

نوجوان تاب آور

۱۰ مهارت کلیدی برای
رهایی از مشکلات و
تبدیل استرس به موفقیت

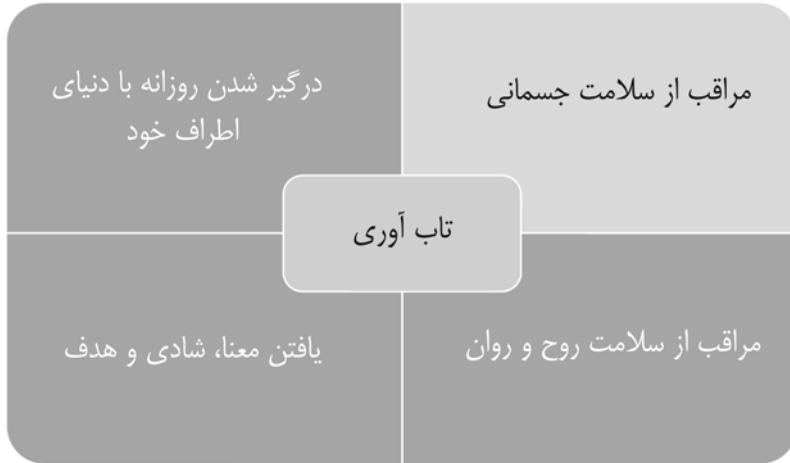
(مجموعه راه حل های کمک فوری)

فهرست مطالب

مقدمه مترجم.....	۷
مقدمه.....	۱۵
بخش اول: مراقبت از سلامت جسمانی خود.....	۲۳
مهارت ۱ پيدا کردن یک‌روال: خواب، رژیم غذایی، ورزش و فناوری.....	۲۴
مهارت ۲ با عادت‌های ناسالم روبرو شوید.....	۳۶
بخش دوم: مراقبت از سلامت روانی و عاطفی.....	۴۱
مهارت ۳ ذهن آگاهی: آرام کردن ذهن و بدنتان.....	۴۲
مهارت ۴ تحمل احساسات دشوار بدون اینکه تحت تأثیر قرار بگیریم.....	۵۶
مهارت ۵ یادگیری از گذشته با تغییر شرم.....	۶۶
مهارت ۶ مدیریت افسردگی و اضطراب.....	۷۹
بخش سوم: درگیر شدن روزانه با دنیای اطراف خود.....	۹۱
مهارت ۷ ایجاد ارتباطات ایمن.....	۹۲
مهارت ۸ کنار آمدن فعال برای استفاده از فرصت‌های سالم.....	۱۰۷
بخش چهارم: یافتن معنا، لذت و هدف.....	۱۱۷
مهارت ۹ انعطاف‌پذیری شناختی و مثبت اندیشی واقع‌گرایانه.....	۱۱۸
مهارت ۱۰ یافتن معنا و هدف.....	۱۳۰
سخنان پایانی.....	۱۴۳
قدردانی.....	۱۴۵
مراجع.....	۱۴۶
منابع.....	۱۴۷
واژه نامه انگلیسی به فارسی.....	۱۵۱

بخش اول

مراقبت از سلامت جسمانی خود



مهارت ۱

پیدا کردن یک‌روال: خواب، رژیم غذایی، ورزش و فناوری

وقتی به کلمه «روزمِ رگی» فکر می‌کنید، احتمالاً به صفت «خسته‌کننده» فکر می‌کنید. خوب، این حداقل تا حدی درست است؛ اما یک‌روال خوب یک عنصر کلیدی برای تاب‌آوری است. شما به روشی قابل پیش‌بینی به خصوص در مورد خواب، غذا خوردن، ورزش و زمان تماشای صفحه‌نمایش، برای مراقبت از خود نیاز دارید. این عناصر پایه سلامت و احساس خوب شما هستند؛ و احتمالاً تجربه کرده‌اید که وقتی یکی از این عناصر از تعادل خارج می‌شود، شما هم همین‌طور هستید.

