



## کتاب کار

# مدیریت اضطراب ناشی از ویروس کرونا

### ابزاری برای بهبود تاب آوری در شرایط دشوار

مترجم:

دکتر فاطمه حسینی غفاری

[f.h.ghafari@gmail.com](mailto:f.h.ghafari@gmail.com)

با همکاری:

گروه آموزشی زاویه

[zaviyehgroup@gmail.com](mailto:zaviyehgroup@gmail.com)

این کتاب کار دارای حق کپی رایت نیست. شما می توانید مطالب این کتاب را با ذکر منبع منتشر کنید.

[www.annafarud.com](http://www.annafarud.com)

# فهرست مطالب

1 مقدمه

۵ رژیم اطلاعاتی خود را تنظیم کنید

۷ کاربرد فضای تاثیرگذاری من

۸ توصیه‌های کاربردی برای تحمل عدم قطعیت

۹ کاهش اضطراب با چالش فکر

۱۰ کاهش اضطراب از طریق انحراف توجه

۱۵ تمرین برنامه‌ریزی

۱۸ تمرین شکرگذاری روزانه

۲۰ تمرین تنفسی روزانه

۲۱ بهبود کیفیت ارتباطات اجتماعی

۲۲ ایجاد برنامه منظم ورزشی

۲۳ ایجاد برنامه عملی استرس - تاب‌آوری

۲۵ منابع بیشتر

در شرایط بی‌سابقه کنونی که با شرایط مبهمی در جهان روبرویم؛ احساس کردیم که لازم است مجموعه‌ای را گردآوریم تا بتوانیم به نوعی از افراد جامعه حمایت کنیم. اولین مسئله مهم قابل توجه این است که بدانیم تجربه طیف وسیعی از احساسات، کاملاً طبیعی است. پذیرش احساسات، اولین قدم برای ایجاد تاب‌آوری است. عمل ساده "نام‌گذاری احساسات" می‌تواند در ایجاد آرامش موثر باشد. پس زمانی را صرف کنید و به بدنتان توجه کنید. دقت کنید چه احساس‌هایی را تجربه می‌کنید و احساس‌های خودتان را نامگذاری کنید:

- اضطراب
- استرس
- نگرانی
- ترس
- بی‌حوصلگی
- احساس تنهایی
- کلافگی
- ناامیدی
- ناکامی
- احساس گناه
- خشم

به خاطر داشته باشید: پذیرش احساس ناراحتی، ساده‌ترین راه برای دستیابی به احساس آرامش است.

## اضطراب و استرس چیست؟

واژه‌های استرس و اضطراب اغلب به جای یکدیگر بکار می‌روند. برای درک بهتر مفهوم آرامش روانی دانستن تفاوت این دو مفهوم می‌تواند کمک‌کننده باشد.

### استرس

"کلی مک‌گونیکال" متخصص علم نوین استرس، استرس را اینگونه تعریف می‌کند: استرس زمانی رخ می‌دهد که مسئله‌ای که به آن اهمیت می‌دهیم، با تهدید روبرو شود. اکنون، بسیاری از ما در شرایطی قرار گرفته‌ایم که درباره مسائل با اهمیت خودمان، با ابهام و عدم قطعیت روبرو شده‌ایم. این مسئله به طور قابل توجهی بر استرس ما می‌افزاید.

ما می‌توانیم به خوبی پاسخ استرس را در بدنمان مشاهده کنیم. برای مثال، ضربان قلبمان بالا می‌رود، کف دستمان عرق می‌کند و شکممان صداهای عجیب می‌دهد. همه ما با این پاسخ‌ها آشنا هستیم.

مرکز تجربه استرس آمیگدال نام دارد، ناحیه‌ای در مغز که عامل ایجاد واکنش بدنی استرس است. متخصصان معتقدند که ادراک تهدید و خطر عامل اصلی استرس است. احتمالاً شما با واکنش استرس یا جنگ و گریز به عنوان واکنشی در برابر خطر آشنایی دارید. در حقیقت، ما به استرس واکنش‌های مختلفی نشان می‌دهیم. به عنوان مثال، یکی از این واکنش‌ها ما را تشویق می‌کند که بدنبال حمایت اجتماعی برویم.

دکتر جان آردن نویسنده چندین کتاب در مورد علم اعصاب و روان‌درمانی به تازگی واژه "خود-استرس" را برای توصیف واکنش استرس بدنی بلندمدت مطرح کرد. او بیان می‌دهد:

"مانند اختلالات خودایمنی که سیستم ایمنی به جای حفاظت، به بدن حمله می‌کند، پاسخ استرس نیز در درازمدت به جای محافظت از بدن به آن حمله می‌کند.

اگر بدن شما در حالت خود- استرس قرار گیرد، شما طیف وسیعی از علائم استرس بدنی را به طور مداوم بدون در نظر گرفتن موقعیت تجربه خواهید کرد. به همین دلیل، برخی اغلب احساس نگرانی می‌کنند و هیچ دلیل مشخصی برای آن ندارند. اگر شما به دلیل بیماری همه‌گیر کرونا استرس بالایی را تجربه می‌کنید، ممکن است بعد از عبور از بحران، این احساسات همچنان در شما فعال بمانند.

علائم خود- استرس عبارتند از:

- فشار در قفسه سینه و احساس مشکل در تنفس
- تنش و درد عضلات
- سردرد
- اختلال در خواب
- بیقراری و ناتوانی در آرام بودن
- تپش قلب
- مشکلات گوارشی

## اضطراب

اضطراب اغلب با علائم جسمانی و روانی همراه است. تمایز میان اضطراب و جسمی مهم است. زیرا برای سنجش علائم جسمی (آنچه که خود- استرس نامیده می‌شود) و علائم روانی (آنچه به آن اضطراب می‌گوییم) از ابزارهای مختلفی استفاده می‌شود. اضطراب در بهترین حالت مجموعه‌ای از الگوهای تفکر ناکارآمد است که ذهن به هنگام عدم اطمینان و منفی‌گرایی آن را تجربه می‌کند. اضطراب می‌تواند خودش را به صورت پاسخ استرس نشان دهد و یا استرس را تحریک کند. اضطراب زمانی که در واکنش به استرس اتفاق می‌افتد، استرس را تشدید می‌کند و در بدترین حالت موجب حملات هراس می‌شود.

باید بدانید که نمی‌توانید مانع تجربه اضطراب شوید، اضطراب مکانیزم خودکار بقای مغز شماست، بلکه باید یاد بگیرید چگونه به طور موثر به اضطراب واکنش نشان دهید تا اینکه اضطراب شما را کنترل نکند.

در قسمت زیر پنج نمونه از این موارد آمده است.

