

بخندید و گریه کنید. این یک راه سالم برای از بین بردن استرس است.

#### 6-مقابله با مشکلات:

برخی از نگرانی ها را نمی توان از طریق صحبت کردن با دیگران از بین برد و باید با آن مشکل برخورد کرد. گاهی اوقات، چیزهای زیادی در ذهن ما است که نمی دانیم چطور با آن ها برخورد کنیم. تصمیم گیری برای آن مشکل و پیدا کردن راهی برای از بین بردن آن، بهترین راه حل است.

#### 7-قرار دادن مسائل در چشم انداز:

خود را غرق مسائل کوچک نکنید و به مسائل مهم تر بیندیشید. همیشه این احتمال وجود دارد که بسیاری از مردم مشکلی بدتر از ما دارند. آیا شما هنوز هم برای یک مورد هفته ها یا ماه ها نگران هستید؟ اگر پاسخ منفی باشد، پس آن مورد واقعا ارزش نگرانی را ندارد.

#### تهیه و گردآوری:

شهرام خمیسی ، کارشناس ارشد پرستاری و سوپروایزر آموزشی - سهام  
اهل یرف ، سوپروایزر آموزش به بیمار و ارتقا سلامت - ساغر سلطانی  
کارشناس ارشد مدیریت اطلاعات

اهواز - فاز ۲ یادادشهر - بیمارستان سوانح و سوختگی آیت الله ... طالقانی (ره)  
۰۶-۰۲۵۴۰۲۵۴۰۳۵۵۴۰۶۱۳۵۵۴

تایپستان ۱۴۰۰

www.htaleghani.ajums.ac.ir

تمام موارد منفی را از ذهن خود پاک کنید و موارد مثبت را جایگزین آنها نمایید. تبدیل منفی ها به مثبت ها یک راه بسیار سازنده برای برخورد با نگرانی ها است. خود را غرق مسائل کوچک نکنید و به مسائل مهم تر بیندیشید. همیشه این احتمال وجود دارد که بسیاری از مردم مشکلی بدتر از ما دارند .

#### 4-منحرف کردن ذهن با تمرکز اعصاب:

هنگامی که نگران هستیم، مغز ما معمولا در جستجوی پیدا کردن یک راه حل منطقی برای رفع مشکلات است. در این موارد از طریق بینی و دهان، نفس خود را بیرون دهید. پس از چند دقیقه آرامش را به دست می آورید و نگرانی از بدن خارج می شود. در این حالت شما موقعیت بهتری برای مقابله با مشکل دارید .

#### 5-بحث با دوستان و خانواده:

یک مشکل وقتی با دیگران مطرح شود، نصف مشکل حل شده است. با خانواده، دوستان و یا یک کارشناس که شما با او رابطه خوبی دارید صحبت کنید. گاهی اوقات مشکلات خود را با صدای بلند گفتن هم می تواند کارگشا باشد. با کسانی که به شما نزدیک اند، هر اندازه که دوست دارید

روانشناسان، هفت راهکار را برای دور کردن نگرانی مطرح کرده اند که شامل موارد زیر است .

**1-فراموش کردن مواردی که نمی توانید تغییر دهید:** اتفاقاتی که در گذشته باعث نگرانی شما شده است را فراموش کنید. یادآوری خاطرات بد گذشته برای سلامتی بسیار زیانبار است.

#### 2-نوشتن یک لیست از نگرانی ها:

تمام مواردی که شما را نگران می کنند در یک لیست بنویسید. سپس آن ها را از یک تا ۱۰ اولویت بندی کنید. بعد از آن شما می توانید مواردی را که باعث نگرانی شما می شوند، از بین ببرید. اینک احساس آرامش را بعد از خط زدن مورد نگران کننده تجربه می کنید که راهی مطمئن برای افزایش شادی و رفع نگرانی ها است .

#### 3-افکار خود را نظم دهید:

