



تاب آوری روانی چیست؟

در ابتدای زندگی نقشه راه یا راهنما به ما داده نمی شود. ما در زندگی با حوادث خوشایند یا ناخوشایند زیادی مواجه می شویم. قرار گرفتن در موقعیت های مطلوب و همچنین موقعیت های نامطلوب، بخش اجتناب ناپذیر از زندگی ماست. همه ما در زندگی خود کم و بیش با کاستی ها یا مشکلات مختلف مواجه می شویم.

اتفاقات و تجربیات نامطلوب در زندگی، مشکلات در زندگی روزمره، بیماری های سخت، سوانح، از دست دادن عزیزان؛ اینها مسائلی هستند که همه ما در طول زندگی خود با آنها مواجه شده یا خواهیم شد. زندگی پر از فراز و نشیب است. هر فردی نسبت به اتفاقات، مشکلات و سختی هایی که در زندگی روزمره با آن مواجه می شود، واکنش متفاوتی نشان می دهد. واکنش یک فرد نسبت به یک مسئله با واکنش فرد دیگری نسبت به همان مسئله متفاوت است.



Hollanda Kralliyeti



- × به خود اجازه دهید احساسات خود را درک کرده و ابراز کنید. راه های مختلفی برای ابراز احساسات تان وجود دارد. گاهی اوقات نوشتن، صحبت کردن یا نقاشی کردن می تواند حس خوبی به شما بدهد.
- × روش هایی را که در گذشته برای کنار آمدن با مشکلات در پیش می گرفتید به خاطر بیاورید. می توانید زمانی را به خاطر بیاورید که از نظر روانی خود را پایدار حس می کردید.
- × وقتی حال تان اصلا خوب نیست، موسیقی آرامش بخش مورد علاقه خود را پخش کنید و از نظر ذهنی خود را به جایی ببرید که در آنجا احساس امنیت می کنید.
- × با شل کردن بدن و عضلات خود سعی کنید تنفس خود را کنترل کنید.
- × تمرینات تنفسی می تواند مفید باشد. یک نفس عمیق از طریق بینی خود بکشید، چند ثانیه نگه دارید و تا جایی که می توانید به آرامی نفس خود را از طریق دهان خارج کنید.
- × افزایش قدرت بدنی با پیاده روی، ورزش و حرکت، تاب آوری روانی شما را نیز افزایش می دهد.
- × می توانید به خودتان یادآوری کنید که حق دارید از خود در برابر موقعیت ها و افرادی که متوجه شده اید به شما آسیب می رسانند محافظت کنید و در صورت لزوم می توانید تصمیم بگیرید که از این موقعیت ها و افراد دوری کنید.
- × اینکه یاد بگیریم در مواقع لزوم درخواست کمک کنیم، نشانه ضعف نیست. برعکس بخشی از تلاش برای یافتن راه حل است و تاب آوری شما را افزایش خواهد داد.
- × مراقب خود باشید!

برای ایجاد و افزایش تاب آوری روانی می توان راه ها و روش های زیر را در پیش گرفت:

معنا بخشی و افزایش حس تعهدمان :

- × احساس داشتن هدف و معنا است که با مشارکت فعال فرد در رویدادهای روزمره ایجاد می شود. افزایش حس تعهد به افزایش حس قدرت و پایداری فرد کمک می کند.
- × معنا بخشیدن فرد به خانواده اش، اطرافیانش، روابط با انسان ها، باورها و ارزش ها و قبول این باورها و ارزش ها، معنایی را که به زندگی می بخشند، دوجندان می کند.
- × افرادی که احساس تعهد بالا دارند به جای اینکه تحت فشار قرار گرفته و طرد شوند در سایه برخورد فعال با رویدادها و انسان های پیرامون خود به زندگی خود معنا می بخشند.