<p>وقتی ذهن شما در محیط به دنبال چیزهایی است که از آن هراس دارد (به طور خودآگاه و یا ناخودآگاه). پایش تهدید معمولاً با معنی دادن به اتفاق‌های ترسناک همراه می‌شود.</p> <p><b>مثال‌ها</b></p> <p><input type="checkbox"/> به طور مداوم علائم کرونا را در خودتان جستجو می‌کنید؟</p> <p><input type="checkbox"/> به طور مداوم اخبار مربوط به کرونا را پیگیری می‌کنید.</p>	<p><b>پایش تهدید</b></p>
<p>ذهن شما به دنبال بدترین سناریو است، یعنی، از کوه گاه می‌سازد.</p> <p><b>مثال‌ها</b></p> <p><input type="checkbox"/> احساس تنگی نفس دارید. فکر می‌کنید که کرونا گرفته‌اید و زندگیتان در خطر است.</p> <p><input type="checkbox"/> این تصویر ذهنی در ذهن شما است، افرادی که دوست دارید از دست می‌دهید.</p>	<p><b>فاجعه انگاری</b></p>



<p>بایستی بدانید که احساس نگرانی کاملاً طبیعی است. نگرانی تنها زمانی مسئله است که شما به جای نگرانی‌های واقعی بر نگرانی‌های فرضی بیش از حد تمرکز کنید.</p> <p>نگرانی‌های فرضی شامل افکار "چه می‌شود اگر" است و معمولاً درباره مسائلی است که کنترل زیادی بر آنها ندارید. نگرانی‌های واقعی شامل مسائلی است که بر آن کنترل دارید و به شما کمک می‌کند تا عملکرد بهتری داشته باشید.</p> <p>اگر عدم اطمینان شما را اذیت می‌کند، احتمالاً در معرض نگرانی فرضی قرار دارید و به جای حال، زمان زیادی را صرف اتفاق‌های آینده می‌کنید.</p> <p><b>مثال‌ها</b></p> <p><input type="checkbox"/> می‌دانم که تمامی دستورالعمل‌ها را رعایت می‌کنم. اما اگر ویروس منتقل شود چه؟</p> <p><input type="checkbox"/> اگر کسی در سوپرمارکت نزدیک من بیاید و من از او کرونا بگیرم چه؟</p>	<h3>نگرانی فرضی</h3>
<p>زمانی که ذهن شما می‌گوید احساسات شما بازتابی از واقعیت هستند، درحالی‌که احساسات پیام‌آورهای خوبی هستند، اما اغلب قابل اعتماد نیستند.</p> <p><b>مثال‌ها</b></p> <p><input type="checkbox"/> می‌ترسم، پس باید در خطر باشم.</p> <p><input type="checkbox"/> احساس گناه می‌کنم، پس باید کار اشتباهی کرده باشم.</p>	<h3>استدلال هیجانی</h3>
<p>زمانی که ذهن شما فرضیات را همانند واقعیت تفسیر می‌کند.</p> <p><b>مثال‌ها</b></p> <p><input type="checkbox"/> من چندین ماه در این شرایط خواهم بود.</p> <p><input type="checkbox"/> وضعیت روانی من بدتر خواهد شد و باید دوباره دارو مصرف کنم.</p>	<h3>پیشگویی</h3>

## الگوهای تفکر نا کارآمد من

یادگیری نحوه تشخیص و کاهش اضطراب یک مهارت بسیار مؤثر است. در بخش اول کتاب ما برای مقابله با اضطراب چند ابزار معرفی می‌کنیم. در بخش دوم، به منظور پیشگیری و کاهش خود-استرس، برنامه عملی استرس-تاب‌آوری تهیه خواهیم کرد.



# قسمت دوم

ابزارهایی که به شما در مدیریت اضطراب کمک می کند



## رژیم اطلاعاتی خودتان را تنظیم کنید

رسانه به خوبی می‌داند که مغز برای ثبت تهدید، عدم اطمینان و منفی‌سازی ساخته شده است و بر آن سرمایه‌گذاری می‌کند. اکثر منابع خبری به طور مغرضانه‌ای از احساسات و گمانه‌زنی‌ها استفاده می‌کنند تا توجه شما را به خود جلب کنند. اضطراب به راحتی از این اطلاعات تغذیه می‌کند. برای کاهش اضطراب بایستی از منابع اطلاعاتی خود آگاه باشیم و آنها را کنترل کنیم.

## رژیم اطلاعاتی فعلی من

ذهن خود را با کدام منابع اطلاعاتی تغذیه می‌کنید و چند وقت یکبار؟

## حقایق کلیدی کرونا ویروس

اگر شما درباره مسائل فاجعه انگاری می‌کنید، بهتر است به نکات زیر توجه کنید:

- اکثر قریب به اتفاق افراد در صورت ابتلا، تنها نشانه‌های نسبتاً خفیف کرونا را تجربه می‌کنند.
- ویروس کرونا در حدود دو یا سه درصد کشندگی دارد.

## توصیه‌های بهداشتی برای افراد به شرح زیر است:

- دستان خودتان را در موارد زیر با آب گرم و صابون به مدت حداقل 20 ثانیه بشویید.
    - بعد از سرفه و عطسه
    - قبل و بعد از غذا خوردن.
    - زمانی که از حیوانات خانگی خود مراقبت می‌کنید و زباله های حیوانی را تمیز می‌کنید.
  - از ضدعفونی کننده‌های دست بر پایه الکل به عنوان جایگزینی برای شستن دست‌ها استفاده کنید، اما بسیار کم از آنها استفاده کنید.
  - فاصله اجتماعی دو متر را بین خودتان و افرادی که سرفه می‌کنند، رعایت کنید.
  - جلوی سرفه خود را بگیرید و پس از سرفه دستمال خود را بلافاصله در درون سطل سر بسته بیندازید.
  - از دست زدن به چشم ها، بینی و دهان خود خودداری کنید.
  - سطوحی مانند میز، گوشی، تبلت، و میز کابینت را ضدعفونی کنید.
- پیشنهاد می‌کنیم که از منابع خبری موثق استفاده کنید. برای مثال:

- [GOV.UK](https://www.gov.uk)
- [BBC News](https://www.bbc.com/news)
- [The Economist](https://www.economist.com)
- [CDC.gov](https://www.cdc.gov)
- [WHO.int](https://www.who.int)



## منابع خبری امید بخش

- گاه شمار کرونا: خبر خوب را در میان گزارش‌ها و خیم از اینجا بخوانید.
- کرونا: خلاقیت و مهربانی، امید را در میان خبرهای شیوع بیماری ایجاد می‌کند.
- خبرهای مثبت در میان خبرهای شیوع بیماری کرونا.
- بیمار ۱۰۱ ساله ایتالیایی بعد از بهبودی از کرونا، بیمارستان را ترک کرد.
- بیمار ۹۸ ساله کرونایی از بیمارستان مرخص شد.
- ۳۲ داستان خبری مثبت در دوره کرونا.
- داستان‌های امیدبخش از نیویورک تایمز
- مجله اخبار مثبت
- اخبار منتشر شده از اخبار بی‌بی‌سی
- شرکت آلمانی "بوش" زمان تست کرونا را به دو و نیم ساعت کاهش داد.
- شرکت چینی: ده‌ها هزار ماسک به بیماران کرونایی ایتالیا اهدا کرد و می‌گوید: "ما همه در این مسئله با هم یکی هستیم"
- ثروتمندترین مرد چین ۵۰۰,۰۰۰ تست کرونا، ۱ میلیون ماسک به آمریکا در این دوران دشوار کمک کرد.

## مجله‌های خبری خوب

- [The Week](#)
- [The Telegraph](#)
- [CNN](#)
- [Good News Network](#)
- [GoodGoodGood](#)
- [Country and Town House](#)

## برنامه رژیم اطلاعاتی من

پیشنهاد می‌کنیم، برای کاهش اضطراب تنها یک بار در روز به منابع معتبر مراجعه کنید. همچنین پیشنهاد می‌کنیم که رژیم اطلاعاتی خودتان را با منابع خبری نویدبخش متعادل کنید (در فهرست بالا تعدادی از منابع خبری نویدبخش آمده است).

