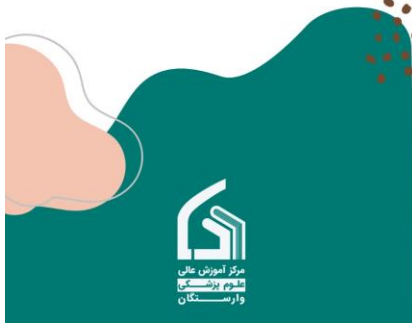




سرسختی روانشناختی

چطور در مقابل مشکلات بهتر دوام بیاوریم

دفتر مشاوره
علوم پزشکی وارستگان
بهار ۱۴۰۲



تمرکز خود را روی شرایط قابل کنترل بگذارید

به جای اینکه آرزو کنیم راهی برای بازگشت به گذشته یا تغییر چیزها وجود داشته باشد، سعی کنیم روی آنچه می‌توانیم مستقیماً تأثیر بگذاریم، تمرکز کنیم.

مدیریت استرس

ایجاد عادات سالم مدیریت استرس راهی موثر برای افزایش تاب آوری است. این عادات می‌تواند شامل رفتارهایی باشد که به سلامت کلی کمک می‌کند، مانند خواب کافی و ورزش، و همچنین اقدامات خاصی که باید در لحظات استرس انجام دهید، مانند:

- تمرینات تنفسی دیافراگمی
- نوشتن مشکلات

صحبت کردن با یک روانشناس

اگر تحمل شرایط سخت شد مشاوره همیشه یک گزینه است.

دفتر مشاوره علوم پزشکی وارستگان برای ارائه یا معرفی خدمات روانشناختی مناسب به شما آماده است.

شماره تماس هات‌لاین:

۰۹۳۸۶۲۶۹۱۲۹

شماره جهت رزرو وقت:

۰۹۰۵۳۵۷۵۱۷۴ - ۰۹۳۸۶۲۶۹۱۲۹



به دنبال حمایتگر باشید

صحبت کردن در مورد مشکلات زندگی آنها را از بین نمی‌برد، اما اشتراک‌گذاری با یک دوست یا یک فرد حامی می‌تواند باعث شود که افراد احساس کنند کسی را در کنار خود دارند که از او حمایت می‌کند.

در موارد جدی‌تر بد نیست که با یک روانشناس نیز مشورت کنید چرا که او بدون قضاوت به حرف‌هایتان گوش خواهد کرد.

اینجاست که به

سرسختی روانشناختی

نیاز پیدا می‌کنیم

سرسختی شامل ویژگی‌های شناختی، عاطفی و رفتاری است که توانایی افراد را برای حفظ وضعیت روانشناختی سالم در زمان‌های آشفته توصیف می‌کند.

قرار نیست سرسختی استرس یا مشکلات را از بین ببرد و زندگی را گل و بلبل نشان دهد بلکه این افراد می‌دانند شکست‌ها اتفاق می‌افتند و گاهی اوقات زندگی سخت و دردناک است. آنها هنوز هم احساسات منفی ناشی از یک تراژدی را تجربه می‌کنند، اما دیدگاه‌شان به رنج تغییر کرده و آن را بخش جدا ناپذیری از زندگی می‌دانند.



تنها راه برای اینکه واقعاً استرس نداشته باشیم، این است که زنده نباشیم!

زندگی نیاز به سازگاری دائمی دارد و مادامی که برای منطبق شدن با چالش‌ها در تلاشیم، استرس را تجربه می‌کنیم. بنابراین فقط مردگان استرس را تجربه نخواهند کرد.

تغییر یا از دست دادن، بخشی اجتناب ناپذیر از زندگی است و همه افراد درجات مختلفی از شکست را تجربه می‌کنند. برخی از این چالش‌ها ممکن است نسبتاً جزئی باشند (عدم ارتقاء در محل کار)، در حالی که برخی دیگر در مقیاس بسیار بزرگتر فاجعه آمیز هستند (جنگ و بلایای طبیعی).

چطور از نظر روانشناختی سرسخت باشیم؟

نگاهتان را به افکار منفی تغییر دهید

افراد سرسخت می‌توانند موقعیت‌های منفی را واقع‌بینانه ببینند، به گونه‌ای که بر سرزنش یا تفکر در مورد چیزهایی که نمی‌توان تغییر داد، تمرکز نکنند.

به جای اینکه ناملایمات را غیرقابل غلبه در نظر بگیرید، افکار را مجدداً چارچوب بندی کنید تا به دنبال راه‌های کوچک برای مقابله با مشکل و ایجاد تغییراتی باشید که به شما کمک کند.

