

تقویم مشاوره و ارتقاء سبک زندگی
(تماس)

خودمراقبتی روانشناختی چیست؟



در پوستره‌های چهارشنبه‌ها با شیوه‌های ارتقاء
خودمراقبتی روانشناختی آشنا خواهیم شد.

با ما در تماس باشید.

031-33 91 25 31

@moshaver_iut

counseling.iut.ac.ir

دانشگاه صنعتی اصفهان
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و
سبک زندگی



۷/۱۲
چهارشنبه‌ها
با
خودمراقبتی
روانشناختی

خودمراقبتی روانشناختی شامل
انجام رفتارهایی است که به
آرامش و احساس رضایت درونی
ما منجر می‌شود، همچنین باعث
افزایش اعتماد به نفس، توسعه
مهارت‌های فردی، افزایش
توانمندی‌های ما برای مقابله با
رویدادهای استرس‌زای زندگی،
بالا رفتن سازگاری و انطباق بیشتر
با تغییرات اجتناب‌ناپذیر زندگی
می‌شود.

تقویم مشاوره و ارتقای سبک زندگی
(تماس)

۷/۱۹

چهارشنبه‌ها

با

خود مراقبتی
روانشناختی



مدیریت استرس

- استرس، واکنش‌های روانشناختی، جسمانی، رفتاری و هیجانی نسبت به محرک‌های واقعی یا ذهنی فشارزا است.
 - مدیریت استرس با شناسایی منابع استرس‌زا و سبک واکنش‌های شما آغاز می‌شود.
 - منابع واقعی استرس همیشه آشکار نیستند. شما ممکن است متوجه نگرانی خود درباره‌ی ضرب‌العجل‌های شغلی یا تحصیلی باشید، اما ندانید که در واقع کمال‌گرایی یا اهمالکاری شماست که باعث تشدید این نگرانی شده و نه لزوماً خود تکالیف شغلی یا تحصیلی.
 - تا زمانی که شما نقش خود را در ایجاد، ادراک و تداوم استرس نپذیرید، کنترل‌ی بر مدیریت استرس‌تان نخواهید داشت.
- در ادامه‌ی مبحث چهارشنبه‌ها، به گام‌هایی برای مدیریت استرس خواهیم پرداخت.

031-33 91 25 31

@moshaver_iut

counseling.iut.ac.ir

دانشگاه صنعتی اصفهان
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و
سبک زندگی



تقویم مشاوره و ارتقای سبک زندگی
(تماس)



۷/۲۶

چهارشنبه‌ها

با

خود مراقبتی
روانشناختی

مدیریت استرس

در ادامه ی مطلب هفته ی گذشته:

یک دفتر برای ثبت استرس تان تهیه کنید. هر بار دچار استرس شدید، بنویسید:

- چه چیزی باعث استرس شما شد؟ اگر مطمئن نیستید حدستان را بنویسید.
 - از لحاظ جسمانی و هیجانی چگونه بودید؟
 - چه عکس العملی در برابر استرس تان داشتید؟
 - چه کردید تا احساس بهتری داشته باشید؟
- این دفتر به شما کمک می کند منابع اصلی ایجاد استرس در زندگی تان و نحوه ی مقابله ی شما با آن ها شناسایی شوند.

در ادامه ی مباحث چهارشنبه ها با شیوه های مقابله با استرس آشنا خواهیم شد.

031-33 91 25 31

@moshaver_iut

counseling.iut.ac.ir

دانشگاه صنعتی اصفهان
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و
سبک زندگی





تقویم مشاوره و ارتقای سبک زندگی
(تماس)

۸/۳

چهارشنبه‌ها

با

خود مراقبتی
روانشناختی

مدیریت استرس

درباره ای اینکه اخیرا به چه طریقی استرس تان را در زندگی مدیریت کرده اید، فکر کنید. دفترچه ثبت استرس در این زمینه به شما کمک خواهد کرد. آیا مکانیزم های مقابله ای شما سالم اند یا ناسالم، مفیدند یا بی اثر؟
مقابله ی ناسالم با استرس، روش هایی هستند که در کوتاه مدت موقتا استرس را کاهش می دهند، اما در طولانی مدت آسیب بیشتری وارد خواهند کرد. مواردی از جمله:
مصرف سیگار، الکل، پر خوری، گوشه گیری، گذراندن وقت زیاد در فضای مجازی یا در مقابل تلویزیون، پر خوابی، به تعویق انداختن کارها و اهمال کاری، خالی کردن استرس تان بر سر دیگران و مصرف دارو بدون تجویز پزشک.
اگر روش های مقابله با استرس به افزایش سلامت هیجانی و جسمانی شما کمک نمی کنند، باید از روش های جایگزین استفاده کنید.