شما از چه منابع خبری استفاده می‌کنید و چه زمان‌هایی آنها را مطالعه می‌کنید؟ چگونه می‌توانید کمتر با اخبار مضطرب کننده روبرو شوید (برای مثال با سم زدایی دیجیتال هفتگی و محدود کردن زمان استفاده از شبکه های اجتماعی)؟





## کاربرگ دایره تأثیرپذیری من

اگر شما مستعد نگرانی فرضی هستید (برای مثال، افکار "چه می شود اگر؟")، بهتر است به این افکار توجه کنید و توجه خود را به مسائلی که در کنترل شماست، معطوف کنید. تحقیقات نشان می‌دهند که وقتی ما توجه خود را به چیزهایی که در کنترل ماست، جلب می‌کنیم، تفاوت‌های قابل توجه پایداری در رفاه، سلامت و عملکرد خودتان ایجاد می‌کنید. بنابراین، در دایره زیر موارد تحت کنترل خودتان را بنویسید و سپس مواردی که خارج از کنترل شماست، در خارج دایره یادداشت کنید و از آن به عنوان منبع الهام استفاده کنید.

به یاد داشته باشید که: شما نمی‌توانید جلوی نگرانی‌های فرضی خودتان را بگیرید، اما می‌توانید پاسخ‌های خودتان را مدیریت کنید.

تحت کنترل من	خارج از کنترل من
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ایجاد تاب‌آوری</li> <li>• پیگیری اطلاعات و توصیه‌های بهداشتی</li> <li>• تمرکز بر روی مسائلی که برای من مهم هستند</li> <li>• رژیم اطلاعاتی من</li> <li>• امور روزانه من</li> <li>• آرامش‌آموزی</li> <li>• گسترش ارتباطات</li> <li>• تغذیه مناسب</li> <li>• ورزش</li> <li>• جستجو و درخواست حمایت</li> <li>• رای دادن و مشارکت اجتماعی</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تصمیم‌گیری درباره سلامت دیگران</li> <li>• تصمیم‌گیری‌های دولت</li> <li>• بسته شدن و بازگشایی مدارس</li> <li>• وضعیت سیستم بهداشتی</li> <li>• کنسل شدن پروازها و تعطیلات</li> <li>• ترافیک</li> <li>• حمل و نقل عمومی</li> <li>• پیری</li> <li>• آب و هوا</li> </ul>

## خارج از کنترل

## تحت کنترل من



## توصیه های کاربردی برای تحمل عدم قطعیت

افرادی که دچار اضطراب می‌شوند، نسبت به عدم قطعیت تحمل کمی از خود نشان می‌دهند. ما باید به خودمان یادآوری کنیم که عدم قطعیت بخش اجتناب‌ناپذیری از زندگی ما است و هر چه قدر بتوانیم با آن راحت‌تر برخورد کنیم، بهتر می‌توانیم رنج روانی خود را کاهش دهیم.

فلسفه رواقی و بودایی هر دو، پذیرش عدم قطعیت و تغییر را، اساس زندگی می‌دانند و بر آن تأکید می‌کنند. برخی مطالعه در این زمینه را مفید می‌دانند و بیان می‌کنند که دانش کاربردی به آنها کمک می‌کند تا طرز فکرشان را عوض کنند و اضطراب خود را کاهش دهند.

## منابع کاربردی برای خردمندی

### ویدئوها

- [The philosophy of Stoicism توسط TED-Ed](#)
- [Why Stoicism Matters توسط مدرسه زندگی](#)
- [Buddhist Widsom For Inner Peace توسط الینزیگر](#)

### کتاب ها و کتاب های صوتی

- شادی توسط درن براون
- فلسفه زندگی توسط جولز ایوان
- مدیتیشن توسط مارکوس ارولیوس
- نامه ای از رواقیون توسط سنکا
- درد و سادگی بودا توسط استیو هگان

### نقل قول

انتظار بزرگترین مانع در زندگی است. زیرا ما را به فردا وابسته می‌کند و امروز را از خراب می‌کند. آینده نیز سراسر عدم قطعیت است. بی‌درنگ زندگی کنید- **سنکا**

از خودتان بپرسید که آیا این مسئله‌ای که راجع به آن نگران هستید، تحت کنترل من است یا خیر؟ اگر خارج از کنترل شماست، نگران آن نباشید- **اپیکتت**

قدرت ذهن تو در درون ذهن توست نه در بیرون از اتفاق‌ها. اگر این مسئله را بپذیرید، قدرت خواهید یافت- **مارکوس اورلیوس**

وقتی فرد نگرانی را می‌بینم از خودم می‌پرسم آنها چه می‌خواهند؟ اگر کسی چیزی خارج از کنترلش را نخواهد، چرا باید مضطرب شود؟- **اپیکتت**

زندگی تغییر می‌کند. زندگی ما همان چیزی است که افکار ما می‌سازند- **مارکوس اورلیوس**

مسئله آن چیزی نیست که برای شما اتفاق می‌افتد، اما وقتی اتفاقی می‌افتد، تنها چیزی که در حیطه قدرت شماست، نگرش شما به آن مساله است. شما می‌توانید آن را بپذیرید یا از آن شکایت کنید- **اپیکتوس**

بشر از اتفاق‌ها ناراحت نمی‌شود، بلکه از نگاهی که به آن اتفاق دارد، آزرده می‌شود- **اپیکتوس**

نخواهید و انتظار نداشته باشید که شرایط مطابق با انتظار شما پیش برود. رویدادها را بپذیرید. همانگونه که هستند، به این ترتیب آرامش خواهید داشت- **اپیکتوس**

اجازه ندهید تفکر شما بر تمام زندگی شما سیطره داشته باشد. ذهن خود را با تمام چیزهای بدی که ممکن است اتفاق بیفتد، پر نکنید. بر روی وضعیت فعلی خودتان متمرکز شوید و از خودتان بپرسید چرا این شرایط اینقدر غیرقابل تحمل است و آیا نمی‌توان از پس آن بر آمد؟- **مارکوس اورلیوس**

آزادی و شادی بدون توجه به چیزهایی که فراتر از کنترل ماست، بدست می‌آیند- **اپیکتوس**

### پیشنهاد خوب

دفتری از سخنان برگزیده تهیه کنید و نقل قول‌های فلسفی را در آن بنویسید. زمانی که احساس کردید ذهنتان آشفته است، کتابچه را مرور کنید و اضطراب خودتان را کاهش دهید.



## کاهش اضطراب از طریق چالش فکر

همانطور که گفته شد، چالش فکری یکی از تکنیک‌های موثر درمان شناختی-رفتاری برای الگوهای تفکر ناکارآمد است. اضطراب زمانی اتفاق می‌افتد که ذهن شما بر تهدید، عدم قطعیت و مسائل منفی متمرکز می‌شود و شما آن را تجربه می‌کنید. چالش فکر به شما کمک می‌کند که تمرکز خودتان را به تصویر بزرگتری جلب کنید.

