



پیام روانشناس

تاب آوری
دکتر بهاره سقائزاد

کروه آموزشی شورای تخصصی

"سواد سلامت روان"

خود مراقبتی جهت افزایش تاب آوری

- ۱- دوست داشتن خود و دیگران
- ۲- در حال زندگی کردن
- ۳- سرگرمی های مفید
- ۴- مدیریت استرس
- ۵- ابراز محبت به دیگران
- ۶- بخشش دیگران
- ۷- مسافرت
- ۸- چهره ای گشاده و خوشرو
- ۹- اهمیت دادن به آراستگی و ظاهر خود
- ۱۰- داشتن رفتار قاطعانه
- ۱۱- با یاد خدا زندگی کردن
- ۱۲- مطالعه

توصیه هایی جهت افزایش تاب آوری

- ۱- در زندگی خود معنا و هدف داشته باشید.
- ۲- ارتباطات خود را توسعه دهید.
- ۳- نسبت به تغییرات انعطاف پذیر باشید.
- ۴- مراقبت تغذیه و سلامتی خود باشید (سبک زندگی سالم)
- ۵- ورزش کنید.
- ۶- مهارت های زندگی را بیاموزید.
- ۷- مثبت اندیش باشید.
- ۸- دلبستگی های مثبت ایجاد کنید. (عضویت در گروه های هنری، ورزشی، تفریحی و انجمن های روان علمی).
- ۹- معنویت را در خود تقویت کنید. (توکل به خداوند، دعا خواندن، شرکت در مراسم مذهبی).

هفته سلامت روان گرامی باد

شعار هفته سلامت روان ۱۴۰۱

سلامت روان و بهزیستی همگانی را در اولویت جهانی قرار دهید.

مقدمه

آیا در هنگام طوفان، درختان را دیده اید؟ آنگاه که به خود می پیچند و خم می شوند و یا برف ها روی شاخه هایشان سنگینی می کند تا بدانجا که شاخه هایشان در مقابل زمین سر تعظیم فرود می آورند. اما به ندرت می شکنند و به محض فروکش کردن طوفان و آب شدن برف ها به تدریج استوارتر از گذشته بر می خیزند و به حالت اولیه خود باز می گردند.

تاب آوری

ظرفیت برای مقاومت در برابر استرس ها و فشارها و فضایی است که در زندگی هر شخص ممکن است رخ دهد. در واقع قابلیت فرد برای سازگاری و غلبه به خطرات و سختی هاست.

ریشه تاب آوری

در فرهنگ لغات معادل Resiliency است. به معنای خاصیت کشسانی، بازگشت پذیر بودن است.

ویژگی های افراد تاب آور

- (۱) آگاهانه و هشیارانه عمل می کنند. (احساسات و هیجانات خود را مدیریت و کنترل می کنند). خود را می شناسند و احساسات و هیجانات دیگران را نیز مورد درک قرار می دهند.
- (۲) همدلی (توانایی درک احساسات و هیجانات دیگران و خود را به جای آنها قرار دادن).
- (۳) می پذیرند که موانع و فشارها بخشی از زندگی هر انسانی است.
- (۴) منبع کنترل درونی (خود را مسئول شرایط می دانند و دیگران را مورد سرزنش قرار نمی دهند).
- (۵) توانایی حل مسائل را دارند. (به جای اینکه دچار استرس می شوند راه حل های مناسبی را انتخاب می کنند).
- (۶) ارتباطات محکم اجتماعی دارند. شبکه های حمایتی محکمی دارند. (مشورت، همدلی، همراهی و کمک).

- (۷) خود را فردی قربانی ارزیابی می کنند. (احساس ناتوانی نمی کنند).
- (۸) احساس تسلط و کنترل دارند.
- (۹) قادرند متناسب با موقعیت درخواست کمک کنند (از روان شناسان، مشاورین، کتاب های خودیاری، مطالعه، منابع حمایتی مانند دوستان، افراد خانواده، کمک می گیرند).
- (۱۰) احساس ارزشمندی
- (۱۱) کفایت اجتماعی (شوخ طبعی، حمایت دیگران، جمعیت، گوش دادن فعال)
- (۱۲) خوش بینی (امیدواری و هدفمندی)
- (۱۳) خلاقانه عمل می کنند.
- (۱۴) ریسک پذیری

عوامل مهم جهت فراهم ساختن تاب آوری

- (۱) فراهم سازی حمایت های مهربانانه و سیستم های حمایتی قوی
- (۲) امیدواری
- (۳) فرصت سازی برای مشارکت معنادار
- (۴) برقراری پیوندهای عاطفی و اجتماعی
- (۵) مرز بندی های شفاف و سازگارانه
- (۶) آموزش مهارت های زندگی