

معاونت دانشجویی و فرهنگی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)

مهر ماه ۱۳۹۹

مرکز مشاوره امین ویژه نامه شماره ۱۹

بسم الله الرحمن الرحيم



خود مراقبتی و مدیریت ذهن

در

مقابله با چالش های زندگی

انسان موجودی؛ جسمانی، روانی و اجتماعی است.

معاونت دانشجویی و فرهنگی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)

مهر ماه ۱۳۹۹

مرکز مشاوره امین ویژه نامه شماره ۱۹

سلامتی؛ محصول تعامل ابعاد فیزیولوژیک، بیوشیمیایی، روانشناختی و اجتماعی می باشد.

انسان سالم دارای جسم سالم و روان سالم است .

سلامت جسمانی : عملکرد نرمال دستگاههای بدن .

سلامت روانی : تعادل در رفتار، عملکرد های روانی و بهنجار بودن .

سلامت اجتماعی : تعادل در رفتار بین فردی.

سلامت معنوی : احساس در آرامش و اتصال

شاخص های سلامت روانی

رفتار عادی و بهنجار

کارکردهای روانی نرمال

سازگاری مناسب

ارتباطات بین فردی مثبت

ثبات عاطفی و رفتاری

رضایتمندی

اهمیت سلامت روانی

یادگیری، مهارت آموزی، کارآیی، خلاقیت و نوآوری مربوط به عملکردهای روانی شخص است.

معاونت دانشجویی و فرهنگی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)

مهر ماه ۱۳۹۹

مرکز مشاوره امین ویژه نامه شماره ۱۹

برخی عوامل تهدید کننده سلامت روان

بیماری های جسمانی، شکست ها، محرومیت ها، چالش های زندگی

چالش های زندگی

چالش به موقعیت های سخت، جدید و دشوار در زندگی گفته می شود که استرس زا بوده و مقابله با آنها نیاز به تلاش، استقامت، سر سختی و پشتکار دارند.

نمونه هایی از چالش های زندگی

بیماری، درگیری های عاطفی، مشکلات ارتباطی، نداشتن حریم خصوصی، شلوغی و سر و صدا، انتخاب های زندگی، یاد گیری مهارت های جدید.

-مقابله موفق با چالش های زندگی، اعتماد به نفس را افزایش می دهد.

- **خود مراقبتی و مدیریت ذهن** دو راهکار اساسی برای مقابله با چالش های زندگی محسوب می شود.

خود مراقبتی: عبارت است از استفاده از دانش، مهارت و توانایی های خود برای حفظ و ارتقاء سلامت.

از طریق خود مراقبتی می توان استرس ناشی از چالش های زندگی را به میزان زیاد کنترل کرد.

انواع خود مراقبتی

۱- خود مراقبتی جسمانی ۲- خود مراقبتی روانی ۳- خود مراقبتی اجتماعی ۴- خود مراقبتی معنوی

معاونت دانشجویی و فرهنگی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)

مهر ماه ۱۳۹۹

مرکز مشاوره امین ویژه نامه شماره ۱۹

خود مراقبتی جسمانی

تغذیه مناسب - تحرک و ورزش - معاینات پزشکی - خواب و استراحت کافی - خود داری از انجام رفتارهای پر خطر - سبک زندگی سالم .

خود مراقبتی روانی و اجتماعی

دوری از نگرش منفی - دوری از افراد ناامید و منفی نگر - خودداری از تحریک دیگران بر علیه خود - انجام بموقع وظایف ، تکالیف و امور مربوط به کار و زندگی - همنشینی و مجالست با افراد خوش خلق و مثبت نگر و متدین

خود مراقبتی معنوی

خدا دوستی - تلاوت قرآن و ادعیه - زیارت اماکن متبرکه - مجالست با افراد با درجه معنوی بالا - استعانت از صبر ، توکل ، رضا و تسلیم

مدیریت ذهن برای مقابله با چالش های زندگی

ذهن رویا می بافتد - ذهن با پردازش های غلط زندگی را تلخ می کند - با مدیریت ذهن می توان از نگرانی و اضطراب فزاینده خلاص شد .

دقت کنیم فقط **مشکلات** را مشکل ببینیم ، هر رویدادی در زندگی مشکل محسوب نمی شود .

مشکلات غیر قابل حل را رها کنید ، ما توانایی حل همه مشکلات زندگی را نداریم .

معاونت دانشجویی و فرهنگی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)

مرکز مشاوره امین ویژه نامه شماره ۱۹ مهر ماه ۱۳۹۹

بسیاری از مشکلات زندگی در کنترل مانیست، گاهی اوقات باید با مشکلات سازگار شد، پذیرفت و با آنها کنار آمد.

افکار با واقعیت فرق دارند.

نگرانی های خود را به دیگران منتقل نکنید.

تماشای طبیعت، حضور در طبیعت و توجه به طبیعت موجب کاهش تمرکز بر نگرانی می شود.