در ادامه با سایر شیوه های کارآمد و ناکارآمد مقابله با استرس آشنا خواهیم شد.

031-33 91 25 31

@moshaver_iut

counseling.iut.ac.ir

دانشگاه صنعتی اصفهان
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و
سبک زندگی



تقویم مشاوره و ارتقای سبک زندگی
(تماس)

۸/۱۰

چهارشنبه‌ها

با

خود مراقبتی
روانشناختی



شیوه های مقابله کارآمد با استرس

اجتناب از استرس غیر ضروری:

همه استرس ها قابل اجتناب نیستند، برخی از منابع استرس نیازمند مواجهه و حل و فصل و برخی از آن ها قابل اجتناب هستند. یکی از شیوه هایی که در مدیریت استرس های غیر ضروری به شما کمک خواهد کرد، یادگیری "مهارت نه گفتن" است.

تعهدات بیش از حد توان، چه در زندگی شخصی و چه در زندگی حرفه ای، آتش استرس را شعله ور خواهد کرد. بنابراین، محدودیت های خود را بشناسید و مطابق با آن به انتظارات دیگران پاسخ دهید.

در ادامه با سایر شیوه های کارآمد مقابله با استرس آشنا خواهیم شد.

031-33 91 25 31

@moshaver_iut

counseling.iut.ac.ir

دانشگاه صنعتی اصفهان
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و
سبک زندگی



تقویم مشاوره و ارتقای سبک زندگی
(تماس)

۸/۱۷

چهارشنبه‌ها

با

خود مراقبتی
روانشناختی

شیوه‌های مقابله‌های کارآمد با استرس

• مدیریت استرس زاهای غیر ضروری

یکی از شیوه‌هایی که می‌توان به کمک آن، برخی از استرس‌های غیر ضروری را کاهش داد این است که در محیط زندگی خود تغییرانی ایجاد کنید. برای مثال، اگر اخبار بعد از ظهر شما را مضطرب می‌کند، تلویزیون را خاموش کنید. اگر ترافیک شما را متشنج می‌کند، از مسیری طولانی‌تر اما کم‌ترددتر رفت و آمد کنید. یا اگر صحبت راجع به موضوع خاصی شما را آشفته می‌کند، آن‌ها را از فهرست محاورات روزانه خود حذف کنید.

031-33 91 25 31

با ما در تماس باشید:

 @moshaver_iut

 counseling.iut.ac.ir

دانشگاه صنعتی اصفهان
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و
سبک زندگی





تقویم مشاوره و ارتقای سبک زندگی
(تماس)

۸/۲۴

چهارشنبه‌ها

با

خود مراقبتی
روانشناختی

شیوه‌های مقابله‌های کارآمد با استرس

. کارهای خود را اولویت بندی کنید:

برنامه ریزی‌ها، مسئولیت‌ها و کارهای روزانه خود را تحلیل و بررسی کنید. اگر بیش از حد مشغله دارید، کارهایی که "بهتر است" انجام شوند را از کارهایی که "باید" انجام شوند، جدا کنید. کارهای غیر ضروری را در انتهای فهرست اولویت‌ها قرار دهید یا کاملاً حذفشان کنید.

با ما در تماس باشید:

031-33 91 25 31

 @moshaver_iut

 counseling.iut.ac.ir

دانشگاه صنعتی اصفهان
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و
سبک زندگی



تقویم مشاوره و ارتقای سبک زندگی
(تماس)

۹/۱

چهارشنبه‌ها

با

خود مراقبتی
روانشناختی

شیوه‌های مقابله‌های کارآمد با استرس

مقابله‌های هیجان مدار

مقابله‌های هیجان مدار، روش‌هایی برای کاهش هیجان و احساسات همراه استرس است. مقابله‌های هیجان مدار می‌توانند هم سالم و هم ناسالم باشند. مقابله‌های هیجان مدار ناسالم می‌توانند در کوتاه مدت هیجان‌ات را کاهش دهند اما در درازمدت بیشتر ما را به دردسر می‌اندازند. نمونه‌هایی از مقابله‌های هیجان مدار ناسالم:

مصرف مواد، سیگار و الکل، پرخاشگری، رانندگی خطرناک، پرخوری و

ادامه دارد.

