



راهنمای

ویروس کرونا و اضطراب

ابزاری برای کمک به شما در ایجاد
مقاومت و تاب‌آوری در طی
دوره‌های دشوار زندگی



UVA Health



ارجمند

مترجم: دکتر اکرم خمسه

عضو هیأت علمی پژوهشگاه زنان، دانشگاه الزهرا

دانلود این کتاب راهنما رایگان است.

<p>عنوان و نام پدیدآور: راهنمای ویروس کرونا و اضطراب: ابزاری برای کمک به شما در ایجاد مقاومت و تاب‌آوری در طی دوران‌های دشوار زندگی / ترجمه اکرم خمسه. مشخصات نشر: تهران، کتاب ارجمند، ۱۳۹۹ مشخصات ظاهری: ۵۴ ص. رحلی شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۷-۱۰۴-۷ عنوان اصلی: Coronavirus Anxiety Workbook: A Tool to Help You Build Resilience During Difficult Times. موضوع: اضطراب (Anxiety) موضوع: تاب‌آوری (درمان) (Resilient therapy) شناسه افزوده: خمسه، اکرم، ۱۳۳۳-، مترجم رده‌بندی کنگره: BF۵۷۵ رده‌بندی دیویی: ۱۵۲/۴۶ شماره کتابشناسی ملی: ۷۴۱۰۰۸۲ وضعیت رکورد: فیپا</p>	<p>کتاب راهنمای ویروس کرونا و اضطراب ابزاری برای کمک به شما در ایجاد مقاومت و تاب‌آوری در طی دوران‌های دشوار زندگی ترجمه: دکتر اکرم خمسه فروست: ۱۸۳۹ ناشر: کتاب ارجمند صفحه‌آرا: فاطمه نویدی سرپرست تولید: محبوبه بازعلی‌پور شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۷-۱۰۴-۷ استفاده از مطالب این کتاب یا بازنشر الکترونیک آن با ذکر منبع و نام ناشر و مترجم بلامانع است. هشدار: این کتابچه رایگان است و انتشار یا تکثیر آن به قصد تجاری و فروش ممنوع است و موجب پیگرد قانونی می‌شود. www.arjmandpub.com</p>
---	--

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲، تلفن ۸۸۹۸۲۰۴۰
 شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن ۰۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶
 شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن ۰۱۳-۳۳۳۲۸۷۶
 شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن ۰۱۱-۳۲۲۲۷۷۶۴
 شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست، تلفن ۰۹۱۱۸۰۲۰۰۹۰
 شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند، تلفن ۰۸۳-۳۷۲۸۲۰۴۴

رایگان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:
 ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک
 ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک
 ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

بهداشت روانی، بخش مهمی از سلامت و بهداشت کلی ما را تشکیل می‌دهد و بر شیوه تفکر، احساس و عمل ما تأثیر می‌گذارد و در چگونگی کنترل استرس در طی یک بحران همه‌گیر جهانی مثل کرونا، مهم است. افرادی که پیش از شروع کرونا، دچار مسایل و مشکلاتی در زمینه بهداشت روانی می‌باشند، در طی شیوع کرونا، آسیب‌پذیرتر هستند. کسانی با بیماری‌های افسردگی، اضطراب، اختلال‌های دوقطبی یا سایر مسایل روان‌شناختی، بهتر است که درمان‌های خود را ادامه دهند، از علایم جدید یا بدتر شدن علایم خود آگاه باشند و با روان‌پزشک یا روان‌شناس خود در ارتباط باشند و از بهداشت روانی خود مراقبت به عمل می‌آورند. در مورد سایر افراد نیز همه‌گیری جهانی کرونا، فشارآور است. ترس و اضطراب درباره یک بیماری جدید و عواقبی که دارد، ناتوان‌کننده است و عواطف و هیجان‌های شدیدی را در بزرگسالان و کودکان، پدید می‌آورد. اقدام‌های اجتماعی، از قبیل فاصله‌گذاری فیزیکی و اجتماعی باعث می‌شود که مردم احساس انزوا و تنهایی داشته باشند و فشار روانی و اضطراب آنها افزایش یابد. به هر حال این اقدام‌ها برای کاهش سرایت کرونا ضروری است. انطباق با استرس به شکل سالم، در سلامت افراد و کسانی که از آنها مراقبت می‌کنند، مؤثر است. در عین حال هر کس به گونه‌ای متفاوت به این موقعیت فشارآور پاسخ می‌دهد. چگونگی این پاسخ به زمینه و سوابق قبلی افراد، حمایت اجتماعی که از خانواده و دوستان دریافت می‌کند، موقعیت مالی، گروه اجتماعی یا جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کند، بستگی دارد. کسانی که در این بحران شدیدتر واکنش نشان می‌دهند را می‌توان به چندین دسته تقسیم کرد:

- سالمندان و افرادی در هر گروه سنی خاص که دچار بیماری‌های جسمی زمینه‌ای هستند.
- کودکان و نوجوانان
- افرادی که از اعضای خانواده یا عزیزان خود مراقبت می‌کنند.
- کارکنان خط مقدم مراکز بهداشتی
- کارگرانی که در صنعت مواد غذایی کار می‌کنند.
- افرادی که از پیش دچار بیماری‌های روانی بوده‌اند.
- افرادی که سوءمصرف مواد دارند.

• کسانی که شغل خود را از دست داده‌اند، ساعت‌های کاری‌شان کاهش یافته است و به موجب آن تغییرات اساسی در وضعیت اقتصادی‌شان پدید آمده است.

• افرادی با ناتوانی‌های جسمی

• افرادی که تنها زندگی می‌کنند و کسانی که در نواحی روستایی به سر می‌برند و یا حاشیه‌نشین هستند.

• گروه‌های اقلیت قومی و نژادی

• کسانی که دسترسی به اطلاعات را به زبان مادری خود ندارند

• افراد بی‌خانمان

• افرادی که در شرایط گروهی زندگی می‌کنند

احساس نگرانی و اضطراب، غم و اندوه، بی‌حوصلگی، خستگی، تنهایی و احساس ناکامی در طی این بحران طبیعی است و برای اکثر افراد این احساسات موقتی و گذرا می‌باشد. با انجام کارهای ساده می‌توان از بهداشت روانی خود در طی این بحران، مراقبت کنید. نکات زیر به شما کمک می‌کند تا احساس نگرانی و اضطراب شما کاهش یابد:

۱. با دیگران در ارتباط باشید

۲. درباره نگرانی‌های خود گفتگو کنید

۳. از دیگران حمایت کنید و به آنها یاری برسانید

۴. احساس آمادگی داشته باشید و به این نکته بیاورید که در صورت ابتلا چه کارهایی را باید انجام دهید، به

کجا باید مراجعه کنید

۵. هر نوع خود-درمانی را کنار بگذارید

۶. به جسم خود توجه کنید. سلامت جسمی تأثیر زیادی بر احساسات ما می‌گذارد. در چنین دوران‌هایی به

آسانی می‌توان دچار الگوهای ناسالم رفتاری شد که احساسات شما را بدتر می‌کند. غذای سالم، خواب

خوب، آب کافی، ورزش، اجتناب از سیگار، مواد مخدر و مصرف الکل. پیاده‌روی، دویدن، دوچرخه‌سواری

با رعایت شیوه‌نامه‌های بهداشتی، روزانه به مدت ده دقیقه خلق شما را بهتر می‌کند.

۷. به منابع خبری مطمئن و قابل اعتماد متوسل شوید. اطلاعات غیردقیق تأثیر منفی بر سلامت روانی شما دارد. بدون برلرسی دقیق اطلاعات، آن را به دیگران منتقل نکنید.

۸. بر روی اموری متمرکز شوید که در کنترل شما هستند. مثل رفتار خودتان، افرادی که با آنها در ارتباط هستید و منابع کسب اطلاعات و چگونگی دریافت اطلاعات. برخی امور خارج از کنترل ما هستند. مواردی را که بر روی آنها کنترل دارید و مواردی که خارج از کنترل شما است، یادداشت کنید.

۹. به انجام کارهای لذت‌بخش بپردازید، روی سرگرمی مطلوب خود متمرکز شوید.