تقویت حس کنترل:

- × افرادی که معتقدند هنگام مواجهه با مشکلات، خود نیز می توانند رویدادها را هدایت کرده و در بهبود آن سهیم باشند، راحت تر می توانند با مشکلات کنار بیایند.
- × افراد می توانند این قدرت را داشته باشند که ایده ها و رفتارهایی را که در زندگی خود با آن مواجه می شوند تغییر دهند. اگر فرد باور داشته باشد که می تواند به جای تسلیم شدن در برابر مشکلات، نتایج را در جهت مثبت تغییر دهد، در جهت مثبت در زندگی خود تلاش خواهد کرد.

احساس قدرت و چالش در برابر زندگی و رویدادها:

به جای اینکه همیشه باور داشته باشیم که تغییر حتما نتایج نامطلوب در پی دارد، باید بدانیم که تغییر یک امر ضروری در زندگی است. وقتی باور کنیم که تغییر می تواند به پیشرفت زندگی کمک کند، سازگاری با زندگی آسان تر می شود.

در این راستا بعضی از روش هایی که تاب آوری روانی را در زندگی روزمره تقویت می کند از قرار زیر است:

- × برقراری ارتباط با کسی که دوستش داشته و به او اعتماد دارید، حس اعتماد به نفس شما را تقویت کرده و در نتیجه به افزایش پایداری روانی شما کمک می کند.
- × به جای واکنش های ناگهانی در شرایط سخت و استرس زا، بهتر است با تأمل عمل کنید. راه تصمیم گیری درست این است که به خودتان زمان کافی بدهید تا مسئله را فهمیده و آن را به درستی حل کنید.
- × یادگیری اینکه آرامش خود را حفظ کنید بسیار مهم است! هر کسی برای آرام کردن خود روش منحصر به خودش را دارد. تلاش برای شناخت خود و آگاهی از چیزهایی که برایتان خوب است، مفید خواهد بود.
- × نیازهایی مانند تغذیه، سرپناه و خواب نیازهای اساسی هستند. همه انسان ها باید این نیازهای اساسی را بشناسند و به شکل صحیح راه هایی را برای رفع این نیازها در پیش گیرند. بایستی پیذیرید که نیازهای اولیه و اساسی دارید و نباید آنها را به تعویق بیندازید.

اگر تمایل دارید از خدمات بهداشت روانی ما بهره مند شوید، می توانید برای کسب اطلاعات بیشتر به نزدیک ترین دفتر آسام مراجعه نمایید. جلسات رایگان است و بر اساس اصل رازداری برگزار می شود.



sgdd.org.tr • info@sgdd-asam.org

f asamsgdd t sgdd_asam i sgdd_asam v sgdd-asam in ASAM



از طرف آسام از پادشاهی هلند به خاطر حمایت از این برنامه تشکر می کنیم.

این برنامه در چارچوب پروژه ای که از طرف وزارت خارجه هلند اجرا می شود، تهیه شده است. مسئولیت محتوای آن صرفاً بر عهده آسام می باشد و انعکاس دهنده نظرات رسمی وزارت خارجه هلند نیست.

عوامل حفاظتی را هم می توان به سه دسته محیطی،

خانوادگی و فردی تقسیم کرد.

عوامل حفاظتی محیطی

- * قرار گرفتن در یک محیط اجتماعی
- * حمایت هم سن و سالان / دوستان
- * در خصوص کودکان رفتن به مدرسه و آماده شدن برای آینده
- * رابطه خوب و صمیمی با یک فرد بالغ قابل اعتماد خارج از خانواده

عوامل محافظتی خانوادگی

- * داشتن روابط خانوادگی حمایتی و نزدیک با اقوام
- * روابط نزدیک درون خانواده شامل پدر و مادر

عوامل محافظتی فردی

- * داشتن مهارت های ارتباط اجتماعی
- * خودآگاهی و خودپذیری
- * داشتن اهداف در زندگی و انتظارات مثبت از آینده
- * داشتن مهارت های موثر در حل مشکلات
- * خوش بینی و امید
- * داشتن حس شوخ طبعی

هر فردی در برابر مشکلات و سختی هایی که با آن مواجه می شود واکنش متفاوتی نشان می دهد. در حالی که برخی از افراد به خوبی می توانند بر مشکلات خود غلبه کنند، برخی دیگر ممکن است از عهده همان مشکلات برنمایند و دچار ناراحتی های روانی شوند. تاب آوری، توانایی فرد در تحمل همه شرایط و داشتن قدرت مبارزه است.