031-33 91 25 31

@moshaver_iut

counseling.iut.ac.ir

دانشگاه صنعتی اصفهان
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و
سبک زندگی



تقویم مشاوره و ارتقای سبک زندگی
(تماس)

۹/۸

چهارشنبه‌ها

با

خود مراقبتی
روانشناختی

شیوه‌های مقابله‌های کارآمد با استرس

مقابله‌های هیجان مدار

مقابله‌های هیجان مدار سالم شیوه‌هایی هستند که فرد می‌تواند به کمک آن‌ها هیجان و احساسات ناشی از استرس را در کوتاه مدت کاهش دهد بدون اینکه آسیب‌های جبران‌ناپذیری به خود وارد کند. نمونه‌هایی از این شیوه‌ها عبارتند از:

- تخلیه و برون‌ریزی احساسات مثل گریه کردن در یک جای امن
- درد و دل کردن با دیگران
- آرام‌سازی عضلانی (relaxation)، مراقبه، یوگا
- دعا، نیایش

031-33 91 25 31

@moshaver_iut

counseling.iut.ac.ir

دانشگاه صنعتی اصفهان
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و
سبک زندگی



تقویم مشاوره و ارتقای سبک زندگی
(تماس)

۹/۱۵
چهارشنبه‌ها

با
خود مراقبتی
روانشناختی

شیوه های مقابله های کارآمد با استرس

مقابله های مسئله مدار

در مقابله مسئله مدار فرد سعی در حل مسائل دارد. یعنی به دنبال آن است که منبع تولید استرس را حذف کند، کاهش دهد و یا با آن سازگار شود. این نوع مقابله نیز می تواند سالم یا ناسالم باشد. در نوع سالم آن، فرد به استرس به صورت یک مسئله قابل حل می نگرد. برخی از مقابله های مسئله مدار سالم شامل موارد زیر است:

- برنامه ریزی کردن، مشاوره و راهنمایی یا مشورت گرفتن از مشاور یا افراد دارای صلاحیت برای مقابله با استرس.
- کنار گذاشتن فعالیت های غیر مرتبط و تمرکز بر موضوع استرس زا جهت به حداکثر رساندن تمرکز فکری جهت برنامه ریزی و تصمیم گیری یا حل مسئله.

031-33 91 25 31

@moshaver_iut

counseling.iut.ac.ir

دانشگاه صنعتی اصفهان
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و
سبک زندگی



تقویم مشاوره و ارتقای سبک زندگی
(تماس)

۹/۲۲

چهارشنبه‌ها

با

خود مراقبتی
روانشناختی

شیوه‌های مقابله‌های کارآمد با استرس

تمرین ذهنی مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا:

در مورد اتفاق و یا موقعیتی که ممکن است با آن مواجه شوید فکر کرده و واکنش خود را تمرین کنید. راه‌هایی برای مواجهه با موقعیت فرضی بیابید. به عنوان مثال اگر می‌دانید که صحبت در جمع شما را دچار استرس می‌کند، با کمک دوستان مورد اعتماد یک کنفرانس ترتیب دهید که در آن شما به عنوان سخنران در جمع صحبت می‌کنید.

031-33 91 25 31

 @moshaver_iut

 counseling.iut.ac.ir

دانشگاه صنعتی اصفهان
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و
سبک زندگی





تقویم مشاوره و ارتقای سبک زندگی
(تماس)

۹/۲۹

چهارشنبه‌ها

با

خود مراقبتی
روانشناختی

مهارت تاب آوری

تمام افراد در زندگی خود مشکلات مختلفی دارند، مشکلاتی مثل بیماری، مراقبت از عزیزان، مشکلات مالی و کاری و .. که تنها خودشان باید با آن‌ها دست و پنجه نرم کنند. به راستی چگونه می‌توان با این مسائل، زندگی را با انرژی و بدون ناامیدی سپری کرد؟ پاسخ این سوال این است که ” سرسختی و تاب آوری روانی “ در این موقعیت‌ها می‌تواند به ما کمک کند.