۱۰. بر زمان حال تمرکز داشته باشید. به جای نگرانی درباره آینده، زمان حال و تمرکز بر آن به شما در کاهش اضطراب کمک می‌کند.

۱۱. از روش‌های آرامش‌بخشی و روش‌های ذهن‌آگاهی و روش‌های آرامش‌تنفسی استفاده کنید. برای ذهن‌آگاهی وقت بگذارید و آگاهانه و هدفمندانه بر لحظه حال بدون قضاوت درباره خود و شرایط، متمرکز شوید، در جایی آرام قرار بگیرید اندام‌های خود را شل کنید، و عمیقاً نفس بکشید و نفس‌های خود را بشمارید: دم را با یک شماره انجام دهید و بازدم را با دو شماره، سپس با سه شماره رها سازید. این کار را تکرار کنید تا زمانی که بازدم را در طی ده شماره، رها سازید، سپس از نو شروع کنید. هنگامی که تمرکزتان کاهش یافت، دوباره روی تنفس خود متمرکز شوید (سایر روش‌های آرامش‌تنفسی در این کتابچه راهنما آورده شده است).

۱۲. مهربانی را تمرین کنید. با همسایگان خود در تماس باشید و در رفع نیازهای آنها کمک کنید. رفتارهای ساده مهربانی مفید است. بین مهربانی و احساسات شادمانی ارتباط وجود دارد. کمک به دیگران و مهربانی با آنها موجب کاهش استرس می‌شود.

۱۳. به برنامه خواب خود رسیدگی کنید. خواب خوب و کیفیت خواب، بر روی احساسات منفی تأثیر می‌گذارد. الگوی خواب خود را تنظیم کنید.

۱۴. شوخی کنید، لطیفه بگویید، خندیدن بهترین درمان برای کاهش اضطراب و نگرانی است.

۱۵. خوش‌بین باشید و از عبارات‌های مثبت و مشخص استفاده کنید، برای مثال به خودتان بگویید «مطمئن هستم که هیچ اتفاقی نمی‌افتد و ما راه‌حلی برای برخورد با این مشکل پیدا خواهیم کرد. من مطمئن هستیم

که هنوز نفس می‌کشم، خورشید می‌درخشد و من از این لحظه‌ها قدردانی می‌کنم. بیشتر روی مواردی که قدردان آن هستید متمرکز شوید و نه روی خواسته‌هایی که امکان‌پذیر نیستند.

۱۶. کارهای ناتمام خود را تکمیل کنید.

۱۷. با دوستان قدیمی خود ارتباط برقرار کنید.

۱۸. از کودکان خود بیشتر مراقبت کنید، تاب‌آوری و امید برای آنها فراهم سازید.

۱۹. از شبکه‌های مجازی کمک بگیرید.

۲۰. همبستگی گروهی و اجتماعی خود را حفظ کنید و احساس پیوند ملی و جهانی با همهٔ انسان‌ها در سراسر کرهٔ زمین داشته باشید و بدانید که با یک همبستگی جهانی است که می‌توان بر این ویروس غلبه پیدا کرد. برای آینده‌ای بدون کرونا، برنامه‌ریزی کنید.

با امید به اینکه همهٔ ما با رعایت شیوه‌نامه‌های بهداشتی و رعایت نکات مرتبط با بهداشت روانی، بتوانیم مقاومت و تاب‌آوری خودمان را در مبارزه با این همه‌گیری جهانی افزایش دهیم و آینده‌ای بهتر و سالم‌تر را برای خودمان و نسل‌های بعدی فراهم سازیم.

۱. خمسة

پاییز ۹۹

مقدمه

در این دوره بی‌سابقه از عدم اطمینان جهانی، ضرورت تدوین کتابی راهنما احساس می‌شود تا برای گروه‌های اجتماعی حمایت‌های لازم بیشتر فراهم گردد. اولین نکته‌ای که هم اکنون باید به آن توجه داشت، این است که تجربه کردن عواطف و هیجان‌ها در این دوره، کاملاً طبیعی است. پذیرش احساسات نخستین گام مهم در ایجاد مقاومت و تاب‌آوری است. پژوهش‌ها حاکی از این است که کار ساده نام‌گذاری عواطف و هیجان‌ها برای سلامت و شادکامی مفید است. بنابراین، هم اکنون لحظه‌ای درنگ کنید و از وضعیت جسمی خود مطلع شوید و به چگونگی احساسات خود توجه نمایید. دور عواطف و هیجان‌هایی را که در خود تشخیص می‌دهید خط بکشید:

- مضطرب
- تحت فشار
- نگران
- ترسناک
- دل‌تنگ و بی‌حوصله
- تنهایی و بی‌کسی
- شرمندگی و درخودفرورفتگی
- درمانده
- ناکام
- گناه
- خشم

یادآوری: احساس ناراحتی طبیعی است. پذیرش درد و رنج اغلب، سریع‌ترین راه برای ایجاد فوری احساس آرامش بیشتر می‌باشد.



استرس و اضطراب چیست؟

اصطلاح استرس و اضطراب اغلب مترادف با یکدیگر به کار گرفته می‌شوند. به منظور درک و شناخت عمیق‌تر و بیشتر از سلامت و شادکامی ذهنی، تفاوت این دو اصطلاح مفید است.

استرس

کلی مک‌گونی‌گال که فردی خبره در حیطه علم نوین استرس است، استرس را این‌گونه تعریف می‌کند: "استرس، حالتی است که هنگام به خطر افتادن آن‌چه که برای ما اهمیت دارد، برانگیخته می‌شود". بسیاری از ما، حالا در شرایط و موقعیت‌هایی هستیم که در مورد چیزهایی که برای ما مهم است، احساس عدم اطمینان بیشتری می‌کنیم و در نتیجه برانگیخته شدن پاسخ استرس در ما، دور از انتظار نیست.

استرس، به شکل تظاهرات جسمی، بهتر شناخته می‌شود. همه ما با افزایش ضربان قلب، تعریق در کف دست‌ها، دردهای شکمی، آشنا هستیم، محل اصلی تجربه کردن استرس در مغز، آمیگدال است. آمیگدال ناحیه‌ای در مغز است که مسئول ایجاد پاسخ جسمی شما به استرس می‌باشد.

متخصصان به این توافق رسیده‌اند که بخش اصلی استرس درک تهدید و خطر است. شما احتمالاً پاسخ "جنگ-یا-گریز" را نسبت به استرس شنیده‌اید، پاسخی که در حکم واکنش در برابر خطر ادراک شده می‌باشد. در واقع، ما پاسخ‌های گوناگونی به استرس می‌دهیم. برای مثال، یک پاسخ این است که برای جستجوی حمایت اجتماعی، ترغیب می‌شویم. این واکنش، پاسخ "مراقبت و هم‌یاری"، نامیده می‌شود.

دکتر جان آردن که نویسنده چندین کتاب است که علم عصب پایه و روان‌درمانی را در هم ادغام کرده است، اخیراً اصطلاح استرس خودگردان^۱ را مطرح کرده است. این اصطلاح را برای توصیف آن‌چه که هنگام طولانی شدن پاسخ جسمی ما به استرس رخ می‌دهد، به کار گرفته است. او چنین شرح می‌دهد:



"مانند اختلال‌های دستگاه ایمنی خودگردان که سیستم ایمنی را منحرف می‌کند و به جای محافظت از جسم به آن حمله می‌کند، استرس خودگردان، پاسخ سیستم استرس را به چیزی تبدیل می‌کند که به جای محافظت از آن، به خویشتن حمله می‌کند."

اگر جسم شما در حالت استرس خودگردان است، طیف وسیعی از علائم جسمی استرس را صرف‌نظر از موقعیت خود، به شکل مستمر تجربه خواهید کرد. به همین دلیل است که افراد اغلب بدون هیچ دلیل مشخصی احساس اضطراب را گزارش می‌دهند. اگر شما از میزان بالایی از ناراحتی رنج می‌برید که از طریق بیماری‌های همه‌گیر، ایجاد شده است، این احساس ممکن است به همین شکل، حتی پس از این‌که ویروس از میان برود، ادامه داشته باشد.

