

It's Up to Us®

که از San Diego یک محیط سالم و حامی بسازیم



درباره خبرنامه

ساکنان سن‌دیگو با مطالعه این شماره به درک بهتری از تحولات زندگی و روش مدیریت مطمئن تغییرات می‌رسند.

نگاهی به: تحولات و تغییرات زندگی

تحولات زندگی به تغییراتی مانند نقل مکان، انتخاب مدرسه یا شغل جدید، ازدواج یا طلاق، پدر/مادر شدن، یا هر رویداد مهم دیگری اطلاق می‌شود. این اتفاقات ممکن است خوشایند، دشوار یا حتی ترکیبی از هر دو حالت باشد.

تغییرات اساسی ممکن است سبب ایجاد اضطراب شود. این تغییرات اغلب روال‌ها را مختل می‌کند و زمینه‌ساز ایجاد حس بی‌قراری می‌شود. به همین دلیل، حتی اتفاقات مهیج نیز ممکن است باعث بروز همزمان اضطراب، ترس و شادی شود.

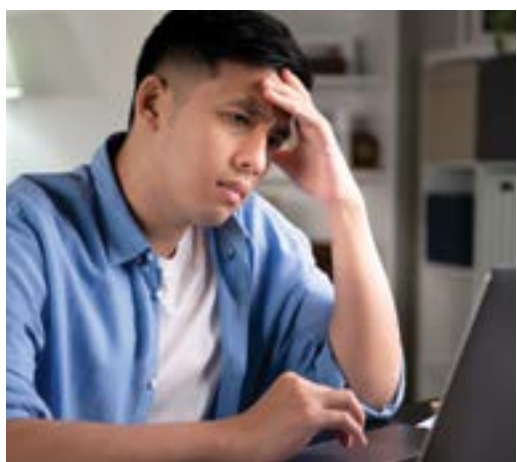
تغییرات اساسی ممکن است ابتدا دشوار به نظر برسد ولی به تدریج آسان‌تر خواهد شد. دلایل واکنش‌های انسان در برابر تغییرات را بهتر بشناسید و روش‌های مدیریت حس بلا تکلیفی را بیاموزید.



چرا چنین واکنشی نشان می‌دهیم؟

مغز ما طوری تکامل یافته است که هر تغییری را تهدیدی برای ایمنی ما می‌داند. هنگامی که تغییری در زندگی ما رخ می‌دهد، بادامه مغز («زنگ هشدار») فعال می‌شود تا به بدن اعلام کند که اتفاق تازه‌ای رخ داده است. این علامت سبب بروز تنش، اضطراب یا هیجان می‌شود.

در روند سازگاری با تغییر، مغز با ارسال پیام‌هایی زمینه ایجاد مسیرهای جدید و سازگاری را ایجاد می‌کند. با گذشت زمان، احساسات ما نسبت به تغییر کم‌رنگ می‌شود و وضعیت جدید به تدریج عادی می‌شود.



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



988
SUICIDE
& CRISIS
LIFELINE

برای تماس با شبکه ملی «خط نجات خودکشی و بحران»، با 988 تماس بگیرید. تماس‌های محلی از کد منطقه‌ای کانتی سن‌دیگو، به همه زبان‌ها، در 7 روز هفته/24 ساعت شبانه‌روز به ACL وصل می‌شود.

خط دسترسی و بحران (ACL): SAN DIEGO

888-724-7240

منابع جامعه محلی

211

Up2SD.org

برای خواندن
بولتن‌های بیشتر
اسکن کنید.





پرسش‌های متداول درباره تغییر

بخوانید:

روش مدیریت تغییرات زندگی

روال‌های خود را حفظ کنید یا روال‌های جدیدی بسازید.

تحولات زندگی ممکن است روال‌های معمول زندگی را مختل کند. برای سازگار شدن با تغییرات، سعی کنید روال تغذیه، خواب، و فعالیت بدنی خود را حفظ کنید.

ارتباط خود را با عزیزان تان حفظ کنید.