در بخش زیر دو تکنیک چالش فکر آمده است که می‌توانید آن را امتحان کنید، تمرین کنید و بفهمید که چگونه برای شما موثر خواهد بود.

### تکنیک ABCDE

**توجه (Attention)** زمانیکه احساس ناراحتی می‌کنید کارتان را متوقف کنید و به گفتگوی درونی خودتان توجه کنید. در ذهن شما چه می‌گذرد؟

**باور (Believe)** آیا به طور غیر ارادی افکار خودتان را باور دارید؟

**چالش (Challenge)** با افزایش دایره توجه خودتان اضطراب را کاهش دهید. تصویر بزرگتر چیست؟ این فکر حقیقت است یا باور؟ اگر آرام تر بودید چگونه فکر می‌کردید؟

**تردید (Discount)** بدانید که اضطراب بر ذهن شما سایه می‌اندازد و باعث تداوم افکار ناکارآمد می‌شود.

**بررسی گزینه‌ها (Explore options)** در حال حاضر تمرکز بر چه چیزی مفید خواهد بود؟ چه گزینه‌هایی در اختیار دارم؟

### تکنیک تفکر

**آیا درست است؟** آیا این فکر صددرصد درست است؟ اگر خیر حقیقت چیست؟ نظر شما چیست؟ آیا در حال حاضر تمرکز بر آن درست است؟ چه گزینه‌هایی را در اختیار دارم؟

**آیا مفید است؟** آیا توجه به این فکر برای من و دیگران مفید است؟

**آیا الهام بخش است؟** آیا این فکر برای من الهام بخش است یا اثر معکوس دارد؟

**آیا ضروری است؟** آیا من باید بر این فکر تمرکز کنم؟ باید بر روی این فکر اقدامی انجام دهم؟

**آیا مناسب است؟** آیا فکر مناسبی است؟ اگر خیر. چه فکر مناسبی می‌توان جایگزین آن کرد؟

### توصیه‌های برای به چالش کشیدن فکر

نوشتن فرایند چالش فکر بسیار موثرتر از انجام این کار به طور ذهنی است. پیشنهاد می‌کنیم که از نرم افزار ثبت تفکر روزانه استفاده کنید.

عادت نکردید که به گفتگوی درونی خود توجه کنید. در ابتدا ممکن است این کار برای شما چالش برانگیز باشد، اما بتدریج این کار برای شما آسانتر خواهد شد.

اگر شما احساس ناراحتی زیادی می‌کنید، این شیوه بهترین روش برای شما نخواهد بود، چون ذهن هیجانی شما همه چیز را بدست می‌گیرد و تفکر منطقی دشوار می‌شود. سعی کنید با یک فعالیت دیگر توجه خودتان را منحرف کنید و هر زمان حال بهتری داشتید، به تمرین چالش فکر برگردید.

با اقتباس از کارول ویویان (۲۰۰۶)



اگر ذهن شما به افکار ناکارآمد ادامه می‌دهد، انحراف توجه می‌تواند یک ابزار موثر برای خفه کردن آن در نطفه باشد. توجه داشته باشید که فعالیت انحراف توجه باید بسیار جذاب باشد تا اضطراب به طور موثری کاهش یابد. اگر یک فعالیت موثر نبود، زمانی را صرف کنید تا بفهمید چرا این اتفاق افتاد و اینکه چطور می‌توانید در آینده ذهنتان را منحرف کنید.

فعالیت‌های انحراف توجه به شما کمک می‌کنند تا احساس شادی و انگیزه بیشتری بکنید و همچنین بتوانید با احساس کسالت، کم تحرکی و قطع ارتباط اجتماعی مبارزه کنید، دو عامل اساسی در تداوم این روحیه، انگیزه و انرژی کم هستند.

**برای اینکه احساس بهتری داشته باشید، باید میزان فعالیت خود را افزایش دهید و اطمینان حاصل کنید که شما به نیازهای ارتباط اجتماعی خود توجه می‌کنید (که بعداً به آن می‌پردازیم).**

در این قسمت فهرستی از چند ایده برای انحراف توجه سالم تهیه کردیم. مواردی را که دوست دارید، به همراه ایده‌های خودتان، به فهرست فعالیت‌های انحراف توجه خودتان اضافه کنید:

1. منابع مراقبه و حضور ذهن را در اینترنت جستجو کنید تا بتوانید تعداد زیادی راهنمای آنلاین پیدا کنید!
2. با استفاده از ثبت وقایع روزانه بر روی رشد شخصی خود کار کنید.
3. دستورالعمل‌های غذایی سالم جدید را در اینترنت جستجو کنید.
4. برای وعده‌های غذایی خود برنامه تهیه کنید.
5. فهرست از فیلم‌هایی که به سلامت روانی افراد کمک کرده‌اند، تهیه کنید.
6. از چالش هفت روزه شادی برای رفتارهای شادی آفرین استفاده کنید.
7. فیلم‌های مستند رایگان تماشا کنید.
8. فیلم کمدی نگاه کنید.
9. از برنامه‌های بازی استفاده کنید.
10. یوگا یاد بگیرید - ما یوگا با آدریان را در یوتیوب توصیه می‌کنیم.
11. خوشنویسی یاد بگیرید.
12. یک ساز موسیقی یاد بگیرید.
13. با یک شنونده داوطلب صحبت کنید (به صفحه ۲۰ - ۲۶ از برنامه ریز ارتباط اجتماعی مراجعه کنید)
14. زندگینامه کسی را بخوانید که الهام‌بخش شما است.
15. از طرح‌های رنگ آمیزی که به حضور ذهن کمک می‌کند استفاده کنید.
16. موسیقی‌های قدیمی که در نوجوانی گوش می‌کردید را پیدا کنید.
17. یک تئاتر تماشا کنید.
18. لیستی از چیزهایی تهیه کنید که بایستی برای آنها پول پس‌انداز کنید.
19. پاهایتان را در وان استراحت دهید.
20. یک دوره تغذیه رایگان ثبت نام کنید.
21. وبلاگ نویسی را آغاز کنید.
22. اپلیکیشن گفتگو دانلود کنید و با افراد جدید در منطقه خود صحبت کنید.
23. فضای زندگی خود را تغییر دهید و یا دکور آن را تغییر دهید.
24. یک پازل سرهم کنید.
25. فهرستی از اهداف سال آینده تهیه کنید.
26. یک پادکست جدید پیدا کنید و به آن گوش دهید.
27. خانه تکانی کنید.
28. رزومه خود را به روزرسانی کنید.
29. فهرستی از کتاب‌هایی را تهیه کنید که می‌خواهید در سال جاری بخوانید.