نشانه‌های استرس خودگردان عبارتند از:

- گرفتگی و تنگی قفسه سینه و احساسی مانند ناتوانی در نفس کشیدن
- تنش عضلانی، دردها و گرفتگی‌ها
- سردرد
- اختلال در خواب
- بی‌قراری و ناتوانی در ایجاد آرامش
- افزایش ضربان قلب
- مشکلات گوارشی

اضطراب

اضطراب معمولاً هم با داشتن علائم جسمی و هم روانی توصیف شده است، ایجاد تمایز بین اضطراب روانی یا ذهنی و جسمی مهم است، چرا که ابزارهای لازم برای بیان علائم جسمی (آنچه که استرس خودگردان نامیده



می شود) و علائم روانی (آنچه که اضطراب نامیده می شود)، متفاوت است.

اضطراب را به بهترین شکل می توان به عنوان الگوهای فکری بیهوده و بی فایده ای توصیف کرد که هنگام تثبیت شدن ذهن ما بر روی تهدید، خاطرناجمی و منفی نگری، تجربه می شود.

اضطراب می تواند به تنهایی در پاسخ به استرس رخ دهد، یا می تواند چکانه استرس، باشد. هنگامی که در پاسخ به استرس ایجاد می شود، استرس را تشدید می کند و در بدترین موارد به حمله های آسیبگی منجر می شود.

باید این نکته مهم را بدانید که شما نمی توانید وقوع اضطراب را کنترل کنید- اضطراب سازوکار خودکار مغز شما برای بقا است. آنچه که اهمیت دارد این است که چگونگی پاسخ های مفید و سودمند را نسبت به اضطراب یاد بگیرید، به طوری که تحت تأثیر آن قرار نگیرید.

در این جا پنج مثال از مواردی که باید مراقب آن باشید، آورده شده است.

<p>هنگامی که ذهن شما به خاطر آن چه که می ترسید، محیط را جستجو می کند (هشیاران یا به طور نیمه هوشیار). بررسی دقیق تهدید اغلب با معنا دادن ذهن شما به رویدادهای بی ضرر همراه است.</p> <p>مثال ها</p> <ul style="list-style-type: none"> • واری مکرر جسم خود برای یافتن علائم ویروس کرونا • واری وسواس گونه اخبار برای روزآمد کردن ویروس کرونا 	<p>بررسی دقیق تهدید</p>
<p>هنگامی که ذهن شما به بدترین سناریوها می پردازد، برای مثال، "از کاه کوه می سازد"</p> <p>مثال ها</p> <ul style="list-style-type: none"> • تنگی نفس احساس می کنید و ذهن تان به شما می گوید که به ویروس کرونا مبتلا شده اید و زندگی شما در خطر است • ذهن شما تصویر ذهنی ایجاد می کند که همه عزیزان خود را از دست می دهید 	<p>فاجعه پنداری</p>



<p>نگرانی فرضی</p> <p>دانستن این نکته مهم است که نگرانی کاملاً طبیعی است. نگرانی هنگامی مضر است که به جای نگرانی‌های عملی، بیش از حد بر نگرانی‌های فرضی متمرکز شوید.</p> <p>نگرانی‌های فرضی شامل افکاری چون "چه می‌شود، اگر" است و معمولاً درباره چیزهایی است که کنترل زیادی بر آنها ندارید.</p> <p>نگرانی‌های عملی به مواردی مربوط می‌شود که بر آن کنترل دارید و آنها می‌توانند به شما کمک کنند که فعال‌تر و مؤثرتر واقع شوید.</p> <p>اگر شما از عدم اطمینان بیش از حد ناراحت باشید، احتمالاً برای ایجاد نگرانی‌های فرضی آمادگی پیدا می‌کنید و به جای پرداختن به زمان حال، وقت زیادی را صرف آینده می‌کنید.</p> <p>مثال‌ها</p> <ul style="list-style-type: none"> • "من می‌دانم که از همه رهنمودها پیروی کرده‌ام، اما اگر من ویروس را گسترش دهم چه می‌شود؟" • "اگر کسی در مغازه زیاد به من نزدیک شود و من مبتلا به ویروس کرونا شوم، چه می‌شود؟" 	
<p>استدلال عاطفی</p> <p>هنگامی که ذهن شما به شما می‌گوید که عواطف و هیجان‌های شما منعکس‌کننده واقعیت است. در حالی که عواطف و هیجان‌ها می‌توانند در نقش پیام‌آوران مفید عمل کنند، اما اغلب معتبر نیستند.</p> <p>مثال‌ها</p> <ul style="list-style-type: none"> • "من احساس ترس زیادی دارم، پس باید در خطر باشم". • "من احساس گناه می‌کنم، پس باید کار اشتباهی انجام داده باشم". 	
<p>پیش‌گویی</p> <p>هنگامی که ذهن شما پیش‌بینی‌ها را به عنوان حقایق تفسیر می‌کند.</p> <p>مثال‌ها</p> <ul style="list-style-type: none"> • "من احتمالاً برای مدت‌های متمادی مبتلا به این ویروس خواهم شد". • "سلامت روانی من رو به زوال خواهد رفت و من باید دوباره به داروها پناه بیاورم". 	



الگوهای فکری بیهوده من



یادگیری چگونگی تشخیص اضطراب و کاهش آن یک مهارت بسیار مفید در زندگی است.

در بخش اول این کتابچه راهنما، به شما چندین ابزار و وسیله کمکی جهت حل و فصل کردن اضطراب، معرفی خواهیم کرد.

در بخش دوم، شما طرح عملی تاب‌آوری و مقاومت در برابر استرس را برای خودتان تدوین خواهید کرد که برای پیش‌گیری و کاهش استرس خودگردان مفید است.

بخش اوّل

ابزارهایی برای کمک به شما

جهت کنترل اضطراب



برنامه ریزی برای رژیم اطلاعاتی شما

رسانه‌ها کاملاً آگاه هستند که مغز ما برای تثبیت شدن روی تهدید، عدم اطمینان و منفی‌گرایی ساخته شده است - و آن‌ها از این موضوع بهره‌برداری می‌کنند. اکثر منابع خبری به منظور جلب توجه شما، به شکل سوگیرانه، منفی، جنجال‌طلب، احساسات‌برانگیز هستند و سوداگرانه عمل می‌کنند. اضطراب با مصرف این نوع اطلاعات به آسانی تحریک می‌شود. آگاهی از این موضوع و کنترل روی برنامه اطلاعاتی شما و پرهیز از آن، برای کاهش اضطراب اهمیت دارد.

برنامه رژیم اطلاعاتی فعلی من

ذهن شما از چه منابع اطلاعاتی و به چه میزان تغذیه می‌کند؟

حقایق کلیدی و مهم درباره ویروس کرونا

اگر شما برای فاجعه‌آمیز کردن امور مستعد هستید و آمادگی دارید، تغییر جهت توجه‌تان به حقایق زیر مفید است:

- اکثریت افراد فقط علایم نسبتاً خفیف این بیماری را تجربه می‌کنند.
- ویروس کرونا در تقریباً دو تا ۳ درصد موارد مهلک است.
- توصیه‌های بهداشتی برای عموم به شرح زیر است:
- دست‌های خود را با آب گرم و صابون حداقل به مدت ۲۰ ثانیه بشوید:



- پس از سرفه یا عطسه
- پیش از آماده کردن غذا، در طی آن و پس از آن
- پیش از خوردن
- بعد از استفاده از توالت
- هنگامی که از بیرون به خانه برمی‌گردید
- هنگامی که دست‌ها آشکارا کثیف است
- هنگام مراقبت از افراد سالمند یا بیمار
- پس از دست زدن به حیوانات یا فضولات آن‌ها
- استفاده از پاک‌کننده‌هایی که پایه الکی دارند، به عنوان جایگزینی برای شستن دست‌های‌تان، اما این کار را به مقدار کم انجام دهید.
- حداقل فاصله دو متری را بین خودتان و هر فردی که سرفه یا عطسه می‌کند، حفظ کنید.
- سرفه‌ها و عطسه‌های خود را با دستمال بپوشانید و سپس دستمال خود را بلافاصله پس از استفاده در یک سطل دربسته بیاندازید.
- از لمس کردن چشم‌ها، بینی و دهان خودداری کنید.
- سطوح مختلف، مثل میز کارت‌ان، تلفن، تبلت، تلفن‌های همراه و سطوح مختلف را در آشپزخانه، مرتباً ضدعفونی کنید.

