

It's Up to Us®

برای ایجاد یک San Diego سالم و حمایتی



در مورد سرخط

این موضوع به San Digans کمک می کند تا انتقال زندگی را بهتر درک سازد و با اعتماد به نفس به تغییر رسیدگی کند.

انتقال زندگی و تغییر: موضوع را روشن سازیدر

تغییرات زندگی می تواند شامل تغییراتی مانند جابجایی، شروع یک مکتب یا وظیفه جدید، ازدواج یا طلاق، والدین شدن یا رویدادهای دیگر بزرگ باشد. آنها می توانند شاد، مشکل یا حتی ترکیبی از هر دو باشند.

این تغییرات بزرگ می تواند استرس را باشد. آنها اغلب می توانند روال ما را نیز مختل کنند و باعث ناراحتی ما شوند. به همین دلیل است که حتی وقتی چیزی هیجان انگیز اتفاق می افتد، ممکن است ما همزمان احساس اضطراب، ترس و خوشحالی کنیم.

تغییرات بزرگ ممکن است در ابتدا احساس سختی کنند، اما با گذشت زمان آسان تر می شوند. در مورد اینکه ما چرا چنین واکنش را نشان می دهیم بیشتر بیاموزید و برای کمک به احساس عدم اطمینان برای مدیریت بیشتر راه ها پیدا کنید.



چرا ما به این شکل واکنش نشان می دهیم؟

مغز ما تکامل یافته است تا فکر کند هر تغییری می تواند تهدیدی برای محافظت ما باشد. هنگامی که تغییر اتفاق می افتد، آمیگدالا مغز ("زنگ هشدار") خاموش می شود و نشان می دهد که چیز جدیدی وجود دارد. این میتواند باعث استرس، نگرانی یا هیجانی شود.

همانطور که ما یاد می گیریم که چگونه با تغییر زندگی کنیم، مغز پیام های را برای ایجاد مسیرهای جدید و سازگاری ارسال می کند. با گذشت زمان، احساسات ما در مورد تغییر محو شد و وضعیت جدید شروع به احساس عادی می کند.



ACL یک شریک شبکه خط زنده محلی 9-8-8 است



988
SUICIDE
& CRISIS
LIFELINE

برای دسترسی به شبکه ملی خودکشی و نجات بحران با شماره **988** تماس بگیرید. تماس های محلی از یک کد منطقه ای ولسوالی **San Diego** هفت روز در هفته/24 ساعت در روز به همه زبان ها به **ACL** تغییر مسیر داده می شود. برای کسب معلومات بیشتر، کد **QR** را سکین کنید.

خط دسترسی و بحران (ACL) San Diego

888-724-7240

منابع اجتماعی

211

Up2SD.org

برای خواندن
سرخط های بیشتر
را سکین کنید





سوالهای متداول در مورد تغییر

بیشتر بخوانید:

چگونگی تغییرات در زندگی را مدیریت کنیم

روال ها را حفظ یا ایجاد کنید.

انتقال زندگی اغلب می تواند روال عادی را مختل سازد. برای کمک به خود در سازگاری با تغییر، کوشش کنید که با غذا خوردن، خوابیدن و فعالیت بدنی خود سازگار باشید.

با عزیزان ارتباط برقرار کنید.

دوستان و اعضای خانواده می توانند در حین انتقال مشاوری و احساس حمایت ارائه دهند.

افکار خود را بازسازی کنید.

یک تمرین ساده اما قدرتمند که می توانید امتحان کنید این است که آگاهانه ذهنیت خود را تغییر دهید. به طور مثال، کوشش کنید "من نمی توانم این را اداره کنم" را با "من در حال یادگیری انطباق هستم" جایگزین کنید.

در صورت نیاز، از پشتیبانی خارجی استفاده کنید.

اگر انتقال احساس عدم مدیریت می کند، یا استرس و اضطراب بهبود نمی یابد، کوشش کنید که با یک متخصص صحت روانی به حمایت برسید. ببینید چه کمکی در **Up2SD.org** موجود است.

1 شما چگونه میتوان تغییر را کمتر ناراحت کننده ساخت؟

کوشش کنید تغییر را در ذهن خود تغییر دهید. درباره چیزها فکر کنید که ممکن است از این تغییر به دست آورید، یا اینکه چگونه با تغییرات گذشته کنار آمدهاید و آنها چه چیزهای به شما آموختهاند.

2 چگونه می توانید کنترل بیشتری داشته باشید؟

کوشش کنید کاری را انجام دهید که به شما در کاهش استرس کمک کند، مانند ورزش، روزنامه نگاری یا مراقبت. انجام کارها که به طور فعال با استرس مبارزه می کنند به شما کمک می کند احساس کنید که شما در حال انجام کاری هستید و به آرامش مغز شما کمک می کند.

3 شما از کجا میفهمید که به کمک نیاز دارید؟

علائمی که ممکن است در طول یک تغییر عمده در زندگی به کمک بیشتری نیاز داشته باشید شامل سختی در کنار آمدن با زندگی روزمره، تغییر در خواب یا اشتها یا تنش روابط با عزیزان است. اگر این مسائل بیش از چند هفته طول کشید، به دنبال پشتیبانی مسلکی باشید.

منابع

Ampersand Health (25 چرام 2020)
روانشناسی تغییرات عمده زندگی.
<http://bit.ly/45ruMKH>

Rathi V. (n.d.).
پرسشهای متداول درباره مدیریت تغییرات بزرگ
زندگی شفاخانه GIPS
<http://bit.ly/445SZUr>

.NYUCC (21 نومبر، 2024).
مدیریت صحت روانی در طول انتقالات زندگی.
رهنمودها و استراتژی ها.
<http://bit.ly/44jZDaP>

Annapolis Counseling Center (n.d.).
برخورد با انتقالات زندگی: رهنمودها برای صحت
روانی.
<http://bit.ly/4jXRhun>

R., Khoddam (29 ریمسد 2023)
8 راه برای کنار آمدن با تغییرات زندگی.
روانشناسی امروز.
<http://bit.ly/45tbqVA>

درباره این به ما بستگی دارد

هاین سرخط بخشی از کمپین این به ما بستگی دارد است که از طریق آژانس خدمات صحتی و بشری ولسوالی San Diego توسعه یافته است و از دیدگاه زندگی خوب در San Diego این ولسوالی برای ارتقای جامعهای سالم، محفوظ و شکوفا پشتیبانی میکند. با افزایش آگاهی، تشویق گفتگو و دسترسی به منابع محلی، هدف ما الهام بخشیدن به سلامتی، کاهش ننگ و جلوگیری از خودکشی در همهمه San Diegans است، به طور خاص با تمرکز بر سخت ترین و در معرض خطرترین جمعیت San Diego.

ACL یک شریک شبکه خط زنده محلی 8-8-9 است



988
SUICIDE
& CRISIS
LIFELINE

برای دسترسی به شبکه ملی خودکشی و نجات بحران با شماره **988** تماس بگیرید. تماس های محلی از یک کد منطقه ای ولسوالی **San Diego** هفت روز در هفته/24 ساعت در روز به همه زبان ها به **ACL** تغییر مسیر داده می شود.
برای کسب معلومات بیشتر، کد **QR** را سکین کنید.

خط دسترسی و بحران (ACL) San Diego

888-724-7240

منابع اجتماعی
211

Up2SD.org

برای خواندن
سرخط های بیشتر
را سکین کنید

