FamilyLifeConnect

اهمیت خانواده و دوستان

گاهی اوقات هنگامی که روحیه پایینی دارید ممکن است احساس کنید با زندگی روزمره و افراد قطع ارتباط کرده اید.
در ارتباط بودن با خانواده، دوستان و همکارانی که به ما اهمیت می دهند قدم مهمی در بهتر شدن ماست.
روحیه پایین شما ممکن است در طرز فکر شما نسبت به خودتان و تصورتان نسبت به اینکه دیگران شما را چگونه می بینند تأثیر داشته باشد. داشتن احساسات منفی شرم، بیزاری از خود و حس گناه، شایع است. بسیاری از افرادی که این احساسات را دارند به دلیل این باور اشتباه که باری بر دوش دیگران هستند و ارزش توجه دیگران را ندارند از تماس با خانواده و دوستان، خودداری می کنند. فاصله گرفتن از دیگران فقط احساس انزوای شما را بیشتر می کند و ممکن است حال شما را بدتر کند.
در تماس بودن با دیگران جهت تقویت روحیه شما مهم است. زندگی ما با داشتن ارتباط با دیگران غنی تر می شود و ما را تشویق می کند که به یکدیگر اهمیت بدهیم، نسبت به آینده اشتیاق داشته باشیم و برای آن برنامه ریزی کنیم.
ممکن است در تماس ماندن با خانواده و دوستان نیاز به تلاش داشته باشد، اما حمایتی که از آنها دریافت می کنید به احتمال زیاد احساس انزوا را در شما کم می کند. افراد هنگامی که در شرایط سخت قرار می گیرند می توانند دست یکدیگر را بگیرند و اغلب در طولانی مدت سبب ایجاد روابط معنی دار می شوند.

سعی کنید برخی از این راهکارها را برای در ارتباط ماندن با دوستان و خانواده تان امتحان کنید:

- **تلاش کنید تا با آنها ارتباط برقرار کنید.** کاری را با دوستان، همسر یا فرزندتان انجام دهید. ممکن است کار کوچکی باشد، مانند نوشیدن قهوه با هم، قدم زدن یا تماشای تلویزیون.
- **"گوش دادن فعالانه" را امتحان کنید** – این کار به معنی گوش دادن با دقت به صحبتهای دیگران به منظور احساس ارتباط بیشتر با آنهاست.

این یک روش آگاهی ذهن است و به شما کمک می کند تا با گوش دادن به اصوات در زمان حال قرار بگیرید. واقعاً گوش بدهید- بر کلماتی که طرف مقابل می گوید تمرکز کنید.

- **با افراد نزدیک به خود صادق باشید.** در مورد احساستان و مسائلی که با آنها درگیر هستید با آنها صحبت کنید. اگر احساس می کنید که مستعد انجام کاری هستید، حتی به آنها بگویید که چگونه می توانند از شما حمایت کنند. احتمال دارد روحیه پایین شما بر روی رفتارتان تأثیر گذاشته باشد. صادق بودن به دیگران کمک می کند که علت آن را درک کنند.
- **راهکارهای بهتر شدن را با نزدیکان خود در میان بگذارید.** اگر می توانید از آنها بخواهید تا در برنامه روزانه شما مانند نوشیدن قهوه یا پیاده روی شرکت کنند. ارائه راهکارهای عملی جهت حمایت از شما به کسانی که به شما اهمیت می دهند برای هر دو شما مفید است.
- **رازدار خود را عاقلانه انتخاب کنید.** وقتی که ناراحت هستید به افرادی نیاز دارید که واقعاً نگران حال شما باشند نه کسانی که قابل اعتماد نیستند یا شما را سرزنش می کنند.
- **برای کسانی که برایتان مهم هستند کارهای کوچک محبت آمیز انجام دهید.** مثلاً برای کسی که می دانید او هم دوران سختی را می گذراند پیامک یا کارت پستال بفرستید. قوت قلبی که از انجام کار نیک برای دیگران می گیرید خیلی بیشتر از تلاش شما و لذتی است که آنها می برند.
- **از درخواست حمایت نترسید.** از خانواده خود، دوستان، دکتر و یا مربی خود درخواست حمایت کنید. پذیرفتن اینکه شما نیاز به حمایت دارید همیشه آسان نیست، اما برای کمک به بهتر شدن دوباره شما مهم است.
- **به خاطر داشته باشید روابط واقعی شما در طول این دوران باقی خواهند ماند.** زندگی واقعی زمانهای خوب و بد خود را دارد و خانواده و دوستان شما برای آن آماده هستند. همان طور که شما برای آنها در زمان سختی مشابه آماده خواهید بود. ممکن است شما در آینده کمک بزرگ و موجب تسلی خاطر کسانی شوید که در حال حاضر از شما حمایت می کنند.

بودجه خدمات **FamilyLifeConnect** توسط **South Eastern Melbourne Primary Health Network** تامین می شود.

Transforming lives for stronger communities

اطلاعات این جزوه فقط توصیه هایی کلی هستند. ممکن است این توصیه ها برای شما مناسب نباشند، بنابراین جایگزین توصیه های متخصصان سلامت نیستند.

FamilyLifeConnect

FamilyLifeConnect خدماتی مجانی است که مردم ساکن در منطقه دندینونگ را با مربیان در ارتباط قرار می دهد.
آنها می توانند در رابطه با بهداشت و رسیدن به اهدافتان به شما کمک کنند.

1800 326 543
connect@familylife.com.au
با مراجعه به**www.familylife.com.au/familylifeconnect**
نوبت خود را به صورت اینترنتی رزرو کنید