منابع خبری قابل اعتماد

ما جستجو، یافتن و عمل کردن را براساس یک منبع خبری معتبر که می‌توانید به آن اعتماد کنید، پیشنهاد می‌کنیم منابع خبری چون:

- تارنمای بخش عمومی اطلاعات در انگلستان (GOV.UK) (<https://www.gov.uk/coronavirus>)



- اخبار BBC (<https://www.bbc.co.uk/news>)
- روزنامه هفتگی بین‌المللی اکونومیست (<https://www.economist.com/>)
- مرکز کنترل و پیش‌گیری از بیماری‌ها (CDC.gov) (<https://www.cdc.gov/>)
- سازمان بهداشت جهانی (WHO.int) (<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>)

منابع خبری نشاط‌آور

- شرح وقایع ویروس کرونا: در این جا برخی اخبار خوب در میان گزارش‌های ترسناک وجود دارد
<https://www.cnet.com/news/coronavirus-chronicles-heres-some-good-news-amid-the-dire-reports/>
- ویروس کرونا: خلاقیت، مهربانی و شبکه‌هایی که امید را در میان شیوع و همه‌گیری ارایه می‌دهد
<https://www.bbc.co.uk/news/world-51963446>
- خبرهای مثبت در میان شیوع و همه‌گیری ویروس کرونا
<https://happiful.com/positive-news-amongst-coronavirus-outbreak/>
- فرد ایتالیایی ۱۰۱ ساله پس از بهبودی از ویروس کرونا، بیمارستان را ترک کرد
<https://www.thelocal.it/20200327/italian-101-year-old-leaves-hospital-after-recovering-from-coronavirus>
- بیمار ۹۸ ساله مبتلا به کوید-۱۹ از بیمارستان مرخص شد
http://www.china.org.cn/china/2020-03/02/content_75763416.htm
- ۳۲ ماجرای خبری مثبت که در طی شیوع و همه‌گیری ویروس کرونا از آن بی‌خبر بوده‌اید
<https://www.elle.com/uk/life-and-culture/g31658888/coronavirus-covid-19-good-news/>
- داستان‌های شوق‌برانگیز و نشاط‌آور در روزنامه نیویورک تایمز
<https://www.nytimes.com/spotlight/the-week-in-good-news>
- مجله‌های خبری مثبت‌نگر <https://www.positive.news>
- ماجراهای خبری نشاط‌آور در اخبار بی‌بی‌سی
<https://www.bbc.co.uk/news/topics/cx2pk70323et/uplifting-stories>
- شرکت تجاری آلمانی بوش مدت زمان آزمایش ویروس کرونا را به ۲ ساعت و نیم کاهش داده است
<https://www.irishtimes.com/news/world/europe/german-firm-bosch-to-cut-coronavirus-test-time-to-2-hours-1.4213102>



- شرکت چینی ده‌ها هزار ماسک را برای افراد مبتلا به ویروس کرونا در ایتالیا، اهداء کرد، به قول معروف "ما همه امواج یک دریا هستیم".

<https://www.newsweek.com/chinese-company-donates-tens-thousands-masks-coronavirus-stricken-italy-says-we-are-waves-1491233>

- ثروتمندترین مرد چینی ۵۰۰۰۰۰ کیت آزمایش ویروس کرونا، یک میلیون ماسک برای آمریکا اهداء کرد تا در این شرایط دشوار کمک کرده باشد.

<https://www.msn.com/en-us/money/companies/chinas-richest-man-to-donate-500000-coronavirus-testing-kits-1-million-masks-to-us-to-help-in-these-difficult-times/ar-BB119gFF>

خبرهای خوب در بولتن‌ها و خبرنامه‌ها

- <http://theweek.com/goodnewsnewsletter> (the week) ویک
- <http://telegraph.co.uk/secure/newsletter/brightside> تلگرام
- <http://edition.cnn.com/specials/us/the-good-stuff> سی‌ان‌ان
- www.goodnewsnetwork.org شبکه خبرهای خوب
- <http://goodgoodgood.co/goodnewsnewsletter> خوب، خوب، خوب
- <http://countryandtownhouse.co.uk/newsletter> Country and Town House بولتن خبری

برنامه‌ریزی جهت گرفتن رژیم اطلاعاتی

ما به منظور کاهش اضطراب توصیه می‌کنیم که منبع خبری قابل اعتماد خود را هر روز یک‌بار بازبینی کنید. همچنین پیشنهاد ما این است که رژیم اطلاعاتی خود را با منابع خبری نشاط‌آور (که در بالا فهرست آن داده شد)، متعادل سازید.

از چه منابع خبری استفاده خواهید کرد و چه وقت آن‌ها را می‌خوانید؟ چگونه و با چه روش دیگری مواجهه



خود را با خبرهای اضطراب‌برانگیز، محدود می‌کنید (برای مثال، هر هفته یک‌بار به سم‌زدایی کامپیوتری پرداختن و محدود کردن مدت زمان حضور در رسانه‌های اجتماعی)؟

برگه گزارش‌کاری مربوط به حوزه نفوذ من

اگر شما برای نگرانی‌های فرضی آمادگی دارید (برای مثال، افکار "اگر، پس"), تمرین توجه به این افکار برای شما مفید است، سپس توجه خود را به مواردی دوباره معطوف سازید که در کنترل شما هستند.

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که هنگامی که ما توجه خود را به چیزهایی معطوف می‌کنیم که در کنترل ما هستند، تفاوت‌های پایدار و معنی‌داری را در سلامت و شادکامی، وضعیت بهداشتی و عملکردی خود، مشاهده می‌کنیم. بنابراین، آنچه را که در کنترل شما است در داخل دایره زیر بنویسید. سپس مواردی را که نمی‌توانید کنترل کنید، در بیرون دایره بنویسید، از جدول زیر می‌توانید الهام بگیرید.

یادآوری: شما نمی‌توانید وقوع نگرانی‌های فرضی را متوقف سازید، اما شیوه پاسخ خود را به این نگرانی‌ها می‌توانید کنترل کنید.



در کنترل من نیست	در کنترل من است
<ul style="list-style-type: none">• تصمیم‌های سایر افراد• سلامت سایر افراد• اخبار• اقدام‌های دولت• بازگشایی یا بسته شدن مدارس• وضعیت سیستم مراقبت بهداشتی• لغو پروازها و تعطیلات• ترافیک• حمل و نقل عمومی• سالمندی• وضعیت آب و هوا	<ul style="list-style-type: none">• ایجاد مقاومت و تاب‌آوری• پیروی از آخرین اطلاعات و توصیه‌ها• تمرکز بر چیزهایی که برای من مهم هستند• رژیم اطلاعاتی من• برنامه‌ها و روال عادی زندگی• آرامش• برقراری و حفظ روابط• تغذیه خوب• ورزش• جستجوی حمایت و ارایه حمایت• رأی دادن و کنش‌گری اجتماعی

خارج از کنترل من است

در کنترل
من است



خرد عملی برای تحمّل خاطرناجمعی

افرادی که اضطراب را تجربه می‌کنند، تحمل‌شان نسبت به خاطرناجمعی کم است. یادآوری این نکته مهم است که عدم اطمینان، بخش گریزناپذیر زندگی است، و هر قدر ما در برابر آن راحت‌تر باشیم، زودتر می‌توانیم درد و رنج روانی را کاهش دهیم.

پیروان فلسفه رواقی^۱ و بودایی هر دو بر پذیرفتن عدم اطمینان (عدم حتمیت) و تغییر به عنوان جوهر زندگی، تأکید می‌کنند. بسیاری از افراد دریافتند که مطالعه این مطالب مفید است و خرد عملی به آن‌ها کمک کرده است تا ذهنیت خود را تغییر داده و اضطراب را کاهش دهند.

