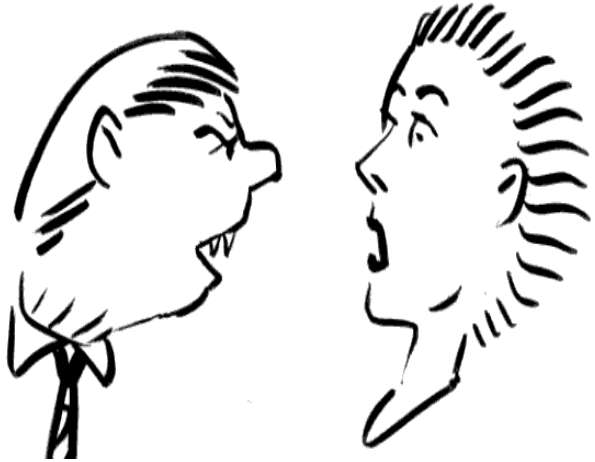
چگونه بر فشارهای روانی روزمره‌ی زندگی غلبه کنیم



– آیا تا به حال احساس کرده‌اید که توان مقابله با فشارهای روانی (استرس) را از دست داده‌اید؟

– آیا احساس می کنید که فکرهای مزاحم زیادی به ذهن‌تان هجوم می‌آورند و باعث اضطراب و نگرانی می‌شوند؟

ـ آیا در طول روز احساس خستگی زیادی می‌کنید؟

ـ آیا به سرو صدا خیلی حساس شده‌اید؟ ـ صدای رادیو تلویزیون، بوق ماشین‌ها، همهمه بچه‌های کوچه شما را خیلی آزار می‌دهد؟

آیا احساس می‌کنید صبر و حوصله‌ی قبلی خود را ندارید و تحمل‌تان کم شده ؟ـ آیا وقایع

و اتفاقات کوچگ زندگی روزمره روی اعصابتان خیلی فشار می‌آورد؟

ـ آیا احساس می‌کنید آرامش روانی قبلی خود را در محیط کار و یا خانواده از دست داده‌اید؟

ـ آیا خوابتان خراب شده و آن آرامش همیشگی و رفع خستگی لازم را به همراه ندارد؟

ـ آیا مرتب از سردرد و دردهای پراکنده بدنی شاکی هستید؟

ـ آیا بیشتر روزها دلشوره دارید و بیخودی نگران هستید؟

ـ آیا از اختلالات مکرر دستگاه گوارش، ترش کردن، نفخ شکم و سوء هاضمه رنج می‌برید؟

ـ آیا از طپش قلب، گر گرفتگی شکایت دارید؟

ـ آیا اخیراً تمرکز فکرتان خراب شده و احساس می‌کنید که‌عاطفه‌ی شما مثل گذشته کارنمی‌کند؟

ـ آیا اخیراً دچار مشکلات جنسی در روابط زناشویی خود شده‌اید؟

آیا . . . . . .

ماهیت زندگی ماشینی و شهرنشینی, انسان را روزانه در معرض برخورد با انواع رویدادهای فشار زای روانی قرار می‌دهد. همه

ما در معرض این نوع استرس‌ها قرار داشته‌ایم که ممکن است به بروز مشکلات هیجانی و جسمانی منجر گردد. حال که برای فرار از اینگونه فشارها راهی وجود ندارد پس چگونه می‌توان خود را از عوارض آن حفظ نمود؟ چطور و با چه روشی از آسیب‌های ناشی از فشارها به دور باشیم, راه قوی کردن خود و خانواده‌مان چیست؟

برای سلامت جسمانی خود مانند بهداشت دهان و دندان، قدرت بینایی، مبتلا نشدن به بیماری‌های عفونی و انگلی و. . . بسیاری از ما راه‌های بهداشتی مناسبی را می‌شناسیم و انجام می‌دهیم. برای سلامت روانی، شادابی، اعتماد بنفس خوب، زندگی با نشاط بهتر است روش‌هایی را بیاموزیم تا فشارهای روانی زندگی، ما را خسته و کلافه نکنند. ما با کسب این مهارت‌ها یاد خواهیم گرفت که آرامش

روانی خود را حفظ کرده و دچار تزلزل روحی در محیط کار، تحصیل و خانواده نشویم.

این مهارت‌ها می‌تواند نگرش ما را به رویدادهای تغییر دهد، کیفیت ارتباط ما را با دوستان، همکاران و سایر اعضاء خانواده ارتقاء دهد و نهایتاً فضایی آکنده از آرامش، امید و گذشت را در محیط اطراف زندگی ما فراهم نماید.

با شرکت در این کلاس‌ها می‌توانید راه‌های محافظت از خود را در مقابل فشارهای روزمره زندگی فرابگیرید و خود را ایمن‌سازید.

جلسات آموزشی بصورت گروهی برگزار می‌گردد تا با ایجاد تعاملات بین فردی، آموزش مهارت‌ها تسهیل گردد. شرکت فعال افراد به صورت گروهی و انجام تکالیف تعیین شده از طرف درمانگر ضامن موفقیت در فراگیری این مهارت‌ها خواهد بود.

موضوعات مورد بحث در جلسات عبارتند از:

آشنایی با استرس:

توصیف و تعیین فشارهای روانی تجربه شده در زندگی روزمره، هدف قرار دادن استرس‌هایی که بیش از همه شما را تحت تاثیر قرار می‌دهند.

- فعال کردن برنامه روزانه
- تعیین اهداف خودتان
- بررسی کارایی روش‌های مقابله‌ای که تاکنون بکار گرفته‌اید
- آموزش کنترل سریع
- کنترل بدن خود
- کنترل افکار
- کنترل رفتار
- کنترل اضطراب
- کنترل مشکلات خواب
- کنترل افسردگی
- کنترل آینده‌ی خود
- آموزش توانایی استفاده از مهارت‌های آموخته شده با یکدیگر
- پیشگیری از مشکلات مشابه در آینده