باشید. به خود یادآوری کنید که این مشکل تأثیر خیلی زیادی روی زندگی من ندارد و من می توانم کمک بگیرم. شاید شما مشکل بزرگ را نتوانید تغییر دهید ولی می توانید زاویه ای که به آن نگاه می کنید و آن را قضاوت می کنید و نیز واکنش به آن را تغییر دهید.

افکار سالم را در ذهنتان تقویت کنید.

- **تغییر را بپذیرید:** تغییر قسمتی از زندگی است
- بعضی از اهداف ممکن است در زندگی دست نیافتنی شوند. شرایطی که نمی توانید تغییر دهید را بپذیرید و به شرایطی که می توانید تغییر دهید فکر کنید.
- – **امید خود را نگه دارید.** خوش بین باشید تا انتظار چیزهای خوب را داشته باشید. در راه حل مشکلات دنبال چیزهایی باشید که حال شما را خوب می کند.
- **از گذشته درس بگیرید:** چه چیزی و چه کسی در گذشته به شما کمک کرده است

درخواست کمک

- کمک بگیرید – هنگام مواجهه با مشکلات حیاتی است.

- کمک کننده باید حرفه ای باشد