منابع خرد عملی

فیلم‌های ویدیویی

- فلسفه رواقیون از طریق TED-ED [برنامه‌ها و ابتکارهای آموزشی برای جوانان با هدف گسترش و تجلیل از ایده‌ها و دانش مشترک معلمان و دانش‌آموزان در سراسر جهان (م)]

<https://www.youtube.com/watch?v=R9OCA6UFE-0>

- علت مهم بودن فلسفه رواقی در مدرسه زندگی

- خرد بودایی جهت ایجاد آرامش درونی از طریق آیین‌گان‌گر^۲

<https://www.youtube.com/watch?v=2-6UH0j7Jzc>

کتاب‌ها و کتاب‌های صوتی

- شادی نوشته درن براون - به این کتاب شنیداری به‌طور رایگان، با استفاده از آزمایش‌های ۳۰ روزه رایگان، گوش کنید

1. stoicism: فلسفه رواقی، فلسفه یونان باستان است که به رشد و تحوّل خویشتن و ایجاد بردباری و شکیبایی به عنوان ابزاری برای غلبه بر عواطف و هیجان‌های مخرب، تأکید می‌کند (م).

2. Einzelgänger: دنبال کردن افکار یا اعمال مستقل (م)



https://www.amazon.co.uk/gp/product/0552172359/ref=as_li_qf_asin_il_tl?ie=UTF8&tag=thewellnesso-21&creative=6738&linkCode=as2&creativeASIN=0552172359&linkId=7c671f6ef0580d9fb201cbc6660d64ab

- فلسفه زندگی نوشته جولز اوانز

https://www.amazon.co.uk/gp/product/1846043212/ref=as_li_qf_asin_il_tl?ie=UTF8&tag=thewellnesso-21&creative=6738&linkCode=as2&creativeASIN=1846043212&linkId=9d5de823b695b6b74af0d4a79c519794

- مراقبه نوشته مارکوس اورلیوس

https://www.amazon.co.uk/gp/product/0140449337/ref=as_li_qf_asin_il_tl?ie=UTF8&tag=thewellnesso-21&creative=6738&linkCode=as2&creativeASIN=0140449337&linkId=4a9b8f864e76caea401b337d2099ec7b

- نامه‌هایی از رواقیون توسط سنکا (نویسنده و دولت‌مرد رومی. م)

https://www.amazon.co.uk/gp/product/0140442103/ref=as_li_qf_asin_il_tl?ie=UTF8&tag=thewellnesso-21&creative=6738&linkCode=as2&creativeASIN=0140442103&linkId=c20b42542d3635e4afb0514d04ea8fb1

- صراحت و سادگی فلسفه بودایی نوشته استیو هایگن

https://www.amazon.co.uk/gp/product/0140195963/ref=as_li_qf_asin_il_tl?ie=UTF8&tag=thewellnesso-21&creative=6738&linkCode=as2&creativeASIN=0140195963&linkId=e9fb0f685f2525d9dd9dd652462b4d33

نقل قول‌ها

- "بزرگ‌ترین مانع زندگی انتظار است، که منتظر فردا است و امروز را از دست می‌دهد. آینده به‌طور کلی مبتنی بر خاطرناجمعی است: در لحظه حال زندگی کنید" - سنکا
- "از خودتان سؤال کنید: آیا ظاهر این رویدادها به اموری مربوط می‌شود که در کنترل من است یا در کنترل من نیست؟ اگر این رویدادها به چیزی خارج از کنترل شما مربوط می‌شود، نگران نبودن را در مورد آنها تمرین کنید" - اپیکتتوس
- "شما بر ذهن خود تسلط دارید، نه بر رویدادی خارجی. با درک این نکته، توانمندی و قدرت خواهید یافت" - مارکوس اورلیوس



- "هنگام دیدن فردی مضطرب، از خود می‌پرسم، آن‌ها چه می‌خواهند؟ برای این‌که اگر فردی چیزی را نخواهد که در کنترل او نیست، چرا باید به اضطراب، مبتلا شود؟" اپیکتتوس
- "جهان تغییر می‌کند؛ افکار ما زندگی مان را می‌سازد" - مارکوس اورلیوس
- "مهم نیست که چه اتفاقی برای شما می‌افتد، بلکه چگونگی واکنش شما به آن اتفاق مهم است. هنگامی که اتفاقی می‌افتد، تنها چیزی که در توان شما است، نگرش شما به آن رویداد است؛ شما می‌توانید یا آن را بپذیرید یا نسبت به آن خشمگین شوید" اپیکتتوس
- "بشر نه تنها از رویدادها ناراحت می‌شود، بلکه از نگرشی که به آن‌ها اتخاذ می‌کند، نیز ناراحت می‌گردد".
اپیکتتوس
- "خواستار این نباشید که رویدادها آن‌گونه که شما می‌خواهید، رخ دهد، چنین انتظاری نداشته باشید. رویدادها را آن‌طوری که واقعاً رخ می‌دهند، بپذیرید. به این ترتیب است که آرامش امکان‌پذیر می‌گردد" - اپیکتتوس
- "اجازه ندهید که تفکرتان درباره عرصه و گستره کُلّی زندگی، شما را آزار دهد. ذهن خود را با تمام رویدادهای بدی اشغال نکنید که هرگز ممکن است اتفاق نیافتد. بر روی موقعیت فعلی متمرکز شوید و از خود بپرسید چرا این موقعیت تا این حد غیرقابل تحمل است و از آن نمی‌توان رهایی یافت".
مارکوس اورلیوس
- "رهایی و شادمانی دوباره، با نادیده گرفتن چیزهایی به دست می‌آید که خارج از کنترل ما هستند" - اپیکتتوس

نکته برتر



چرا در صدد تهیه یک دفتر خاطرات نیستید تا نقل قول‌های خردمندانه عملی مطلوب خود را در آن

بنویسید؟

هنگامی که متوجه چرخه ماریچی ذهن خود می‌شوید، بررسی و مرور آلبوم بریده جراید به کاهش اضطراب‌تان کمک می‌کند.



کاهش اضطراب از طریق به چالش کشاندن افکار

به چالش کشاندن افکار روشی ساده و در عین حال مؤثر در رفتار درمانی شناختی (CBT) برای کاهش اضطراب است.

همان‌گونه که گفته شد، اضطراب الگوی فکری زیان‌آوری است که هنگام تجربه آن، ذهن شما روی تهدید، خاطرنامجمعی و منفی‌گرایی تثبیت می‌شود. به چالش کشاندن افکار به وسیله بسط و گسترش توجه شما به سوی تصویر ذهنی وسیع‌تر، کمک‌کننده است در قسمت زیر دو روش، در به چالش کشاندن افکار آورده شده است که شما می‌توانید آن را به کار گیرید. تمرین کنید و ببینید که کدام یک بیشترین تأثیر را برای شما دارد.

روش اول

توجه کنید - هنگامی که احساس ناراحتی کردید، کاری را که انجام می‌دهید، متوقف سازید و به گفتگوی درونی خود توجه کنید. ذهن تان به شما چه می‌گوید؟

باور دارید؟ به شکل خودکار افکار خورد را باور نکنید!

به چالش پردازید - اضطراب را از طریق بسط و گسترش توجه خود مهار کنید. تصویر ذهنی مهم‌تر و بزرگ‌تر چیست؟ آیا فکر شما یک حقیقت است یا یک عقیده است؟ اگر احساس آرامش بیشتری داشته باشید، چه افکاری ممکن است به سراغ شما بیاید؟

نادیده بگیرید - به این نکته اذعان داشته باشید که اضطراب بر افکار شما تسلط یافته است و افکار زیان‌آور را رها سازید.

گزینه‌ها را جستجو کنید - درست همین حالا، توجه و تمرکز بر چه چیزی مفید است؟ چه گزینه‌هایی در دسترس من است؟



روش دوم

حقیقت دارد؟ - آیا این فکر ۱۰۰ درصد حقیقت دارد؟ اگر حقیقت ندارد، حقایق چیست؟ و عقاید کدام است؟

مفید است؟ - آیا توجه به این فکر برای من و دیگران مفید است؟

الهام بخش است؟ - آیا این فکر برای من الهام بخش است یا تأثیر متضادی دارد؟

آیا ضروری است؟ - آیا تمرکز بر این فکر برای من اهمیت دارد؟ آیا عمل کردن به این فکر ضرورت دارد؟
خوب و محبت آمیز است؟ - آیا این فکر خوب و محبت آمیز است؟ اگر چنین نیست، فکر خوب و محبت آمیز کدام است؟

اشاراتی برای به چالش کشیدن افکار

- فرایند به چالش کشاندن افکار خود را بنویسید یا تایپ کنید، این روش در به چالش کشاندن این افکار در ذهن تان، مؤثرتر است. ما برنامه کامپیوتری رایگان ثبت افکار را در رفتار درمانی شناختی به شما توصیه می کنیم (Google Play, iTunes).
- اگر به توجه کردن زیاد به گفتگوی درونی تان عادت ندارید، ابتدا، در به چالش کشاندن افکار، احساس غیر طبیعی خواهید داشت. این حالت اشکالی ندارد، به مرور زمان احساس راحت تر و بهتری خواهید کرد.
- اگر خیلی احساس ناراحتی می کنید، این ابزار نمی تواند زیاد مناسب باشد، چرا که هنگامی که مغز عاطفی شما تسخیر شده است، تفکر منطقی دشوار است. سعی کنید که عواطف و هیجان های خود را با یک فعالیت سرگرم کننده آرام سازید (به قسمت زیر مراجعه کنید) و هرگاه احساس آرامش بیشتری کردید، به چالش با افکار خود برگردید.