- ۳۰. ایده‌های جدیدی را جستجو کنید و آن را با دیگران به اشتراک بگذارید. □
- ۳۱. سایت های جستجوی عکس را جستجو کنید. □
- ۳۲. یک کلاس نقاشی آنلاین رایگان انجام دهید. □
- ۳۳. در فیس بوک به دنبال گروه‌های محلی با همکاری‌های داوطلبانه باشید. □
- ۳۴. چت تصویری را با یکی از دوستانتان انجام دهید. □
- ۳۵. موسیقی جدید را جستجو کنید. □
- ۳۶. یک ویدئوی ورزشی نگاه کنید. □
- ۳۷. راه‌هایی برای پس‌انداز پول بیشتر بیابید. □
- ۳۸. بازیافت و یا تعمیرات وسایل منزل را یاد بگیرید. □
- ۳۹. لیستی از تجربیات زندگی تهیه کنید. □
- ۴۰. به یک کتاب صوتی گوش دهید. □
- ۴۱. یک دوره کد گذاری آنلاین رایگان ثبت نام کنید. □
- ۴۲. مجموعه ابزار سلامت روانی ایجاد کنید. □
- ۴۳. از بازی‌های Jackbox برای بازی با دوستان استفاده کنید. □
- ۴۴. به یک باشگاه کتاب آنلاین بپیوندید. □
- ۴۵. یک زبان جدید یاد بگیرید. □
- ۴۶. در برنامه چهار هفته ای بهبود توانایی های روانی شرکت کنید. □
- ۴۷. برای روز تولد و هدیه عید برنامه‌ریزی کنید. □
- ۴۸. فعالیت‌های بستگان مسن‌تر خود را انجام دهید. □
- ۴۹. یک پروژه جانبی را برای کسب درآمد بیشتر آغاز کنید. □
- ۵۰. دوره‌های آنلاین رایگان ثبت نام کنید. □
- ۵۱. یک شعر یا داستان کوتاه بنویسید. □
- ۵۲. یک کتاب آشپزی برای دستور العمل‌های غذایی مورد علاقه خود درست کنید. □
- ۵۳. لیستی از کارهایی تهیه کنید که بعد از اتمام بیماری همه‌گیر کرونا به دنبال آن می‌روید. □
- ۵۴. با یک شنونده داوطلب صحبت کنید. □
- ۵۵. به یک کنسرت زنده گوش دهید. □
- ۵۶. گفتگوهای TED را تماشا کنید. □
- ۵۷. از "نت فلیکس" استفاده کنید و با دوستان‌تان به طور آنلاین تماشا کنید. □
- ۵۸. پروژه ای را برای ارتقای خانه انجام دهید. □
- ۵۹. باغبانی کنید. □
- ۶۰. لیستی از موضوعاتی را تهیه کنید که در مورد آن‌ها کنجکاو هستید و به صورت آنلاین جستجو کنید. □
- ۶۱. خانه تکانی کنید. □
- ۶۲. برای ایده‌های مربوط به ارتباط خانواده موضوعاتی را در پینترست (شبکه اجتماعی ایده‌ها) بخوانید. □
- ۶۳. برای فعالیت‌های کودکان در فضای داخلی در پینترست جستجو کنید. □
- ۶۴. بافتنی یا گلدوزی را یاد بگیرید. □
- ۶۵. بازی تخته انجام دهید. □
- ۶۶. با کودکان خود آواز بخوانید. □
- ۶۷. در یک مسابقه مجازی شرکت کنید. □
- ۶۸. یک دفتر رویاها تهیه کنید. □
- ۶۹. یک برنامه زنده اپرا از اپرای متروپولیتن تماشا کنید. □
- ۷۰. کمی پخت و پز کنید. □
- ۷۱. با یک دوست مکاتبه‌ای ارتباط بیشتری بگیرید. □
- ۷۲. یاد بگیرید چطور در دوره آنلاین رایگان سرمایه‌گذاری کنید. □
- ۷۳. در محوطه حیاط پشتی چادر بزنید. □
- ۷۴. ابزارهای رایگان کتابخانه را مرور کنید! □



## فعالیت های انحراف توجه من

فعالیت‌هایی را که علامت زدید در کادر زیر بنویسید. می‌توانید "کارهایی که باید فهرست کنم" را بنویسید. اکنون که فرصت دارم می‌خواهم ..... " و ایده های خود را در آنجا به صورت بارزش فکری بنویسید. این زمان فراغت، چه موقعیت‌هایی برای من فراهم می‌کند؟



# انگیزه در پی رفتار می آید.

چگونه می توانیم بر عادات خود چیره شویم؟ عکس آن را امتحان کنید (پکیتوس)

اگر برای مدتی غیرفعال باشید و احساس غمگینی کنید،  
احتمالا کمبود انگیزه و انرژی را تجربه خواهید کرد.

شما با ایجاد فعالیت می توانید در خودتان انگیزه و انرژی تولید کنید.

فکر نکنید

فقط انجام دهید

انگیزه ایجاد می شود.

# قسمت دوم

## ایجاد برنامه عملی استرس- تاب آوری

استرس در این بخش پنج روش مختلف برای کاهش علائم اضطراب بدنی یعنی، (خود-استرس) معرفی می شود. فعالیت‌هایی با بیشترین میزان جذابیت را انتخاب کنید و به برنامه عملی استرس- تاب آوری خود اضافه کنید.

(هر چه بیشتر، بهتر)





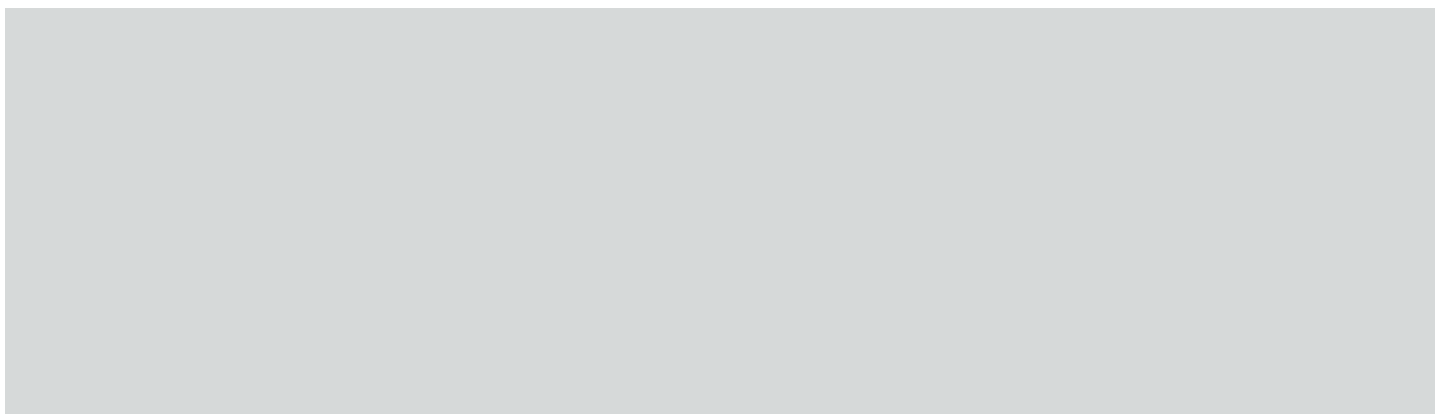
## تمرین برنامه‌ریزی

حفظ ساختار می‌تواند به آرامش ذهنی شما کمک کند. این روتین‌ها به شما کمک می‌کند، حس کنترل را در خود افزایش دهید و احساسات کلافگی را خنثی کنید.