دوستان و بستگان منبع ارزشمندی برای ارائه مشورت و حمایت در جریان تحولات زندگی هستند.

افکار خود را مرتب کنید.

یکی از تمرین‌های ساده ولی موثر، تغییر دادن آگاهانه طرز فکر است. مثلاً، سعی کنید تفکر «می‌توانم این را مدیریت کنم» را کنار بگذارید و تفکر «یادگیری سازگاری» را جایگزین آن کنید.

در صورت لزوم، از دیگران کمک بگیرید.

اگر تغییری مدیریت‌پذیر نباشد، یا اگر میزان استرس و اضطراب کاهش نیابد، بهتر است از کارشناس سلامت روان کمک بگیرید. خدمات سودمند در Up2SD.org معرفی شده است.

1 چطور می‌توان میزان ناخوشایندی تغییر را کاهش داد؟

سعی کنید قالب تغییر را در ذهن خود تغییر دهید. به مزایای احتمالی تغییر فکر کنید یا تغییرات گذشته زندگی خود را به یاد بیاورید و به این فکر کنید که چه درس‌هایی از این تغییرات گرفته‌اید.

2 چگونه می‌توان تغییر را بهتر کنترل کرد؟

به فعالیت‌های کاهنده استرس، مانند ورزش، نوشتن یادداشت روزانه یا مدیتیشن، بپردازید. مقابله فعال با استرس باعث می‌شود که حس انجام دادن کار مفید در شما ایجاد شود. بدین‌ترتیب، مغز شما آرام می‌شود.

3 چگونه بفهمیم که به کمک نیاز داریم؟

از نشانه‌های نیاز به کمک در جریان تغییرات اساسی زندگی می‌توان به بروز مشکل در انجام دادن کارهای روزانه، تغییر روال خواب یا اشتها، یا بروز تنش در روابط با عزیزان اشاره کرد. اگر این مشکلات بیش از چند هفته ادامه یابد، لازم است که از کارشناسان کمک بخواهید.

منابع

Ampersand Health (25 لیرا 2020)
روانشناسی تغییرات بنیادین زندگی.
bit.ly/45RuMKH

Rathi V. (n.d.).
پرسش‌های متداول مدیریت تحولات مهم زندگی.
بیمارستان GIPS.
bit.ly/445SZUr

NYUCC. (21 نوامبر 2024).
حفظ سلامت روان در جریان تحولات زندگی:
نکات و راهبردها.
bit.ly/44jZDaP

Annapolis Counseling Center (n.d.).
سازگاری با تحولات زندگی: نکاتی برای حفظ
سلامت روان.
bit.ly/4jXRhun

R., Khoddam (29 ریماسد 2023)
8 روش برای سازگاری با تحولات زندگی.
Psychology Today
bit.ly/45tbqVA

درباره «ما موظفیم»

این خبرنامه بخشی از کارزار «ما موظفیم» است که از طریق «اداره خدمات بهداشتی و انسانی کانتی سن‌دیگو» با هدف تقویت چشم‌انداز Live Well San Diego در مسیر ایجاد جامعه سالم، امن و پویا تدوین شده است. ما، با آگاهی‌بخشی، ایجاد زمینه گفتگو و فراهم کردن امکان دسترسی به منابع محلی، در پی تقویت سلامت، کاهش عوامل مخرب و پیشگیری از خودکشی در میان مردم سن‌دیگو، به‌ویژه جمعیت محروم و آسیب‌پذیر سن‌دیگو، هستیم.

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



988
SUICIDE
& CRISIS
LIFELINE

برای تماس با شبکه ملی «خط نجات خودکشی و بحران»، با 988 تماس بگیرید. تماس‌های محلی از یک منطقه‌ای کانتی سن‌دیگو، به همه زبان‌ها، در 7 روز هفته/24 ساعت شبانه‌روز به ACL وصل می‌شود.

خط دسترسی و بحران (ACL): SAN DIEGO

888-724-7240

منابع جامعه محلی

211

Up2SD.org

برای خواندن
بولتن‌های بیشتر
اسکن کنید.