تاب آوری یعنی اینکه افراد در برخورد با فشارهای روانی بتوانند آن شرایط را به خوبی مدیریت و کنترل کنند و کمترین آسیب و تنش را تجربه کنند. در واقع با یادگیری تغییر سبک‌های تفکر و تقویت برخی مهارت‌ها، می‌توان از خود فردی مقاوم ساخت. .

در ادامه با این مهارت بیشتر آشنا خواهیم شد.

031-33 91 25 31

@moshaver_iut

counseling.iut.ac.ir

دانشگاه صنعتی اصفهان
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و
سبک زندگی





تقویم مشاوره و ارتقای سبک زندگی
(تماس)

۱۰/۶
چهارشنبه‌ها

با
خود مراقبتی
روانشناختی

ویژگی‌های افراد تاب آور

۱. **احساس ارزشمندی:** این افراد خود را به عنوان فردی ارزشمند قبول دارند و نقاط مثبت خود را شناخته و آن را بیشتر تقویت می‌کنند همچنین نقاط ضعف خود را شناسایی کرده و این ضعف‌ها را پنهان نمی‌کنند بلکه آن‌ها را پذیرفته و سعی می‌کنند با واقع بینی آن‌ها را برطرف کنند.

۲. **مهارت‌های اجتماعی:** افراد تاب آور مهارت‌های ارتباطی با دیگران را خیلی خوب آموخته‌اند. آن‌ها می‌توانند در شرایط سخت هم شوخ طبعی خودشان را حفظ کنند، با دیگران صمیمی شوند و در مواقع بحرانی از حمایت اجتماعی دیگران بهره ببرند. این افراد توانایی برقراری رابطه‌ای همراه با درک و احترام متقابل با دیگران را دارند.

در ادامه با این مهارت بیشتر آشنا خواهیم شد.

031-33 91 25 31

 @moshaver_iut

 counseling.iut.ac.ir

دانشگاه صنعتی اصفهان
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و
سبک زندگی



تقویم مشاوره و ارتقای سبک زندگی
(تماس)

۱۰/۱۳
چهارشنبه‌ها

با
خود مراقبتی
روانشناختی

افراد تاب آور چگونه رفتار می کنند؟

افراد تاب آور دارای منبع کنترل درونی هستند. آن ها سهم خود را در امور زندگی، همراه با مسئولیت، پذیرفته اند. برای هر مسئله و شکست منابع بیرونی را سرزنش نمی کنند. افراد تاب آور از مهارت حل مسئله برخوردار هستند و به خاطر روابط اجتماعی و گرایش معنوی محکمی که دارند هنگامی که با مسئله مواجه می شوند از ظرفیت های اجتماعی و معنوی خود کمک می گیرند.

افراد تاب آور خود را قربانی و ناتوان تصور نمی کنند؛ وقتی با یک بحران مواجه می شوند، معتقدند که می توانند با مهارت های فردی، اجتماعی و معنوی خود شرایط را مدیریت کنند و متناسب با موقعیت، درخواست کمک کنند.

در ادامه با این مهارت بیشتر آشنا خواهیم شد.

031-33 91 25 31

@moshaver_iut

counseling.iut.ac.ir

دانشگاه صنعتی اصفهان
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و
سبک زندگی



تقویم مشاوره و ارتقای سبک زندگی
(تماس)

۱۰/۲۰
چهارشنبه‌ها

با
خود مراقبتی
روانشناختی

چگونه تاب آوری خود را افزایش دهیم؟

- در زندگی خود معنا و هدف داشته باشید و معنویت را در خود تقویت کنید.
- ارتباطات خود را توسعه دهید. داشتن روابط عاطفی و اجتماعی محکم عامل بسیار مهمی در سلامت روان انسان به شمار می رود.
- نسبت به تغییرات انعطاف پذیر باشید؛ زندگی یعنی تغییر.
- مراقب تغذیه و سلامتی خود باشید.
- نگاه واقع بینانه همراه با مثبت اندیشی را در خود تقویت کنید.
- دلبستگی های مثبت ایجاد کنید. مشارکت در یک یا چند فعالیت از جمله مناسک مذهبی، فعالیت های سرگرم کننده سالم، حضور در باشگاه های ورزشی، کلاس های هنری، انجمن های علمی بسیار کمک کننده می باشد.