برگرفته از کارول ویویان (۲۰۰۶)



کاهش اضطراب از طریق فعالیت‌های سرگرم‌کننده

اگر ذهن شما به چرخه ماریچی افکار زیان‌آور ادامه می‌دهد، سرگرمی و مشغولیت ابزار مؤثری است، برای این که به موقع جلوی آن را بگیرید. باید توجه داشت که یک فعالیت سرگرم‌کننده باید بسیار جالب توجه باشد تا اضطراب را به طور مؤثر کاهش دهد. هنگامی که فعالیتی تأثیر خوبی ندارد، در مورد علت آن و این که چگونه این فعالیت در آینده جالب توجه می‌شود، وقت بگذارید و تأمل کنید.

فعالیت‌های سرگرم‌کننده فواید زیادی برای ایجاد احساس شادی بیشتر و انگیزه بیشتر دارد و انرژی بخش‌تر است، همچنین در مبارزه با احساسات بی‌حوصلگی و کسالت‌آور، مفید است.

فعالیت کم و عدم روابط اجتماعی، دو عامل بسیار اساسی در حفظ خلق پایین، انگیزش و انرژی کم می‌باشد

به منظور این که بتوانید از طریق راه‌اندازی سیستم رانه‌ای (برانگیزشی) خود احساس بهتری داشته باشید (به رهنمودهای ما درباره درک و شناخت سلامت و شادکامی ذهنی خود، مراجعه کنید)، باید میزان فعالیت خود را افزایش دهید و این اطمینان را حاصل کنید که نیاز به برقراری روابط اجتماعی‌تان را برآورده کرده‌اید (این موضوع بعداً مطرح خواهد شد).

در این جا فهرستی از ۷۴ ایده برای فعالیت‌های سرگرم‌کننده سالم آورده شده است. فعالیت‌های مورد علاقه‌تان را علامت بگذارید و در کنار ایده‌های خود آن را به فهرست فعالیت‌های سرگرم‌کننده‌تان اضافه کنید:

□ ۱. منابع ذهن‌آگاهی و مراقبه را جهت به‌کارگیری آن‌ها جستجو کنید - منابع زیادی را می‌توانید در راهنمای

شبکه کامپیوتری ما پیدا کنید! <https://thewellnessociety.org/mindfulness-and-meditation/>

□ ۲. از طریق یادداشت‌های روزانه، به رشد و تحول فردی خود پردازید - در این جا فهرستی از موارد

برانگیزاننده و یادآوری‌کننده وجود دارد.

<https://psychcentral.com/blog/30-journaling-prompts-for-self-reflection-and-self-discovery/>



۳. <https://www.bbcgoodfood.com/recipes/category/healthy> طرز تهیه غذاهای سالم را جستجو کنید
۴. برای وعده‌های غذایی‌تان برنامه‌ریزی کنید
۵. از طریق **فهرستی از فیلم‌ها** که به بهداشت روانی شما کمک می‌کنند، در طی دوران تحصیل خود کار کنید.
- <https://www.mentalhealth.org.uk/blog/movies-have-helped-you-your-mental-health>
۶. دستورالعمل اقدام برای شادمانی، **چالش ۷ روزه شادمانی** را به کار بگیرید
- <https://www.actionforhappiness.org/7-day-happiness-challenge>
۷. فیلم‌های مستند رایگان را در شبکه‌های کامپیوتری، تماشا کنید
- <https://documentaryheaven.com/>
۸. فیلم‌های خنده‌دار تماشا کنید
۹. از برنامه‌های کامپیوتری یا بازی‌های ساده استفاده کنید
- <https://www.wired.com/gallery/best-mobile-games/>
۱۰. برخی از حالت‌های اساسی یوگا را یاد بگیرید - **یوگا با آدرین** را در یوتیوب پیشنهاد می‌کنیم
- <https://www.youtube.com/user/yogawithadriene>
۱۱. خوش‌نویسی یاد بگیرید
۱۲. نواختن یک ساز موسیقیایی را فرا بگیرید
۱۳. با یک شنونده داوطلب گفتگو کنید (به صفحات ۲۶-۲۰ **طراحان روابط اجتماعی**، مراجعه کنید)
- <https://thewellnesssociety.org/free-tools/>
۱۴. شرح حال فردی را بخوانید که برای شما الهام‌بخش است
۱۵. به دقت به رنگ‌آمیزی پردازید - **برگه‌های رنگ‌آمیزی دقیق** رایگان ما را امتحان کنید
- <https://thewellnesssociety.org/free-tools/>
۱۶. آهنگ‌های قدیمی مورد علاقه خود را در نوجوانی، دوباره پیدا کنید
۱۷. به تماشای یک گروه تئاتر زنده بروید تئاترهایی که در **تئاتر ملی**، به نمایش گذارده می‌شود
- https://www.nationaltheatre.org.uk/nt-at-home?queueitoken=e_safetyevent25mar20~q



[b4873837-6173-43dd-b995-d9a71e62c36d~ts_1585401348~ce_true~rt_safetynet~h_2d41b29d0eaa42d4f117766f716bc0b32951ad18f792cded5f43e6a3aed7995f](https://www.healthline.com/health/diy-foot-soak#sore-feet)

۱۸. فهرستی از چیزهایی که جمع‌آوری کرده‌اید تهیه کنید

۱۹. یک پاشویه آرامش‌بخش برای خود انجام دهید

<https://www.healthline.com/health/diy-foot-soak#sore-feet>

۲۰. دوره‌های تغذیه رایگان را در شبکه‌های کامپیوتری بگذرانید

<https://www.futurelearn.com/subjects/healthcare-medicine-courses/nutrition>

۲۱. وبلاگ (تارنما) دایر کنید <https://www.bloggingbasics101.com/how-do-i-start-a-blog/>

۲۲. تارنمای دوست‌یابی (BumbleBFF) را در کامپیوتر خود بارگذاری کنید و با افراد جدید در ناحیه خود

گفتگو کنید <https://bumble.com/bff>

۲۳. محیط و فضای زندگی خود را بازسازی و تعمیر کنید

۲۴. به تکمیل یک جورچین (پازل) پردازید

https://www.amazon.co.uk/gp/product/1787558878/ref=as_li_qf_asin_il_tl?ie=UTF8&tag=thewellnesso-21&creative=6738&linkCode=as2&creativeASIN=1787558878&linkId=6ed60a1f48648aee4e5fba9aa7d64598

۲۵. فهرستی از هدف‌های سالیانه خود تهیه کنید

۲۶. یک ویدئوی ضبط شده جدید را برای گوش دادن، پیدا کنید

<https://www.elle.com/uk/life-and-culture/culture/a29853336/best-podcasts/>

۲۷. خانه‌تکانی کنید

۲۸. سوابق کاری و شغلی خود (رزومه) را روزآمد کنید

۲۹. فهرستی از کتاب‌هایی تهیه کنید که در این سال می‌خواهید آن‌ها را بخوانید

۳۰. در شبکه اجتماعی پین‌ترست^۱ برای ایده‌یابی جهت پروژه‌های فنی و حرفه‌ای جستجو کنید

[https://www.pinterest.co.uk/search/pins/?q=craft%20projects&rs=typed&term_meta\[\]=craft%7Ctyped&term_meta\[\]=projects%7Ctyped](https://www.pinterest.co.uk/search/pins/?q=craft%20projects&rs=typed&term_meta[]=craft%7Ctyped&term_meta[]=projects%7Ctyped)

۱. Pinterest: یک شبکه اجتماعی است که افراد در آن می‌توانند برای علایق و سرگرمی‌های خود الهام بگیرند و ایده‌یابی کنند (م).



