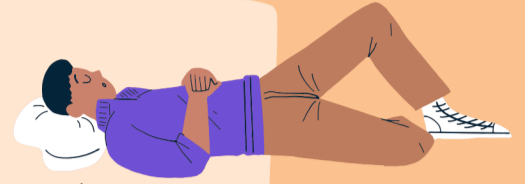


طرح پیشگیری از استرس طرح اقتضایی و استرس



طرح پیشگیری از استرس



یک برنامه پیشگیری از استرس می تواند در زندگی روزمره به شما کمک کند تا به طور منظم ورزش، استراحت و ریلکس کنید. استراحت برای محدود کردن استرس بسیار مهم است. این طرح به گونه ای طراحی شده است که به شما یادآوری کند که به طور منظم استراحت کنید و زمانی را برای خود اختصاص دهید. کارهای آرامش بخش را خوب یاد بگیرید و انجام دهید. این کارها شامل کارهایی باشد که به طور منظم انجام می دهید. به عنوان مثال هر روز، هر آخر هفته یا حتی یک بار در ماه. در پشت یک طرح جایی خالی برای پیشگیری از استرس خواهید دید که می توانید خودتان آن را پر کنید. برای مثال، می توانید آن را در جایی آویزان کنید که به وضوح در آپارتمان شما قابل مشاهده باشد. و او یادآور برنامه شماست.

یک طرح پیشگیری از استرس می تواند به شکل زیر باشد:

هر روز:

به پیاده روی بروید. یادداشت روزانه بنویسید. تمرین تنفس کوتاه کنید و به اندازه کافی بخوابید

هر آخر هفته:

- ورزش
- ملاقات
- دوستان/خانواده
- غذای مورد علاقه پختن

یکبار در ماه:

- گشت و گذار (به عنوان مثال با دوستان در پارک، تور دوچرخه سواری، پیاده روی)
- کتاب بخوانید



طرح اضطراری استرس

به یک طرح اضطراری استرس نیز می توانید نگاه کنید:

یک طرح اضطراری استرس می تواند مواردی را به شما یادآوری کند که می تواند به سرعت به شما کمک کند تا احساس بهتری داشته باشید و زمانی که تحت استرس شدید هستید استرس خود را کاهش دهید. در ابتدا منطقی است که به آنچه باعث استرس می شود نگاه کنید. سپس می توانید در نظر بگیرید که آیا و چگونه می توانید این محرک را کاهش دهید یا دور بزنید. برای مثال، می توانید سعی کنید بگویید «نه، نمی توانم/نمی خواهم این کار را انجام دهم» یا مستقیماً به یک مشکل رسیدگی کنید. طرح اضطراری استرس، فهرستی از چیزهایی است که قبلاً مواقع استرس زا به شما کمک کرده اند و به شما کمک می کنند. در پشت طرح اضطراری استرس جایی خالی خواهید دید که می توانید خودتان آن را پر کنید و مثلاً در یک مکان برجسته در خانه خود آویزان کنید.

وقتی خیلی استرس دارم چه چیزی به من کمک می کند:

- مستقیماً به موضوع رسیدگی کنید
- تمرین تنفسی
- ورزش آرامش بخش
- به بهترین دوست زنگ بزن
- با دوستان ملاقات کنید
- پیاده روی
- گوش دادن به موسیقی مورد علاقه
- دفتر خاطرات بنویس
- غذای مورد علاقه



KONTAKT PROJEKT NEDA:

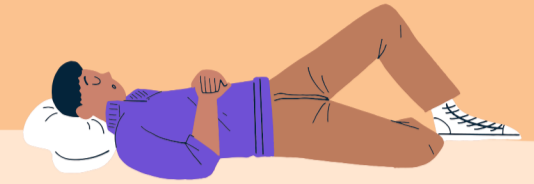
FEM (Mädchen/Frauen): Klinik Floridsdorf, Brünner Straße 68/A3/Top 14, 1210 Wien; Tel.: +43 1 27700 5600

FEM Süd (Mädchen/Frauen) & MEN (Burschen/Männer): Klinik Favoriten, Kundratstraße 3, 1100 Wien;

FEM Süd: Tel.: +43 1 60 191 5201; MEN: Tel.: +43 1 60 191 5454

www.fem.at

تمرین : طرح پیشگیری از استرس طرح اقتضایی و استرس



طرح پیشگیری از استرس

برنامه پیشگیری از استرس شخصی من در زندگی روزمره به من یادآوری می کند که به طور منظم استراحت کنم و برای خودم وقت بگذارم.

- دوست دارم چه کار هایی را بکنم؟
- کدام فعالیت ها، افراد، حیوانات یا مکان ها به من قدرت یا انرژی می دهند؟
- چه چیزی به من کمک می کند تا سرم را از استرس خالی کنم؟

هر روز:

.....

.....

.....

.....

هر آخر هفته:

.....

.....

.....

.....

یکبار در ماه:

.....

.....

.....

.....



طرح اضطراری استرس

برنامه اضطراری استرس شخصی من برای یادآوری مواردی است که می تواند در مواقعی که خیلی استرس دارم به من کمک کند تا بتوانم به سرعت بهتر شوم و استرسم کاهش یابد. من قبلاً بر تعدادی از چالش ها در زندگی خود غلبه کرده ام. آنچه در آن زمان به من کمک کرد، اکنون و در آینده نیز می تواند به من کمک کند.

- چه چیزهایی تا کنون به استرس زیاد من کمک کرده است؟
- چگونه می توانم به سرعت استراحت کنم؟
- چه کنم برای باز کردن افکارم
- در مورد مشکلاتم با چه کسی صحبت کنم؟
- چه کسی برای من وجود دارد و می تواند از من حمایت کند؟

وقتی خیلی استرس دارم چه چیزی به من کمک می کند:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



KONTAKT PROJEKT NEDA:

FEM (Mädchen/Frauen): Klinik Floridsdorf, Brünner Straße 68/A3/Top 14, 1210 Wien; Tel.: +43 1 27700 5600

FEM Süd (Mädchen/Frauen) & MEN (Burschen/Männer): Klinik Favoriten, Kundratstraße 3, 1100 Wien;

FEM Süd: Tel.: +43 1 60 191 5201; MEN: Tel.: +43 1 60 191 5454

www.fem.at