### توصیه‌هایی برای تمرین برنامه‌ریزی

- یک برنامه استراحت منظم داشته باشید. وقتی برای صرف نوشیدن چای یا تمرکز بر نفس اختصاص دهید.
- فهرستی از اهداف هفتگی را بنویسید. گام‌های لازم برای رسیدن به اهداف هفتگی خود را مشخص کنید. وظایف خود را به مراحل کوچک‌تر تقسیم کنید و آن‌ها را از هم جدا کنید تا حس پیشرفت در روز تجربه کنید.
- یک الی سه مورد از "مهم‌ترین وظایف" را مشخص کنید. فهرست مهمترین کارهای ضروری در هر روز به شما کمک می‌کند تا کارهای مهم و ضروری خود را اولویت‌بندی کنید.
- در پایان روز کارهایی را که به اتمام رساندید، مرور کنید. دستاوردهای شما می‌تواند آرامش ذهنی شما را افزایش دهد.
- از یک نرم افزار "فهرست کارهایی را که باید انجام دهید" استفاده کنید. شما می‌توانید از یک فرمت دیجیتال مانند Google Keep استفاده کنید.
- شب قبل هر روز کارهای آن روز را بنویسید. شما متوجه می‌شوید که با این کار مستقیماً برنامه‌هایتان را شروع می‌کنید و بهره‌وری شما افزایش می‌یابد. همچنین، این تمرین می‌تواند به شما کمک کند، ذهن خود را در روز روشن و در عصر خاموش کنید.
- فضای کاری خود در پایان روز منظم کنید. تحقیقات نشان می‌دهد که محیط به هم ریخته (درهم‌ریخته) با تمرکز تداخل دارد.
- یک برنامه خواب منظم برای خودتان در نظر بگیرید. وقتی نوبت کیفیت خواب می‌رسد، تحقیقات نشان می‌دهند که یک برنامه خواب منظم از اهمیت بالایی برخوردار است.
- در پایان روز کاری، آیین‌هایی را برای خودتان قرار دهید. برای مرزگذاری بین مرحله کار - زندگی، تغییر در لباس مثلا پوشیدن لباس راحتی، خاموش کردن اعلان پست الکترونیکی کاری و گوش دادن به موسیقی می‌تواند مفید باشد.
- برای خودتان رسوم خانوادگی هفتگی تعیین کنید. ارتباط‌های خانوادگی خودتان را از طریق رسومی از قبیل " کارت بازی در جمعه‌ها" و " دیدن فیلم در دوشنبه شب‌ها" تقویت کنید.

## یادداشت



شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه

صبح

ظهر

شب

اهداف هفتگی من

سه کار مهم من

7 صبح

8 صبح

9 صبح

10 صبح

11 صبح

12 ظهر

1 ظهر

2 ظهر

3 ظهر

4 عصر

5 عصر

6 عصر

7 عصر

8 شب

9 شب

10 شب

یادداشت

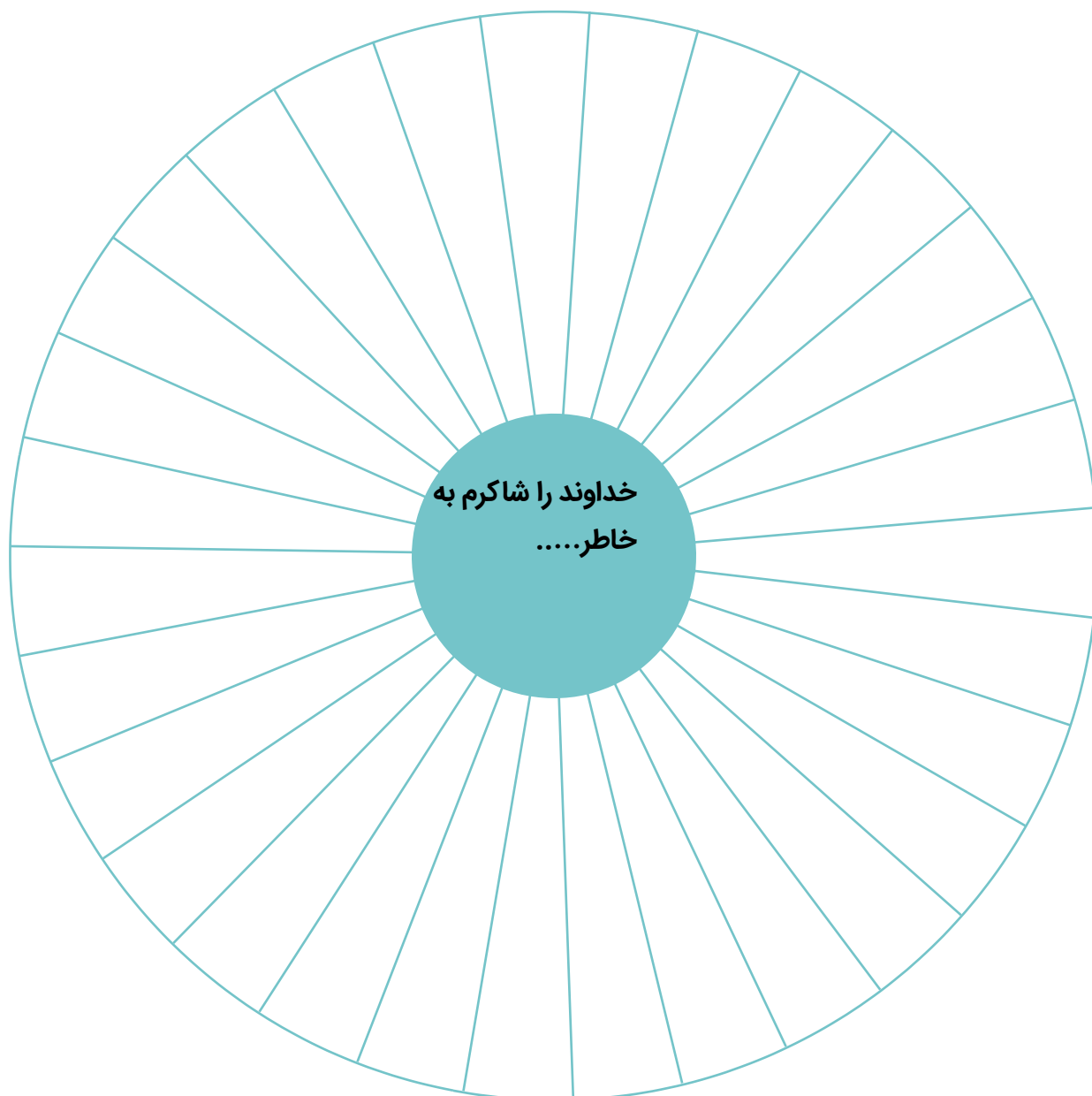
## برنامه شکرگذاری روزانه را آغاز کنید

از چیزهای کوچک لذت ببرید. روزی به عقب برمی‌گردید و متوجه می‌شوید که آنها برایتان چیزهای بزرگی بودند - رابرت برالت

تحقیقات نشان می‌دهند که شکرگذاری، فواید زیادی دارد، از جمله:

- کاهش اضطراب و استرس
- افزایش خلق
- تقویت سیستم ایمنی
- بهبود خواب

یک راه ساده برای افزایش شکرگذاری، تهیه دفتر ثبت شکرگذاری است. هر روز در زمان معین و در برگی زیر مواردی که قدردان آن هستید، یادداشت کنید.