۳۱. □ تارنمای رد دیت^۱ را بارگذاری کنید و مطالب نشاط‌آوری چون r/humansbeingbros و r/aww را

مشاهده کنید <https://www.reddit.com/r/aww/> و <https://www.reddit.com/r/HumansBeingBros/>

۳۲. □ در یک کلاس نقاشی رایگان در شبکه‌های کامپیوتری شرکت کنید

<https://www.thoughtco.com/free-online-drawing-classes-1098200>

۳۳. □ فیس‌بوک را برای یافتن گروه‌های محلی جهت فرصت‌های داوطلبانه جستجو کنید

۳۴. □ ترتیبی اتخاذ کنید تا کسی را برای گفتگوی ویدیویی پیدا کنید

۳۵. □ موسیقی‌های جدید را کشف کنید

۳۶. □ یک ویدیو جهت تمرین و آمادگی جسمی تهیه کنید

<https://www.pastemagazine.com/health/fitness/the-10-best-fitness-youtube-channels/#the-fitness-marshall>

۳۷. □ به منظور پس‌انداز پول بیشتر به بارش ذهنی (اندیشه‌گشایی) بپردازید

۳۸. □ ساختن مبلمان یا بازیافت بهینه را یاد بگیرید

۳۹. □ از تجربه‌های زندگی خود، فهرستی برای آرزوها و یا کارهایی که باید تا آخر عمر انجام شود، تهیه کنید

۴۰. □ آزمایش‌های رایگان ۳۰ روزه را در رابطه با کتاب‌های شنیداری انجام دهید و به کتاب‌های شنیداری

گوش کنید

https://www.audible.co.uk/?utm_source=awin&source_code=CMJ30DFT1Bk14503182090C7&awc=8095_1585399360_cbd78a73f8ebc3f1a94e8df81a42b0e5

۴۱. □ دوره‌های رمزنویسی رایگان کامپیوتری را بگذرانید

<https://www.ukwebhostreview.com/learn-to-code-for-free/>

۴۲. □ جعبه ابزاری برای سلامتی و شادکامی خود، درست کنید

<https://thewellnesssociety.org/the-mental-wellbeing-toolkit/>

۴۳. □ از بازی‌های کامپیوتری برای بازی با دوستان استفاده کنید

<https://jackboxgames.com/how-to-play-jackbox-games-with-friends-and-family-remotely/>



□ ۴۴. به یک باشگاه کتاب‌خوانی کامپیوتری متصل شوید

https://www.scribendi.com/advice/online_book_clubs.en.html

□ ۴۵. یادگیری یک زبان جدید را آغاز کنید

□ ۴۶. بهترین تمرین‌های ورزشی ممکن برای خویشتن را به مدت چهار هفته انجام دهید، این برنامه مداخله‌ای

مبتنی بر شواهدی برای بهبود سلامت و شادکامی است

<https://thewellnesssociety.org/wp-content/uploads/2020/02/The-Best-Possible-Self-Exercise.pdf>

□ ۴۷. برای تهیه برخی از هدایای عیدی یا تولد متفکرانه برنامه‌ریزی کنید

□ ۴۸. فعالیت‌ها برای بستگان سالمند خود را جستجو کنید

<https://www.agingcare.com/articles/lockdown-activities-for-an-elderly-loved-one-457557.htm>

□ ۴۹. به منظور کسب درآمد و پول بیشتر یک طرح جانبی و فرعی را آغاز کنید

□ ۵۰. دوره‌های کامپیوتری رایگان را جستجو کنید (در این جا برخی از این دوره‌ها برای کودکان آورده شده

است)

<https://www.opencolleges.edu.au/informed/features/free-online-courses-50-sites-to-get-educated-for-free/>

<https://theyarethefuture.co.uk/free-online-education-resources/>

□ ۵۱. یک شعر یا داستان کوتاه بنویسید

□ ۵۲. از طرز تهیه غذاهای مورد علاقه خود، یک کتاب آشپزی تهیه کنید

□ ۵۳. فهرستی از چیزهایی را تهیه کنید که پس از پایان همه‌گیری منتظر و مشتاق آن هستید

□ ۵۴. یک شنونده داوطلب شوید (یا با کسی گفتگو کنید) این کار را در تارنمای **7cups.com** انجام دهید

<https://www.7cups.com/>

□ ۵۵. یک برنامه رقص زنده را از شبکه کامپیوتری ^۱sofar sounds، تماشا کنید

<https://www.sofarsounds.com/v/listeningroom>

1. Sofar sounds: یک سر واژه برای آوازهایی است که از یک محل پخش می‌شود، شرکتی است که در لندن تأسیس شده است و رویدادهای موسیقی و برنامه‌های موسیقی کوچک را در مناطق خاص در بیش از ۴۰۰ شهر در سراسر جهان به اجرا درمی‌آورد (م).



۵۶. به تماشای برنامه‌های TED^۱ بپردازید

<https://www.youtube.com/user/TEDtalksDirector>

۵۷. با شبکه‌های پخش فیلم ارتباط برقرار کنید و با دوستان خود آنلاین به تماشای آن بپردازید

<https://www.netflixparty.com/>

۵۸. طرحی برای به‌سازی خانه تهیه کنید

۵۹. به کارهای باغبانی بپردازید

۶۰. فهرستی از موضوعاتی تهیه کنید که در مورد آن‌ها کنجکاو هستید و سپس آن‌ها را در شبکه کامپیوتری

جستجو کنید

۶۱. خانه‌تکانی بهاره را انجام دهید

<https://www.goodhousekeeping.com/home/cleaning/g3345/spring-cleaning-tips/>

۶۲. در شبکه کامپیوتری pinterest جستجو کنید و ایده‌هایی را درباره ارتباط‌های خانوادگی به دست آورید

[https://www.pinterest.co.uk/search/pins/?rs=ac&len=2&q=family%20bonding%20activities&eq=family%20bonding&etslf=5385&term_meta\[\]=family%7Cautocomplete%7C1&term_meta\[\]=bonding%7Cautocomplete%7C1&term_meta\[\]=activities%7Cautocomplete%7C1](https://www.pinterest.co.uk/search/pins/?rs=ac&len=2&q=family%20bonding%20activities&eq=family%20bonding&etslf=5385&term_meta[]=family%7Cautocomplete%7C1&term_meta[]=bonding%7Cautocomplete%7C1&term_meta[]=activities%7Cautocomplete%7C1)

۶۳. در شبکه کامپیوتری pinterest برای یافتن فعالیت‌هایی برای کودکان در خانه، جستجو کنید

[https://www.pinterest.co.uk/search/pins/?rs=ac&len=2&q=kids%20activities%20indoor&eq=kids%20activities&etslf=4120&term_meta\[\]=kids%7Cautocomplete%7C1&term_meta\[\]=activities%7Cautocomplete%7C1&term_meta\[\]=indoor%7Cautocomplete%7C1](https://www.pinterest.co.uk/search/pins/?rs=ac&len=2&q=kids%20activities%20indoor&eq=kids%20activities&etslf=4120&term_meta[]=kids%7Cautocomplete%7C1&term_meta[]=activities%7Cautocomplete%7C1&term_meta[]=indoor%7Cautocomplete%7C1)

۶۴. بافندگی، شماره‌دوزی یا گلدوزی را یاد بگیرید

۶۵. یک بازی تخته نرد یا شطرنج جدید یاد بگیرید

https://www.amazon.co.uk/s?k=board+games&ref=nb_sb_noss_2

۶۶. ویدئوهای آوازخوانی را با دوستان خود تمرین کنید

<https://www.youtube.com/watch?v=pISwIAGRqk>

۱. TED: Technology, Entertainment, Design: یک سازمان رسانه‌ای آمریکایی است که سخنرانی‌های مهم را، با شعار گسترش ایده‌های ارزشمند، ارسال می‌کند. این سازمان، تشکیلاتی غیرانتفاعی است که به گسترش ایده‌ها اختصاص دارد و معمولاً به شکل گفتگوهای کوتاه و مؤثر (۱۸ دقیقه یا کمتر) مطالب انتقال داده می‌شود (م).