031-33 91 25 31

@moshaver_iut

counseling.iut.ac.ir

دانشگاه صنعتی اصفهان
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و
سبک زندگی





فعال باشید: فعالیت جسمی حتی اگر بسیار محدود باشد بسیار مفید است. ورزش و پیاده روی کوتاه کنید، هر آن چه که فعالیت شما را افزایش می دهد، می تواند کمک کند تا شما احساس بهبودی داشته باشید.

با دیگران صحبت کنید: سعی کنید احساسات تان را با نزدیکان خود در میان بگذارید. آن ها حتی می توانند تنها با گوش فرا دادن به گفته هایتان به شما کمک کنند تا به مسائل فکر کنید و راه های جدیدی پیدا کنید.

مراقب خودتان باشید: مواظب باشید که در مقابل وسوسه های کنار آمدن با افسردگی از طریق دخانیات، نوشیدن الکل و استفاده از داروهای غیر مجاز مقاومت کنید. اما این مواد می توانند مشکلات متعددی برای شما ایجاد کنند.

031-33 91 25 31

 @moshaver_iut

 counseling.iut.ac.ir

دانشگاه صنعتی اصفهان
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و
سبک زندگی



تقویم مشاوره و ارتقای سبک زندگی
(تماس)

۱۱/۴
چهارشنبه‌ها

با
خود مراقبتی
روانشناختی

چه درمانی برای افسردگی وجود دارد؟

درمان بر اساس نیازهای هر فرد می‌تواند شامل مشاوره، استفاده از داروهای روانپزشکی یا ترکیبی از هر دو باشد. مشاوره و روان‌درمانی انواع مختلفی دارند. البته مدتی طول می‌کشد تا مزایای مشاوره منظم را احساس کنید.

داروهای روانپزشکی بر خلاف عقیده‌ی عموم، اعتیادآور نیستند و معمولاً پس از گذشت چند ماه، زمانی که علائم افسردگی فروکش کردند، با مشورت پزشک خود می‌توانید مصرف آن را متوقف کنید. شروع و قطع مصرف داروهای ضد افسردگی به صورت خود درمانی و بدون نظر پزشک می‌تواند آسیب‌زننده باشد. هیچ‌گاه خودسرانه برای شروع، مقدار مصرف و قطع دارو تصمیم نگیرید، این داروها بلافاصله عمل نمی‌کنند. به‌طور معمول دو تا چهار هفته زمان لازم است تا اثرات مفیدشان مشخص شود و باید تا مدتی پس از رفع علائم نیز مصرف شوند.

031-33 91 25 31

 @moshaver_iut

 counseling.iut.ac.ir

دانشگاه صنعتی اصفهان
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و
سبک زندگی





تقویم مشاوره و ارتقای سبک زندگی
(تماس)

۱۱/۱۱
چهارشنبه‌ها

با
خود مراقبتی
روانشناختی

خودمراقبتی در اختلال وسواس فکری-عملی

وسواس‌ها، افکار، تصاویر یا تکانه‌هایی تکراری هستند که معمولاً ناخوشایند بوده و برخلاف خواسته فرد به ذهن می‌آیند و با احساسات ناخواسته‌ای مانند برآشفستگی و اضطراب شدید و میل قوی برای انجام کاری در جهت کاهش این احساسات همراه هستند. به این رفتارها اجبار یا رفتار وسواسی گفته می‌شود. یک شیوه برای کاهش کوتاه مدت اضطراب در افراد مبتلا به وسواس، اجتناب از موقعیت‌ها، اشیاء یا افکاری است که موجب این اضطراب می‌شود. افراد بسیاری هستند که افکار و عمل وسواسی را تجربه می‌کنند ولی فقط وقتی زندگی‌شان با این افکار و کارهای ناخواسته مختل می‌شود به فکر کمک گرفتن می‌افتند. وسواس‌های فکری و عملی وقت‌گیر هستند یا ناراحتی یا اختلال قابل ملاحظه‌ای در عملکرد اجتماعی، شغلی، یا زمینه‌های دیگر عملکردی فرد ایجاد می‌کنند.

مبحث ادامه دارد.

