



FamilyLifeConnect

مدیریت نگرانی هایتان

نگرانی بخشی طبیعی از زندگی است، اما نگرانی دائمی ممکن است منجر به پریشانی و از پا درآمدن شما شود. این امر همچنین باعث بروز علائم جسمانی مانند عرق کردن، اختلال در خواب، بدخلقی، سردرد، احساس تنش در عضلات، بالا رفتن ضربان قلب و تنفس سریع تر شود.

نگرانی دائمی شدید ممکن است در کارتان، رابطه با دوستان و خانواده و سرگرمی هایتان اختلال ایجاد کند.

شما می توانید برای کاهش میزان نگرانیهای کارهایی را انجام دهید، اما مهم است که بپذیرید بعضی چیزها در زندگی قطعی نیستند و بعضی چیزها را نیز نمی توانید تغییر دهید. با تمرکز بر مواردی که می توانید کنترل کنید و تغییر دهید می توانید روش واقع بینانه تری برای رسیدگی به نگرانی هایتان ایجاد کنید.

نوشتن ممکن است به شما کمک کند

قدم اول توجه به زمان و عامل نگرانی و نوشتن آن در موبایلتان یا بر روی کاغذ است. اگر نگرانی هایتان شما را در شب بیدار نگه می دارند یک دفترچه کنار تخت خود داشته باشید تا آنها را یادداشت کنید.

زمان نگرانی- به شما اجازه داده می شود تا نگران شوید!

مقداری از زمان را در روز به "نگران شدن" اختصاص دهید. حتی می توانید آن را در برنامه روزانه/ تقویم خود یادداشت کنید.

لیست خود را مرور کنید تا ببینید آیا این نگرانی ها عملی هستند که می توانید در موردشان کاری انجام دهید یا نگرانی های "اگر" هستند که مربوط به چیزهایی می شوند که نگران احتمال اتفاق افتادن آنها در آینده هستید.

حواستان باشد تمرکز خود را روی چیزهایی بگذارید که می توانید تغییر دهید و نه شرایط یا افرادی که نمی توانید آنها را تغییر دهید.

صفحه بعد روشهایی را نشان می دهد که به وسیله آنها به نگرانی های عملی خود رسیدگی کنید.

نگرانی های عملی که می توانیم در مورد آنها کاری انجام دهیم

حل مسأله می تواند به شما کمک کند روش واقع بینانه و دست یافتنی برای نگرانی های عملی خود بیابید. این امر به شما کمک می کند تا متوجه شوید راه حل های بسیاری برای رسیدگی به یک مشکل وجود دارند و با انتخاب یکی از آن راهها به حل مشکل خود بپردازید

در مورد یکی از نگرانی های الان خود فکر کنید و با استفاده از تمرین حل مسأله سعی کنید کنترل نگرانی خود را به دست بگیرید

تمرین حل مسأله

مرحله 1: یکی از نگرانی هایی که آماده کار کردن روی آن هستید را انتخاب کنید

نگرانی یا مشکل را بنویسید. در مورد جزئیات مشکل فکر کنید.

دقیق باشید و هدف را بر روی کار بر روی یک مشکل در هر دفعه بگذارید

مرحله 2: روش فکر کردن در مورد نگرانی را تغییر دهید. مشکلی که باید حل شود چیست؟

به عنوان مثال مشکل "من هنوز قبض تلفن را پرداخت نکرده ام" الان مشکل عملی شده است که مثلاً به این شکل قابل حل است "من می توانم قبض معوقه تلفن را تا آخر این هفته پرداخت کنم."

الان که برای خودتان فاصله ای نسبت به مشکلی که نگران آن بودید ایجاد کردید، مدیریت آن برایتان ساده تر خواهد بود.

مرحله 3: همه راه های ممکن برای حل مشکلاتان را بنویسید و منطقی ترین آنها را انتخاب کنید

ممکن است پرسیدن موارد زیر از خودتان مفید باشد:

- چه قدر امکان دارد که هر کدام از راه حلها را به کار بگیرید؟
- آیا همه چیزهایی که برای انجام راه حل ارائه شده لازم دارید را در اختیار دارید؟
- احساساتان در مورد انجام راه حلی که نوشته اید چیست؟
- آیا در حال حاضر احساس می کنید که آماده این اقدام هستید؟

اگر در مورد تصمیم گیری مشکل دارید، کاری که روی مشکلاتان انجام داده اید را به منظور دریافت توصیه به همسر، اعضای خانواده یا دوستان نشان دهید. آنها حتی ممکن است بتوانند به شما کمک کنند تا به راه حل های دیگری فکر کنید.