بدن شما زمانی بهترین عملکرد را دارد که در یک محیط آرام و قابل پیش‌بینی باشد. اساساً، مقدار خواب منظم، به‌علاوه دوره‌ای سالم ورزش و تغذیه، به ما کمک می‌کند که ادامه دهیم؛ و مزیت پنهان روتین‌ها این است که آن‌ها در واقع به ما سوخت می‌دهند تا بیشتر خودجوش باشیم و بیشتر سرگرم شویم. اگر سوخت و استراحت داشته باشید، بدن شما راحت‌تر می‌تواند خود را با استرس کوتاه‌مدت (مثلاً آنباشته شدن برای امتحان) وفق دهد و همچنین اگر تمام هفته خسته نباشید، به احتمال زیاد می‌توانید آخر هفته بیدار بمانید و با دوستان خود صحبت کنید.

برخی از مهارت‌های این بخش ممکن است بسیار ابتدایی به نظر برسند، اما ممکن است در واقع متوجه شوید که تغییرات جزئی در برنامه‌های روزمره‌تان مزایای بسیار خوبی برای شما به همراه دارد. یک‌روال خوب می‌تواند به شما کمک کند از نظر جسمی و عاطفی احساس بهتری داشته باشید که استرس را قابل‌کنترل‌تر و اوقات خوش را لذت‌بخش‌تر می‌کند.

آرام نگه داشتن بدن

شاید تعجب کنید که چرا یک جریان عادی روزمره اینقدر مهم است. اساساً به نحوه مخابره کردن بدن ما برمی‌گردد. بدن ما برای مقابله با استرس‌های کوتاه‌مدت ساخته شده است. به غارنشینی فکر کنید که از دست ببر فرار می‌کند. وقتی مرد ببر را می‌بیند، چه اتفاقی می‌افتد؟ سیستم عصبی سمپاتیک او شروع به کار می‌کند و واکنش جنگ یا گریز بلافاصله شروع می‌شود، به این معنی که بدن او آماده می‌شود یا

از ببر فرار کند یا با آن بجنگد. در طول پاسخ جنگ یا گریز، ضربان قلب ما افزایش می‌یابد (برای انرژی بیشتر)، مردمک‌های ما گشاد می‌شوند (برای دید بهتر) و هضم ما کند می‌شود. علاوه بر این، چیزی به نام محور هیپوتالاموس-هیپوفیز آدرنال (HPA) وجود دارد که در هنگام استرس فعال می‌شود. اساساً، غدد آدرنال فرآیندی را آغاز می‌کنند که به بدن سیگنال می‌دهد تا هورمون‌های استرس از جمله کورتیزول را تولید کند. این هورمون‌ها فشار خون و قند خون ما را افزایش می‌دهند تا بتوانیم با موقعیت‌های استرس‌زا مقابله کنیم.

هنگامی که استرس تمام شد (ببر کشته شد یا از آن پیشی گرفت)، چند دقیقه (گاهی بیست دقیقه یا بیشتر) طول می‌کشد تا بدن آرام شود. به‌طور کلی، بدن ما برای مقابله با عوامل استرس‌زای کوتاه‌مدت ساخته شده است، اما تنها در صورتی که از قبل سوخت و استراحت داشته باشیم. اگر در بیشتر مواقع جریان عادی روزمره خوبی داشته باشید، غلبه بر استرس‌های کوتاه‌مدتی که بدن شمارا ناراحت می‌کند، بسیار آسان‌تر خواهد بود. به همین دلیل است که خواب، رژیم غذایی و ورزش بسیار مهم هستند.

پیدا کردن جریان عادی خواب

یکی از مهم‌ترین کارهایی که می‌توانید برای خود انجام دهید این است که یک برنامه خواب خوب ایجاد کنید. برای نوجوانان بسیار رایج است که احساس کنند به اندازه کافی نمی‌خوابند. ممکن است خواسته‌های زیادی برای وقت شما وجود داشته باشد - مشق شب، باشگاه، ورزش یا شغل بعد از مدرسه. علاوه بر این، شاید وقتی بالاخره سعی می‌کنید بخوابید، بیدار نگه داشته می‌شوید و نگران اتفاقاتی که قرار است فردا بیفتید باشید.

اگر خوب نمی‌خوابید، تمرکز کردن، مدیریت خلق و خو یا احساس انرژی بسیار سخت است؛ و اگر زندگی یک عامل استرس‌زا غیرمنتظره را به سمت شما بیاورد، مدیریت آن در زمانی که به‌خوبی استراحت نمی‌کنید سخت‌تر می‌شود.