031-33 91 25 31

 @moshaver_iut

 counseling.iut.ac.ir

دانشگاه صنعتی اصفهان
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و
سبک زندگی



تقویم مشاوره و ارتقای سبک زندگی
(تماس)

۱۱/۱۸
چهارشنبه‌ها

با

خود مراقبتی
روانشناختی

خودمراقبتی در اختلال وسواس فکری-عملی

نمونه هایی از افکار وسواسی:

- افکار و تصاویر ترسناک مبنی بر آلوده شدن با مواد خطرناک هم چون میکرب، آشغال و ویروس اچ آی وی
- افکار و تصاویر وحشتناک در رابطه با وقوع پیشامدهای بد به دلیل بی احتیاطی فرد مثلا آتش سوزی ناشی از نشت گاز در خانه به دلیل روشن ماندن اجاق، یا مثلا ترس از سرقت خانه به دلیل قفل نکردن در و پنجره، یا تصادف کردن با ماشین
- تصاویر و حرف هایی در ذهن مبنی بر آسیب رساندن به دیگری مثلا فرزند یا همسر
- تصاویری از مرگ عزیزان
- نامنظم بودن اوضاع مثلا به هم خوردن نظم وسائل اتاق
- افکار کفر آمیز و ناخوشایند / تصاویر و تردید هایی در مورد اعتقادات

این مبحث ادامه دارد.

031-33 91 25 31

@moshaver_iut

counseling.iut.ac.ir

دانشگاه صنعتی اصفهان
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و
سبک زندگی



تقویم مشاوره و ارتقای سبک زندگی
(تماس)

۱۱/۲۵
چهارشنبه‌ها

با
خود مراقبتی
روانشناختی



خودمراقبتی در اختلال وسواس فکری-عملی

نمونه هایی از رفتار وسواسی (اجبار):

- چک کردن بدن برای یافتن علائم ابتلا به بیماری خاص
 - چک کردن لوازم خانگی و قفل ها
 - شستن و ضدعفونی مرتب
 - حصول اطمینان از دیگران (اطمینان جویی) در مورد اینکه همه چیز رو به راه است.
 - دوری از موقعیت هایی که احساس می شود ممکن است به کسی آسیب رسانده شود، مثل پنهان کردن چاقوهای آشپزخانه
 - انجام کاری برای خنثی کردن فکر اضطراب آور مثل شمردن اعداد یا درختان
 - چندین بار منظم کردن یا قرنیه کردن اشیاء و وسائل
- این مبحث ادامه دارد.

031-33 91 25 31

@moshaver_iut

counseling.iut.ac.ir

دانشگاه صنعتی اصفهان
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و
سبک زندگی



تقویم مشاوره و ارتقای سبک زندگی
(تماس)

۱۲/۲
چهارشنبه‌ها

با
خود مراقبتی
روانشناختی

درمان اختلال وسواس فکری-عملی

از مهمترین روش های درمانی این اختلال می توان به درمان دارویی و درمان شناختی رفتاری اشاره کرد.

داروها توسط روانپزشک تجویز می شوند. قطعا چند هفته طول می کشد تا داروها شروع به اثر گذاشتن کنند. بنابراین تداوم مصرف دارو در هفته های اول بسیار مهم است. قطع مصرف دارو نیز باید توسط پزشک معالج صورت گیرد. این داروها اعتیادآور نیستند و عوارض جانبی کمی دارند. بهتر است تا زمانی که پزشک توصیه می کند تحت درمان باشید تا به حداکثر بهبودی دست یابید و خطر عود بیماری را کاهش دهید.

انواع روان درمانی از جمله درمان شناختی رفتاری، جز درمان های کارآمد این اختلال هستند.

این مبحث ادامه دارد.

031-33 91 25 31

@moshaver_iut

counseling.iut.ac.ir

دانشگاه صنعتی اصفهان
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و
سبک زندگی



تقویم مشاوره و ارتقای سبک زندگی
(تماس)