مرحله 4: برنامه ریزی کنید- ممکن است نیاز داشته باشید تا برنامه خود را به مراحل کوچکتری تقسیم کنید

فکر کردن و نوشتن این مراحل دقیق ممکن است به شما کمک کند تا برنامه خود را پیگیری کنید

مرحله 5: برنامه خود را به عمل درآورید و دوباره بررسی کنید

نتیجه برنامه خود را بنویسید

اگر برنامه شما به صورتی که انتظار داشتید کار نکرد، به یاد داشته باشید که قبل از گرفتن بهترین نتیجه مجبور خواهید بود تا چند چیز مختلف دیگر را امتحان کنید.

به این فکر کنید که چه کار متفاوتی می توانستید انجام دهید و ایده خود را بنویسید. این ممکن است به هنگام حل مسأله در آینده به شما کمک کند.



الگوی خالی زیر را می‌توانید برای حل مشکل خود استفاده کنید. از تمرین صفحه قبل کمک بگیرید.

مرحله 1: یکی از نگرانی‌هایی که آماده کار کردن روی آن هستید را انتخاب کنید

مرحله 2: روش فکر کردن در مورد نگرانی را تغییر دهید. مشکلی که باید حل شود چیست

مرحله 3: همه راه‌های ممکن برای مشکلاتان را بنویسید و منطقی‌ترین آنها را انتخاب کنید

مرحله 4: برنامه ریزی کنید- ممکن است نیاز به تقسیم برنامه خود به مراحل کوچکتر داشته باشید

مرحله 5: برنامه خود را به عمل درآورید و دوباره بررسی کنید

رسیدگی به نگرانی های "اگر"

نگرانی های "اگر" راه حل فوری ندارند بنابراین داشتن استرس در مورد آنها بی معنی است. سعی کنید با پذیرش اینکه کنترل آنها دست شما نیست از آنها خلاص شوید.

پرسیدن اینکه آیا نگرانی به شما کمکی می کند یا نه میتواند مفید باشد. از خود بپرسید:

- آیا به من کمک می کند که انسانی که می خواهم باشم؟
 - آیا به من کمک می کند که ارتباطی که می خواهم را بسازم؟
 - آیا به من کمک می کند تا اقدامی برای بهبود شرایط انجام دهم و زندگی خود را به روال عادی برگردانم؟
 - آیا با فکر کردن به آن در حال حاضر چیزی عایدتان می شود؟ وقتی آخرین بار در مورد آن نگران بودید آیا واقعاً اتفاق افتاد؟
- این سؤالات اغلب می توانند به شما در مورد پذیرش اینکه نگرانی چیزی نیست که در حال حاضر روی آن تمرکز کنید کمک می کنند. در عوض، به این فکر کنید که چه چیزی به شما در رسیدن به هدفتان کمک می کند.
- هنگامی که "زمان نگرانی" شما به پایان می رسد از نگرانی دست بردارید و تمرکزتان را بر روی چیز دیگری بگذارید.

لیست نگرانی های روزانه خود را به سطل زباله بیندازید، فعالیت جدیدی را شروع کنید و یا به ادامه فعالیت قبل از "زمان نگرانی" خود برگردید.

استفاده از آگاهی ذهن و روشهای تنفس به شما در تمرکز ذهنتان بر روی چیزهای دیگر کمک می کند. به عنوان مثال اگر باغبانی می کنید تمرکز خود را بر روی چیزهایی که از اطراف خود حس می کنید بگذارید- چیزی که در باغ می بینید، می بوید، می شنوید و احساس می کنید- تا بتوانید توجه خود را کاملاً به آن فعالیت معطوف کنید.

اگر احساس کردید نگرانی هایتان هنوز در حال رخنه کردن هستند آنها را در لیست نگرانی هایتان بنویسید تا بعداً به آنها رسیدگی کنید، سپس سعی کنید تا دوباره تمرکز کنید حتی اگر به معنی شروع چیزی تازه باشد.

این روشها عملاً برای مدیریت نگرانی ها مؤثر بوده اند، پس آنها را امتحان کنید. به جز نگرانی هایتان چیزی از دست نمی دهید!

بودجه خدمات **FamilyLifeConnect** توسط **South Eastern Melbourne Primary Health Network**. تأمین 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