سعی کنید محیطی امن، آرام و قابل پیش‌بینی ایجاد کنید. همه ما مخلوق عادت هستیم. با ایجاد یک‌روال آشنا که با خواب مرتبط است، معمولاً در طی چند هفته یاد می‌گیریم که مکان‌ها و الگوهای خاصی با استراحت مرتبط هستند. انحراف از روتین یک بار در هفته یا بیشتر اشکالی ندارد، اما در بیشتر موارد، روال خواب شما باید هرروز یکسان باشد. در اینجا برخی از اصول اولیه خواب وجود دارد که باید سعی کنید در بیشتر مواقع آن‌ها را در جای خود قرار دهید:

فهرست خواب

۱. آیا هر شب تقریباً در ساعت مشخصی به خواب می‌روید (۴۵ دقیقه بدهید یا بگیرید)؟
 ← اگر پاسخ شما منفی است، سعی کنید حداقل چهار شب در هفته، هر شب در زمان مشخصی به رختخواب بروید. اگر نمی‌توانید فوراً بخوابید نگران نباشید. نکته مهم این است که به خود فرصت دهید تا به یک جریان عادی جدید عادت کنید.
۲. آیا هرروز صبح در ساعت معینی از خواب بیدار می‌شوید (۴۵ دقیقه زمان می‌دهید یا می‌گیرید)؟
 ← اگر پاسخ شما منفی است، حداقل چهار صبح در هفته، زنگ ساعتی را برای بیدار شدن در همان زمان تنظیم کنید. می‌توانید انتظار داشته باشید که در هفته اول کمی خواب آلود باشید؛ اما در نهایت بیدار شدن و خوابیدن هم‌زمان به یک‌روال تبدیل می‌شود.
۳. آیا مکانی که می‌خوابید ساکت است؟
 ← اگر پاسخ شما منفی است، به این فکر کنید که چه نوع سروصدایی را می‌توانید کنترل کنید. آیا می‌توانید صدای دستگاه‌های الکترونیکی را خاموش یا کم کنید؟ آیا نیاز به استفاده از گوش گیر دارید؟ آیا به صدای پس زمینه خنثی نیاز دارید؟ برخی افراد به خواب رفتن با صدای سفید، مانند رادیو استاتیک، علاقه دارند، درحالی‌که برخی دیگر ضبط صداهای آرام‌بخش را ترجیح می‌دهند.
۴. آیا در عرض یک ساعت پس از رفتن به رختخواب از فناوری استفاده می‌کنید؟
 ← اگر پاسخ شما مثبت است، در مورد محدود کردن استفاده از فناوری فکر کنید. فناوری اغلب نور منتشر می‌کند، به‌ویژه نور آبی که می‌تواند با هورمون‌های مورد نیاز برای خواب (ازجمله ملاتونین) تداخل ایجاد کند. در صورت امکان، سعی کنید حداقل یک ساعت قبل از خواب، حداقل چندین روز در هفته از وسایل الکترونیکی خودداری کنید. اگر این خیلی سخت به نظر می‌رسد، با نیم ساعت وقت بدون فناوری قبل از خواب شروع کنید. حتی گام‌های کوچک می‌تواند کمک کند.
۵. آیا با فناوری اطرافتان (کامپیوتر یا تلفن کنار تختتان) می‌خوابید؟
 ← اگر پاسخ شما مثبت است، در مورد محدود کردن استفاده از فناوری فکر کنید. باز هم نور آبی ساطع شده توسط فناوری با هورمون‌های خواب شما تداخل می‌کند. علاوه بر این، صداهای وزوز متن‌های دریافتی می‌تواند در خواب شما اختلال ایجاد کند. اگر برای بیدار شدن به زنگ هشدار نیاز دارید، یک ساعت زنگ‌دار قدیمی بخرید (بله هنوز هم آن را می‌فروشند).

۶ آیا در محیط خوابتان چیزهایی دارید که باعث استرس شما می‌شود (مثلاً کتاب‌های درسی یا بهم ریختگی)؟

← اگر پاسخ شما مثبت است، سعی کنید راه‌هایی را بیابید که محیط خواب خود را آرام‌تر کنید. به‌عنوان مثال، اگر نگاه کردن به کتاب درسی یا رایانه به شما استرس را در مورد فردا می‌دهد، ببینید آیا می‌توانید آن چیزها را به راهروی نزدیک منتقل کنید. منطقه‌ای که در آن می‌خوابید باید یک پناهگاه باشد، با رنگ‌هایی که دوست دارید تزئین شده باشد، با اشیایی که به شما شادی می‌بخشد.