## تمرین تنفس روزانه

مشکلات تنفسی با "خود- استرس" در ارتباط هستند. زمانی که تنفس دچار مشکل می‌شود، میزان دی‌اکسیدکربنی موجود در خون شما کاهش می‌یابد. این کاهش طیف گسترده‌ای از علائم را ایجاد می‌کند. از جمله:

- ✓ نفس نفس زدن
- ✓ درد قفسه سینه
- ✓ سوزش و یا بی‌حسی در بازوها، انگشتان، انگشتان پا، یا اطراف دهان
- ✓ احساس گیجی و سبکی سر
- ✓ ضربان قلب و تپش‌های قلبی
- ✓ عرق کردن و یا سرخ شدن

این نشانه‌ها می‌توانند از کنترل خارج شوند و باعث حملات هراس شوند. ممکن است مشکلات تنفسی شما به دلیل موارد زیر باشد:

- تنفس کوتاه (نفس کشیدن سریع)
- تنفس طولانی (استنشاق هوای زیاد به طوریکه هوای کافی برای تنفس نیست، برای مثال از طریق خمیازه کشیدن یا خمیازه کشیدن)

اگرچه اثرات تنفس کوتاه می‌تواند بسیار ناخوشایند باشد، اما به شما آسیبی نمی‌رساند و شما این عادت را با تمرین تنفس روزانه می‌توانید تغییر دهید. دفعه بعد که دچار اضطراب می‌شوید، لحظه‌ای صبر کنید و به تنفس خودتان توجه کنید. بر روی تنفس شکمی تمرکز کنید. وقتی نفس خود را به داخل می‌دهید، شکم تان بالا می‌آید، وقتی نفس خود را به بیرون می‌دهید، شکم شما پایین می‌آید.

یک دقیقه زمان بگذارید و نحوه تنفس خودتان را ارزیابی کنید.

- ۱- یک دست را روی سینه و یک دست را روی شکم خود بگذارید.
- ۲- برای چند ثانیه نفس بکشید. کدام دست بالا می‌رود؟
- ۳- اگر دستی که بالا می‌آید بر قفسه‌سینه‌تان است، شما عادت دارید کوتاه نفس بکشید.

در بخش زیر تمرین تنفس شکمی آموزش داده شده است که می‌توانید ۵ الی ۱۰ دقیقه هر روز آن را تمرین کنید. به آرامی نفس بکشید و تا چهار بشمارید، همینطور که ادامه می‌دهید، شکم خود را به داخل ببرید. نفستان را نگه دارید و تا دو بشمارید. به این نوع تنفس "تنفس شکمی" گفته می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهند که تمرین تنفس منظم شکمی می‌تواند به افراد کمک کند تا در طی چند هفته آرامتر شوند.

### نکته مهم

شما می‌توانید از نرم افزار Stop, Breathe and Think ، برای انجام تمرین تنفس روزانه خود استفاده کنید. یک نسخه از این نرم افزار برای کودکان نیز تهیه شده است!



چگونه در یک دوره انزوای اجتماعی ارتباطات خود را ارتقا دهیم؟  
در بخش بعدی چند ایده مطرح شده است. مواردی را که دوست دارید به برنامه عملی تاب‌آوری- استرس خود اضافه کنید.

۱.  از منابع حمایتی آنلاین استفاده کنید که در صفحه هفت، The Social Connection Planner آمده است.
۲.  بهبود مهارت‌های ارتباطی خود را با استفاده از صفحات ۱۲ - ۱۴ The Social Connection Planner بررسی کنید.
۳.  با مشاوره تلفنی صحبت کنید ( به صفحه ۲۰ - ۲۶ از The Social Connection Planner مراجعه کنید).
۴.  از این زمان به عنوان فرصتی برای تکمیل Relationship Inventory Exercise استفاده کنید (صفحه ۲۷ را ببینید).
۵.  با دوستانی که مدتی است با آن‌ها صحبت نکرده‌اید، مکالمه ویدیویی را تنظیم کنید.
۶.  از برنامه چت تصویری Houseparty استفاده کنید و بازی‌هایی مانند trivia و Heads را با دوستان خود انجام دهید.
۷.  از سایت Meetup.com برای رویدادهایی که به صورت آنلاین می‌توان آنها را بازدید کرد، استفاده کنید.
۸.  یک قرار ملاقات هفتگی را با یک دوست به صورت چت تصویری تنظیم کنید.
۹.  یک برنامه شام ویدیویی با دوستان ترتیب دهید.
۱۰.  از سایت Netflix Party برای دیدن نت فلیکس با دوستانتان به صورت آنلاین استفاده کنید.
۱۱.  نامه‌های عاشقانه خود را با استفاده از یک سرویس‌هایی مانند Postable ارسال کنید.
۱۲.  جدول کلمات بازی کنید و با دوستان خود با استفاده از نرم افزار Words with Friends چت کنید.

شما چه کارهای دیگری می‌توانید انجام دهید؟ به آن فکر کنید و در بخش زیر آنها را بنویسید.



“پیاده روی بهترین داروی بشر است”. بقراط

ورزش فعالیت کلی آمیگدال و سیستم عصبی سمپاتیک را کاهش می‌دهد، بخش‌هایی از مغز و بدن که پاسخ استرس را تولید می‌کنند. تحقیقات نشان می‌دهند که ورزش‌های هوازی، (برای مثال، دوچرخه سواری، پیاده‌روی و دویدن) از همان مزایای ورزش‌های غیرهوازی (برای مثال، یوگا و پیلاتس) برخوردارند. همچنین، مطالعات نشان می‌دهند که فعالیت‌های ورزشی سه بار در هفته و به مدت 21 دقیقه باید انجام شوند تا از مزایای آن بهرمنند شویم. در نتیجه، لازم نیست که شما ساعت‌های زیادی را صرف این برنامه بکنید. زمانیکه ورزش به اولویت زندگی شما تبدیل شود،

بسیاری از ما می‌توانیم آن را در برنامه‌های خودمان بگنجانیم. مهم است که بدانید زمانی که شما می‌خواهید یک عادت ورزشی را در خودتان شکل دهید، شرایطی را فراهم کنید که از آن لذت ببرید. اکنون نسبت به گذشته افراد بیشتری به تناسب اندام علاقمند هستند. انتخاب‌های زیادی وجود دارد. ابزارها و وسایل ورزشی در خانه به شما کمک می‌کند، برنامه‌های ورزشی را در منزل انجام دهید. در قسمت زیر چند نمونه آمده است. مواردی را که به آنها علاقمند هستید، علامت بزیند و به برنامه عملی استرس-تاب آوری خود اضافه کنید.

- یک برنامه پیاده‌روی روزانه را تنظیم کنید.
- ورزش‌های ویدئویی در یوتوب را انجام دهید.
- از تمرین‌های رایگان سایت Les Mills در خانه استفاده کنید.
- یوگا را به صورت آنلاین با Yoga with Adriene انجام دهید.
- برنامه ۵ هفته‌ای strength and flexibility plan خدمات بهداشت و سلامت ملی (NHS) انجام دهید.
- با پیاده روی ۵ کیلومتری با استفاده از Couch to 5k running plan for beginners خودتان را به چالش بکشید.
- ۱۰ دقیقه ورزش هوازی در خانه انجام دهید.