۱۲/۹

چهارشنبه‌ها

با

خود مراقبتی
روانشناختی

درمان اختلال وسواس فکری - عملی

یکی از تکنیک های مورد استفاده در این اختلال رویارویی و پیشگیری از پاسخ است: قرار گرفتن در موقعیت اضطراب آور به تدریج اضطراب را کاهش می دهد زیرا بدن به این وضعیت عادت می کند و همین موضوع ترس را کاهش می دهد. این کار "رویارویی" نامیده می شود و در غلبه بر وسواس موثر است. برای فرد مبتلا به وسواس مواجهه با چیزهایی که از آن می ترسد سخت است. لذا گام به گام کردن رویارویی با موقعیت ها و افکار دشوار کمک کننده است. این کار را با تهیه کردن فهرستی از موقعیت ها و افکار دشوار شروع کنید، سپس به تدریج با چیزها و موقعیت هایی که شما را می ترساند، مواجه شوید و در عین حال از انجام اعمال وسواسی (چک کردن، ضد عفونی کردن) اجتناب کنید. این رویکرد تدریجی کمک می کند تا در هر مرحله، از چیزی که شما را آزرده خاطر می سازد، کمتر احساس ترس کنید و به تجربه دریابید که با انجام ندادن عمل وسواسی مشکلی پیش نمی آید.

031-33 91 25 31

@moshaver_iut

counseling.iut.ac.ir

دانشگاه صنعتی اصفهان
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و
سبک زندگی



تقویم مشاوره و ارتقای سبک زندگی
(تماس)

۱۲/۱۶
چهارشنبه‌ها

با

خود مراقبتی
روانشناختی

خود مراقبتی در اختلال وحشت زدگی

حمله وحشت زدگی، هجوم ناگهانی ترس یا ناراحتی شدید است که ظرف چند دقیقه به اوج می رسد و در طول این مدت فرد ممکن است علائم زیر را تجربه کند: تپش سریع و نامنظم قلب، عرق کردن، احساس کمبود نفس یا خفه شدن، درد یا ناراحتی در قفسه سینه، تهوع یا ناراحتی شکمی، احساس کرختی یا مورمور، احساس از دست دادن کنترل، ترس از مردن و ...

زنان دو برابر بیش تر از مردان احتمال دارد که به این اختلال مبتلا شوند. تشخیص اضطراب شاید آسان به نظر برسد ولی در واقعیت این طور نیست. بعضی اوقات داشتن اضطراب بسیار ترسناک است و معمولا به صورتی غیر منتظره به سراغتان می آید به همین دلیل نمی پذیرید که این فقط یک حمله اضطرابی است نه اتفاقی وخیم. احساس ناشی از این حمله می تواند به قدری غیر متعارف باشد که حتی ممکن است متوجه نشوید دقیقا چه اتفاقی افتاده است. یکی از مهمترین قدم ها برای حمله اضطراب،

تشخیص این موضوع است که آیا علائم شما به دلیل حمله وحشت است یا خیر.

031-33 91 25 31

@moshaver_iut

counseling.iut.ac.ir

دانشگاه صنعتی اصفهان
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و
سبک زندگی



تقویم مشاوره و ارتقای سبک زندگی
(تماس)

۱۲/۲۳
چهارشنبه‌ها

با
خود مراقبتی
روانشناختی

رایج ترین نشانه‌ها در زمان وقوع حمله و حشتردگی

علائم جسمانی: تپش قلب، ضربان تند یا پرش نبض / به دنبال یک تپ تپ قوی، احساس می کنید قلب تان در حال ایستادن است / درد قفسه سینه / احساس سبکی سر / تغییر در تنفس، به عنوان مثال: تنفس با دهان، کوتاهی تنفس، احساس تنگی نفس، نفس نفس زدن / احساس ضعف و بیهوشی، لرزش پاها

علائم ذهنی: احساس ترس و اضطراب غیر عادی، احساساتی از حالت های غیر واقعی (تخیلی)، با اینکه در آن حالت نیستید / احساس خطر و نگرانی در مواجهه با موقعیت هایی که قبلا در آن، اضطراب را تجربه کرده اید.

افکار ترسناک: دارم دچار حمله قلبی می شوم / دچار ضعف یا غش خواهم شد / دارم دیوانه می شوم / دارم خفه می شوم / دارم کنترلم را از دست می دهم / بایستی از این جا بیرون بروم.

یادآوری: این حالت ها در واقعیت در حمله ی وحشت رخ نمی دهند، مثلا فرد هیچ وقت کنترلش را از دست نمی دهد، اما اغلب فکر می کند که اتفاق خواهند افتاد.

031-33 91 25 31

@moshaver_iut

counseling.iut.ac.ir

دانشگاه صنعتی اصفهان
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و
سبک زندگی