اگر نمی‌توانید هرروز این کارها را انجام دهید نگران نباشید. هیچ روتینی کامل نیست؛ اما به خاطر داشته باشید که حداقل هشت هفته طول می‌کشد تا عادت‌های جدید شکل بگیرد؛ بنابراین به تلاش خود ادامه دهید و حداقل چهار تا پنج روز در هفته را هدف قرار دهید. زمانی که شروع به کار روی برنامه خواب خود کردید، ممکن است متوجه شوید که واقعاً برای به خواب رفتن به کمک نیاز دارید. در اینجا دو فن وجود دارد که می‌توانید قبل از خواب برای کمک به خوابیدن از آن‌ها استفاده کنید.

آرامش پیش‌رونده عضلانی برای خواب

آرام‌سازی پیش‌رونده عضلانی فنی است که شامل سفت کردن و سپس شل کردن عضلات است که به شما کمک می‌کند تنش را در بدن خود رها کنید. هیچ‌یک از حرکات نباید دردناک باشد، بنابراین می‌توانید از هر گروه عضلانی که برایتان مشکل است بگذرید. می‌توانید هر ست تنش و آرامش را دو تا سه بار تکرار کنید تا بهترین تأثیرات را داشته باشید.

زمانی که در رختخواب دراز کشیده‌اید، قبل از شروع چند نفس عمیق بکشید.

۱. انگشتان پا را به سمت سر خم کنید. کشش آن‌ها را احساس کنید. حالا اجازه دهید به موقعیت طبیعی خود برگردند. احساس کنید قوس پاهایتان شل شده و احساس کنید انگشتان پا به حالت استراحت بازمی‌گردند. تفاوت بین تنش و آرامش را احساس کنید.

۲. ماهیچه‌های ساق پا را با خم کردن انگشتان پا به سمت بالا به سمت سر خود سفت کنید. حالا رها کنید و احساس کنید که عضلات مچ پا و ساق پا به حالت استراحت برگشته‌اند.

۳. عضلات سרینی خود را سفت کنید. همان‌طور که آن‌ها را آرام می‌کنید، احساس کنید که چگونه کمر و پاهای شما نیز تنش را از بین می‌برند.

۴. نفس عمیق بکشید و احساس کنید شکم و قفسه سینه خود منبسط می‌شوند. هنگام بازدم، احساس کنید که آن‌ها رها شده و آرام می‌شوند. یک نفس دیگر بکشید و این بار تا جایی که می‌توانید بازدم کنید و عضلات شکم خود را به سمت ستون فقرات خود بکشید. همان‌طور که نفس بعدی خود را می‌کشید، ریتم طبیعی

- عضلات شکم و قفسه سینه خود را درحالی که آرام می‌شوند احساس کنید.
۵. شانه‌های خود را به سمت گوش‌های خود فشار دهید. حالا به آرامی اجازه دهید شانه‌هایتان به حالت استراحت خود برگردند. تفاوت بین تنش و وضعیت طبیعی و آرام شانه‌های خود را احساس کنید.
۶. با هر دو دست خود یک مشت بزنید. همان‌طور که رها می‌کنید، احساس کنید مچ دست و انگشتانتان شل می‌شوند. با لبخند زدن و نشان دادن تمام دندان‌های خود چهره‌ای احمقانه ایجاد کنید (نگران نباشید، هیچ‌کس متوجه نمی‌شود). همان‌طور که رها می‌کنید، گوشه‌های دهان خود را احساس کنید که شل می‌شوند.
۷. چشمان خود را محکم ببندید. حالا به آرامی چشمان خود را باز کنید. احساس کنید پلک‌ها و ماهیچه‌های گونه‌تان رها شده و ریلکس شوند.
۸. همه گروه‌های عضلانی را هم‌زمان سفت یا خم کنید. می‌توانید انگشتان پا را خم کنید، نفس عمیق بکشید، شانه‌های خود را بالا فشار دهید، مشت‌های خود را سفت کنید و چشمان خود را محکم ببندید. همان‌طور که رها می‌کنید، تفاوت را در گروه‌های عضلانی در سراسر بدن خود احساس کنید.
- افرادی که تنش در بدن خود دارند معمولاً آرام‌سازی پیش‌رونده عضلانی را دوست دارند. با این حال، اگر این ذهن شماست که استرس زیادی را تحمل می‌کند، ممکن است بخواهید تمرین بعدی را امتحان کنید که بر راهی برای ایجاد افکار آرام‌تر تمرکز دارد. اگر تخیل خوبی دارید، این تمرین برای شما مناسب است.