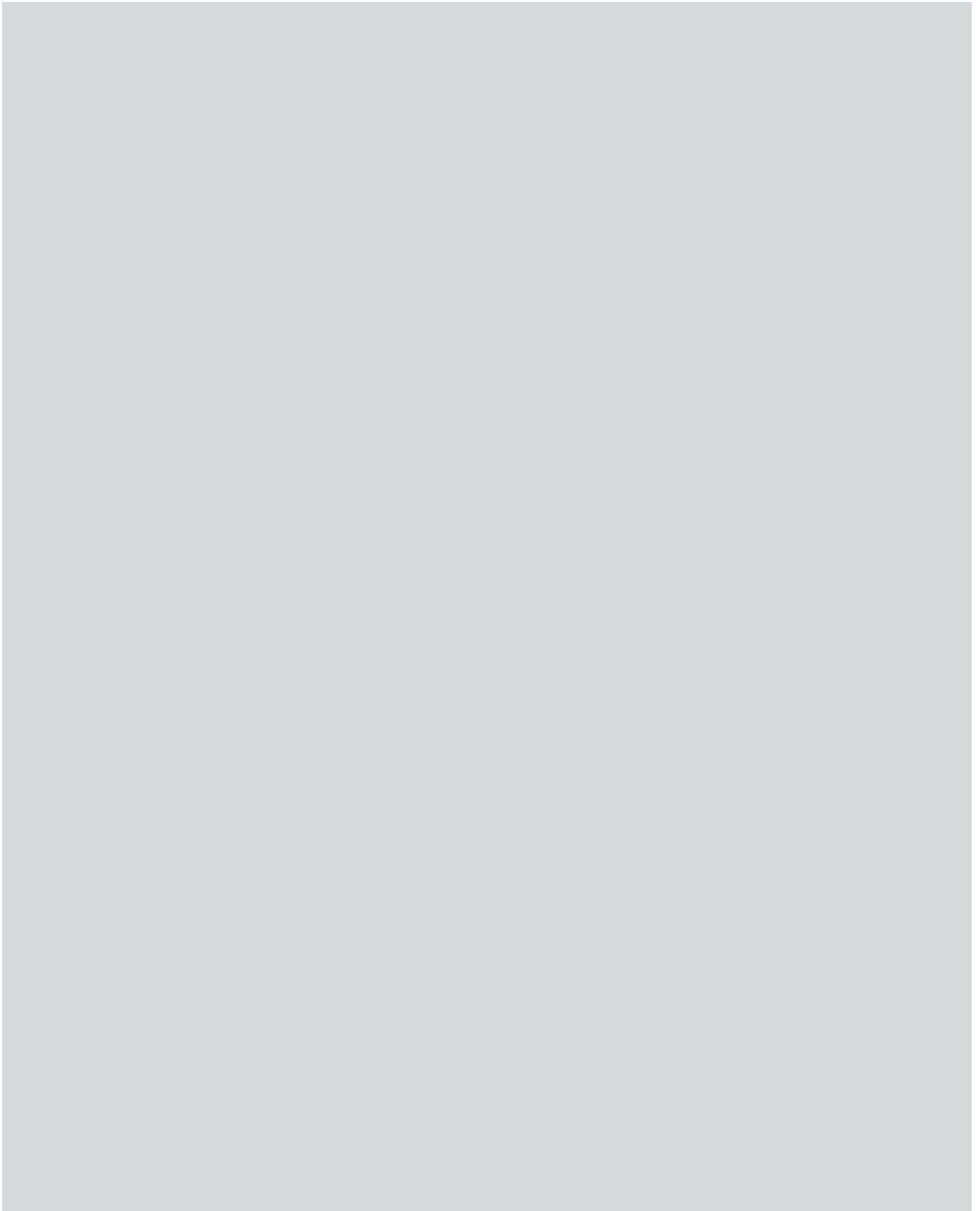
فراموش نکنید: **انگیزه** بدنبال **رفتار** می‌آید.





## برنامه عملی استرس- تاب آوری خود را تهیه کنید

به دفترچه راهنمای خود نگاهی بیندازید و از فعالیت هایی که در آن آمده است، پنج رفتاری که بیشترین جذابیت را برای شما دارد، انتخاب کنید تا در برنامه عملی استرس- تاب آوری خود، در صفحه بعد، اضافه کنید.



## برنامه عملی استرس – تاب آوری من

انجام شد	چه زمانی آن را انجام دهم؟	گام های رفتاری

"از نیاز به کمک احساس شرمساری نکنید. شما بایستی مانند یک سرباز خط مقدم جنگ رفتار کنید. اگر زخمی شوید و نتوانید بدون کمک سرباز دیگر راه بروید، چه کار می کنید؟"

—مارکوس ارئولیوس

راه‌های بسیار زیادی وجود دارد که می‌توانید بوسیله آنها سلامت روانی خودتان را بهبود دهید. همچنین ابزارهای فراوانی برای حمایت از شما وجود دارد.

وضعیت کنونی فرصت خوبی است تا بتوانید بر روی خودتان سرمایه‌گذاری کنید و مهارت‌هایی را کسب کنید که می‌توانند به شما در سراسر زندگی کمک می‌کند.

در بخش زیر فهرستی از این منابع پیشنهادی آمده است:

- دوره رایگان آنلاین مقابله با بیماری همه‌گیر کرونا را شرکت کنید.
- در دوره‌های رایگان آنلاین مدیتیشن برای دوران فاصله اجتماعی به دلیل بیماری کرونا شرکت کنید.
- منابع و نکات مفید در مورد اضطراب حاصل از بیماری کرونا را از انجمن اضطراب و افسردگی آمریکا مطالعه کنید.
- کتاب رایگان الکترونیکی دکتر راس هریسرا با عنوان چگونه به طور موثر با بحران کرونا روبرو شویم مطالعه کنید.
- راهنمای رایگان زندگی با نگرانی و اضطراب در میان ابهام جهانی را از ابزارهای روانشناسی مطالعه کنید.
- کتاب چارچوب، کندکاو عمیق‌تر برای درک، تبدیل و کاهش استرس، خوداستری و اضطراب را مطالعه کنید
- از جعبه‌ابزار بهبود روانی استفاده کنید، مجموعه جامع ابزارهای عملی که برای کمک به شما طراحی شده است. تا سلامت ذهنی خود را بهبود بخشید.
- از راهنمای آنلاین ما برای دسترسی به درمانگر استفاده کنید. روان‌درمانگران زیادی وجود دارند که در حال حاضر از طریق گفتگوی تصویری کار می‌کنند. اگر شما از لحاظ روحی یا روانی احساس ناراحتی می‌کنید، ما شما را تشویق می‌کنیم که به دنبال دریافت حمایت از یک متخصص آموزش‌دیده باشید.



# منتظر پیشنهادات و انتقادات شما هستیم

از تمام کسانی که تجارب خودشان با ما درمان گذاشتند  
و به ما در تهیه این کتاب کار کمک کردند، تشکر می‌کنیم.

همکاری با شما برای ما بسیار مسرت بخش است و از کمک‌های  
شما برای هر چه بهتر شدن این کتاب صمیمانه استقبال می‌کنیم.

آیا درباره این کتاب کار بازخوردی دارید؟  
آیا برای کتاب‌های بعدی ما پیشنهادی دارید؟

انتشار توسط Wellness Society

**JAMMA**International.

برای دریافت منابع بیشتر به آدرس زیر ایمیل بزنید  
[hello@thewellnesssociety.org](mailto:hello@thewellnesssociety.org)