تاب آوری روانی از ویژگی های شخصیتی است که در موارد سخت و استرس زا به فرد کمک می کند در جهت مثبت تلاش کرده و خود را سازگار کند.

ویژگی هایی که در شکل گیری تاب آوری روانی نقش

اساسی دارند به شرح زیر است:

- * پیشرفت متعادل و هماهنگ زندگی و تجربیات، یعنی «تناسب» که مظهر تعادل است؛
- * «قاطعیت» که نمود بازسازی و ادامه زندگی است؛
- * «اعتماد به نفس» که نمود باور به خود و توانایی های خود است؛
- * «توانایی معنا بخشیدن» که نمود اعتقاد به این مسئله است که زندگی هدفی دارد؛
- * «تحمل و پذیرش» یعنی پذیرش این مسئله که مسیر زندگی هر شخص به شیوه منحصر به خود آن شخص پیش می رود.

عوامل ریسک تاب آوری روانی:

عوامل ریسک محیطی

- * مشکلات مالی و فقر
- * کمبود منابع
- * ناتوانی در رفع نیاز به سرپناه
- * خشونت اجتماعی و فجایع خانوادگی
- * آسیب های اجتماعی مانند جنگ و بلایای طبیعی
- * قرار گرفتن در محیطی با سطح تنش اجتماعی بالا و خشونت

عوامل ریسک خانوادگی

- * بیماری های شدید در خانواده
- * خشونت در روابط بین پدر و مادر یا در روابط سایر اعضای خانواده
- * - استفاده از الکل یا مواد در منزل
- * - مرگ یا فقدان عضوی از خانواده
- * اهمال و سوء استفاده جنسی درون خانواده
- * مادر شدن در سنین پایین

عوامل ریسک شخصی

- * زایمان زودرس
- * اتفاقات بد در زندگی
- * بیماری های مزمن
- * ناتوانی فرد در غلبه بر مشکلات
- * دارا بودن ویژگی های شخصیتی پرخاشگرانه
- * مشکل فرد در سازگاری با محیط اجتماعی

موقعیت هایی که تاب آوری روانی را تقویت می کنند نیز عوامل محافظتی هستند. عوامل محافظتی ما را قادر می سازند تا قبل از مواجهه با هر گونه خطر و تهدید ابتدا از وقوع آن جلوگیری کنیم و در صورت وقوع تأثیر آن را کاهش دهیم. این مسئله بستگی به توسعه توانایی فرد در سازگاری دارد. پیشگیری از خطرات و تهدیدها، تأثیر مشکلاتی که با آن مواجه می شویم را کاهش می دهد. به این ترتیب فرد خود را بهتر و قوی تر حس می کند و دربرابر سختی ها مقاوم تر می شود.



افراد برای مقابله با مشکلات و سختی ها از مهارت ها و نقاط قوت خود استفاده می کنند. در مواجهه با این مشکلات، چیزهایی که از نظر روانی ما را تقویت می کند، تاب آوری ما را بیشتر می کند.

تاب آوری روانی تلاش افراد برای مقابله با مشکلات و سختی های زندگی و ظرفیت تقویت توان شخصی در قبال این تلاش است.

تاب آوری روانی استرس، مشکلات یا سختی هایی که افراد با آن مواجه هستند را از میان برنمی دارد بلکه به افراد این قدرت را می دهد که مستقیماً با مشکلات کنار آمده، بر سختی ها غلبه کرده و زندگی خود را ادامه دهند. تاب آوری روانی اثرات منفی موقعیت های استرس زا را کاهش داده و سازگاری ما با زندگی و شرایط پیرامون مان را تسهیل می کند. ممکن است شرایط وجود داشته باشد که سازگاری ما با زندگی و محیط پیرامون مان را دشوار کند. از این عوامل به عنوان عوامل ریسک یاد می شود:



تاب آوری با تلاش و تمرین

قابل تقویت است.