تصویر هدایت‌شده برای خواب

چند نفس عمیق بکشید و چشمان خود را به آرامی ببندید. محیطی را تصور کنید که کاملاً متعلق به خودتان است و از هر نظر آرامش‌بخش، ایمن و پرورش‌دهنده است. شما در اینجا کنترل کامل دارید. شاید شما در یک ساحل، در کوه، با دوستان، در خانه خود یا جای دیگری هستید.

به اطراف نگاه کنید و همه چیز را با جزئیات ببینید. رنگ‌ها چیست؟ آیا صداهایی وجود دارد؟ یک دقیقه وقت بگذارید و آن‌ها را بشنوید. به بوی اطراف خود توجه کنید.

حال تصور کنید در حال قدم زدن در فضای امن خود هستید. شاید چیزی بردارید - یک پتوی نرم یا یک مشت شن - هر چیزی که به شما آرامش دهد. چند دقیقه وقت بگذارید و از صحنه‌ای که خلق کرده‌اید واقعاً لذت ببرید. هر زمان که بخواهید می‌توانید به آنجا بروید. این خلوت شخصی شماست زمانی که زندگی احساس استرس می‌کند.

می‌توانید این تمرین را در زمان‌های مختلف روز انجام دهید تا زمانی که برای شما مفید باشد. می‌توانید آن

را زمانی که دراز کشیده‌اید و آماده خواب هستید امتحان کنید، یا می‌توانید بعد از اتمام تکالیف روزانه آن را امتحان کنید. ببینید چه چیزی برای شما بهتر عمل می‌کند.

رژیم غذایی و ورزش

زمانی که جریان عادی خواب شما قابل پیش‌بینی باشد (و شاید کمی خسته‌کننده باشد)، نکته بعدی که باید روی آن تمرکز کنید رژیم غذایی و ورزش است. شما می‌خواهید مطمئن شوید که به بدن خود قابلیت پیش‌بینی زیادی می‌دهید تا با بخش‌های غیرقابل پیش‌بینی زندگی، چه خوب و چه بد، مقابله کند. به این ترتیب، زمانی که در مدرسه مهلت غیرمنتظره‌ای دارید یا فرصتی برای گذراندن یک آخر هفته سرگرم‌کننده با یک دوست دارید، می‌دانید که بدن شما توان چالش خواهد داشت و بیش از حد خسته یا فرسوده نیست.

یک دلیل بیولوژیکی وجود دارد که رژیم غذایی و ورزش اهمیت دارد. هنگامی که استرس دارید، بدن شما فرآیند پیچیده‌ای را طی می‌کند که شمارا برای مبارزه با عفونت آماده می‌کند؛ اما این فرآیند می‌تواند منجر به التهاب شود که با گرما، تورم و درد مشخص می‌شود که در درازمدت برای بدن شما خوب نیست. غذاهای سالم و مغذی و ورزش متوسط در واقع التهاب را کاهش می‌دهد. به این ترتیب، اگر در حال مبارزه با یک عفونت کوتاه‌مدت یا عامل استرس‌زا هستید، بدن شما از قبل خسته و ملتهب نشده است. به همین دلیل رژیم غذایی و ورزش بخش مهمی از تاب‌آوری هستند.

بسیاری از نوجوانان برای افزایش انرژی (صرفاً برای سرگرمی) به سراغ نوشابه‌های شیرین، نوشیدنی‌های انرژی‌زا و غذاهای ناسالم می‌روند. این رژیم ممکن است برای چند روز مؤثر باشد، اما احتمالاً متوجه شده‌اید که بعد از مدتی احساس سستی می‌کنید. اگرچه افزایش سریع قند خون در کوتاه‌مدت کارساز است، اما آن‌قدر انرژی شما را حفظ نمی‌کند که هر شب تا دیروقت بیدار بمانید و روی پروژه‌ای که ممکن است چندین هفته طول بکشد، بمانید.

به همین ترتیب، نشستن روی مبل و نگاه کردن به تلفن ممکن است به شما کمک کند تا چند ساعت سرگرم شوید یا حواستان پرت شود، اما اگر این روال روزانه شما باشد، ممکن است بدن شما شروع به سفت شدن و خستگی کند.

یک برنامه غذایی خوب و ورزش می‌تواند به شما کمک کند در تمام بخش‌های زندگی خود احساس انرژی کنید، از جمله در هنگام نشستن در کلاس، انجام تکالیف، یا انجام مسئولیت‌ها در خانه یا محل کار.

یک رژیم غذایی و ورزش به این معنی نیست که نمی‌توانید هیچ لذتی داشته باشید. به‌طورکلی سعی کنید چهار یا پنج روز به یک برنامه غذایی سالم و ورزش پایبند باشید و به دنبال آن چند روز

ساختار کمتری داشته باشید. برای مثال، ممکن است بخواهید برنامه‌ای برای خوردن و ورزش در روزهای هفته داشته باشید و اجازه دهید تعطیلات آخر هفته‌تان کمی خودجوش‌تر باشد.

چرا جریان عادی مهم است: داستان مایا

مایا دانش‌آموز دبیرستانی است و مدرسه او به دلیل همه‌گیری ویروس کرونا به یادگیری آنلاین روی آورده است. به دلیل رعایت فاصله اجتماعی، مایا نمی‌توانست در باشگاه‌ها شرکت کند یا با دوستانش معاشرت کند. به‌طور اساسی او از برنامه‌ای که واقعاً شلوغ بود به سمت روزهای بدون ساختار رفت. مایا بعد از چند هفته خوردن غذاهای ناسالم، نداشتن کلاس ورزشگاه و دیر به رختخواب رفتن، احساس کرد نمی‌تواند روی آموزش الکترونیکی تمرکز کند. آن قدر به دوستانش پیام نداد.

باگذشت هفته‌ها، مایا و خانواده‌اش متوجه شدند که بیماری همه‌گیر یک عامل استرس‌زا کوتاه‌مدت نیست و قرنطینه ممکن است ماه‌ها طول بکشد. خانواده قرار بود راهی برای ایجاد یک روال جدید پیدا کنند تا احساس سلامت کنند. مایا برای کمک به خارج شدن از رکود، فهرستی ساده از چند کار آسانی که باید قبل از ظهر انجام می‌داد تهیه کرد. لیست او واقع‌بینانه بود. او تصمیم گرفت که باید در روزهای هفته ساعت ۱۰ صبح از خواب بیدار شود و برای صبحانه مقداری نان تست و میوه بخورد. او همچنین تصمیم گرفت که باید بلافاصله بعد از صبحانه به حیاط خلوت کوچکش برود و چند نفس عمیق بکشد این تغییرات جزئی به مایا کمک کرد تا در بقیه روز احساس سلامتی بیشتری داشته باشد. اگرچه او هنوز مقداری غذای ناسالم می‌خورد، اما در روزهایی که بیدار می‌شد و صبحانه می‌خورد، ناهار سالم می‌خورد و تکالیفش را انجام می‌داد. کمی روتین کمک زیادی به مایا در یک‌زمان بسیار نامطمئن کرد. اولین قدم برای تنظیم یک برنامه غذایی و ورزش این است که به کاری که اکنون انجام می‌دهید توجه کنید و سپس اهداف کوچک و قابل‌کنترلی را تعیین کنید.

بر رژیم غذایی و فعالیت خود نظارت کنید

از یک‌تکه کاغذ یا تلفن خود برای پیگیری رژیم غذایی و عادات ورزشی خود به مدت یک هفته استفاده کنید. در پایان هرروز، پاسخ هر یک از سؤالات زیر را یادداشت کنید:

۱. چه مقدار میوه و سبزی خوردی؟
۲. چه مقدار غذای ناسالم (چیپس، آب‌نبات، نوشابه) خوردید؟