۶۷. در یک امتحان مجازی همگانی شرکت کنید

<https://www.standard.co.uk/go/london/bars/virtual-pub-quiz-coronavirus-lockdown-a4396276.html>

۶۸. یک دفترچه خاطرات برای رویاها، تهیه کنید

<https://www.psychologytoday.com/gb/blog/dreaming-in-the-digital-age/201705/keeping-dream-journal>

۶۹. به تماشای اجرای زنده یک گروه اپرا از اپرای متروپولیتن بپردازید

<https://www.metopera.org/user-information/nightly-met-opera-streams/>

۷۰. آشپزی کنید <https://www.bbcgoodfood.com/recipes/collection/easy-baking>

۷۱. با یافتن یک دوست مکاتبه‌ای احساس پیوستگی بیشتری با دیگران داشته باشید

<https://www.fluentin3months.com/pen-pals/>

۷۲. چگونگی سرمایه‌گذاری در دوره‌های آنلاین رایگان را یاد بگیرید

<https://classes.brit.co/learn/investing-101>

۷۳. ایده‌هایی را برای چادر زدن در حیاط خلوت خانه‌تان، جستجو کنید

<http://www.froddo.com/camping-at-home-12-fun-ideas-for-camping-in-your-backyard>

۷۴. ابزارهای کتابخانه رایگان ما را جستجو کنید <https://thewellnesssociety.org/free-tools/>



فعالیت‌های مشغول‌کننده من

فعالیت‌هایی را که مشخص کرده‌اید در چهارچوب زیر وارد کنید.

ایده دیگر "من یک فهرست تهیه می‌کنم" است. سپس بنویسید: "حالا که وقت آزاد بیشتری دارم، می‌خواهم... انجام دهم" و به بارش ذهنی ایده‌های خود پردازید. وقت آزاد بیشتر، چه فرصت‌هایی را برای شما فراهم کرده است.

A large, empty gray rectangular area intended for the user to list activities and ideas.

ایجاد انگیزش

در پی اقدام عملی.

"ما، در مبارزه با عادت‌ها از چه کارهایی می‌توانیم کمک بگیریم؟ رفتارهایی متضاد و مغایر با عادت‌هایتان انجام دهید". اپیکتتوس

اگر شما نافع‌ال هستید و مدتی است که احساس بی‌حوصلگی و افسردگی می‌کنید، احتمالاً میزان انگیزش و انرژی‌تان کاهش یافته است.

شما می‌توانید با افزایش فعالیت‌تان، انگیزش و انرژی در خود ایجاد کنید.

فکر نکنید - فقط کاری انجام دهید.

انگیزش در پی اقدام عملی حاصل می‌شود.

به منظور کسب راهنمایی بیشتر، این فیلم ویدیویی را در تکنیک اقدام عملی

متضاد، تماشا کنید. https://www.youtube.com/watch?v=mQrq7fvjB_k

بخش دوم

طرح اقدام عملی تاب آوری و مقاومت را در برابر استرس برنامه ریزی کنید

در این جا پنج روش مختلف برای پیش گیری و کاهش علائم اضطراب جسمی (برای مثال استرس خودگردان یا خودایجادکننده)، آورده شده است.

فعالیت هایی را انتخاب کنید که بیش از همه برای شما جذاب است و سپس آنها را به طرح اقدام عملی برای تاب آوری و مقاومت در برابر استرس، بیافزایید.

(هرقدر بیشتر، بهتر)



شروع یک تمرین برنامه‌ریزی

حفظ ساختار، برای سلامت و شادکامی شما تأثیر شگفت‌انگیزی دارد. کارهای روزمره به شما کمک می‌کند تا حس کنترل شما افزایش یابد و احساسات مربوط به ناتوانی و از پا درآمدن، کاهش پیدا کند.

نکات برنامه‌ریزی

- برای تفریح و یا وقفه‌های منظم برنامه‌ریزی کنید. برای نوشیدن چای خودتان به شکل ذهن‌آگاهانه وقت بگذارید یا روی تنفس خود متمرکز شوید- در این جا تارنمای مهمی وجود دارد که می‌توانید آن‌ها را از calm، نشانه‌گذاری کنید (<https://www.calm.com/breathe>) (یک نرم‌افزاری که محصولات مراقبه و از جمله مراقبه‌های هدایت‌شونده را در اختیار شما می‌گذارد. م)
- فهرستی از هدف‌های خود به صورت هفتگی تهیه کنید. کارهایی را که باید انجام دهید تا به هدف‌های خود در طی هفته برسید، مشخص کنید. کارها را به مراحل کوچک‌تر تقسیم‌بندی کنید و آن‌ها را هنگامی که در طی روز احساس پیشرفت کردید، حذف کنید (خط بزنیید)
- یک تا سه مورد از "مهم‌ترین وظایف" خود را مشخص کنید. تهیه فهرست مهم‌ترین کارها یا وظایف روزانه به شما کمک می‌کند تا مهم‌ترین و ضروری‌ترین کارهای خود را اولویت‌بندی کنید.
- مواردی را که خط زدید یا از فهرست خود حذف کردید، در پایان روز مرور کنید. دست‌آوردهای خود را ارزیابی کنید و به آن‌ها ببیندیشید، این کار به تقویت و بهبود سلامت و شادکامی شما کمک می‌کند.
- فهرستی از رسانه‌های کامپیوتری، تهیه کنید. شما ممکن است، برنامه‌های کامپیوتری چون،^۱ Google Keep را ترجیح دهید (<https://www.google.com/keep/>)

1. Google Keep: یک برنامه کامپیوتری یادداشت برداری است که در سایت گوگل موجود است و انواع ابزارها را برای یادداشت‌برداری مثل، متن‌ها، فهرست‌ها به شکل تصویری و شنیداری ارائه می‌دهد (م).



- تکنیک‌های بهره‌وری را تجربه کنید، تکنیک‌هایی مثل *pomodoro*^۱ و *Eat the Frog*^۲

<https://lifehacker.com/productivity-101-a-primer-to-the-pomodoro-technique-1598992730>
https://doist.com/blog/eat-the-frog-todoist/?utm_source=doist_blog&utm_medium=referral&utm_campaign=end_work_day

- فهرست کارهای روزانه خود را از شب قبل تهیه کنید. شما متوجه می‌شوید که توانایی انجام کار به شکل فوری و بدون درنگ در افزایش بهره‌وری شما کمک می‌کند. همچنین این تمرین می‌تواند ذهن شما را از نگرانی‌ها پاک کند و شما را هنگام عصر آرام و بی‌خیال کند
- در پایان روز محل کار خود را تمیز و مرتب کنید. پژوهش نشان می‌دهد که محیط‌های نامنظم و آشفتہ در توانایی تمرکز شما، خلل ایجاد می‌کند.
- یک برنامه خواب منظم را برای خودتان مشخص کنید. پژوهش نشان می‌دهد که برای بهبود وضعیت خواب، حفظ یک برنامه خواب منظم، بسیار اهمیت دارد.
- یک آیین یا برنامه‌ای را برای پایان یافتن یک روز کاری، تعیین کنید. مرزبندی‌های بین کار-زندگی را مشخص کنید و آن را به اجرا درآورید، ایجاد یک آیین یا برنامه برای پایان یافتن یک روز، مفید است برنامه‌هایی مثل پوشیدن لباس راحت‌تر، متوقف ساختن پست‌های الکترونیکی مربوط به کار و اعلام آن و گوش دادن به موسیقی، مفید است.
- رسم‌های خانوادگی هفتگی را به اجرا درآورید. برنامه‌های خانوادگی معمولی را از طریق رسم‌هایی مثل "بازی‌های تخته‌ای روز جمعه" یا "تماشای فیلم روزهای دوشنبه"، تقویت کنید. منابع و پیشنهادهای بیش‌تر را برای راه‌اندازی برنامه‌های خانوادگی می‌توانید در اینجا، اینجا، و اینجا (here, here, and here) پیدا کنید.

<https://carrotsareorange.com/chore-charts/>

<https://raisingchildren.net.au/grown-ups/family-life/routines-rituals-relationships/family-routines>

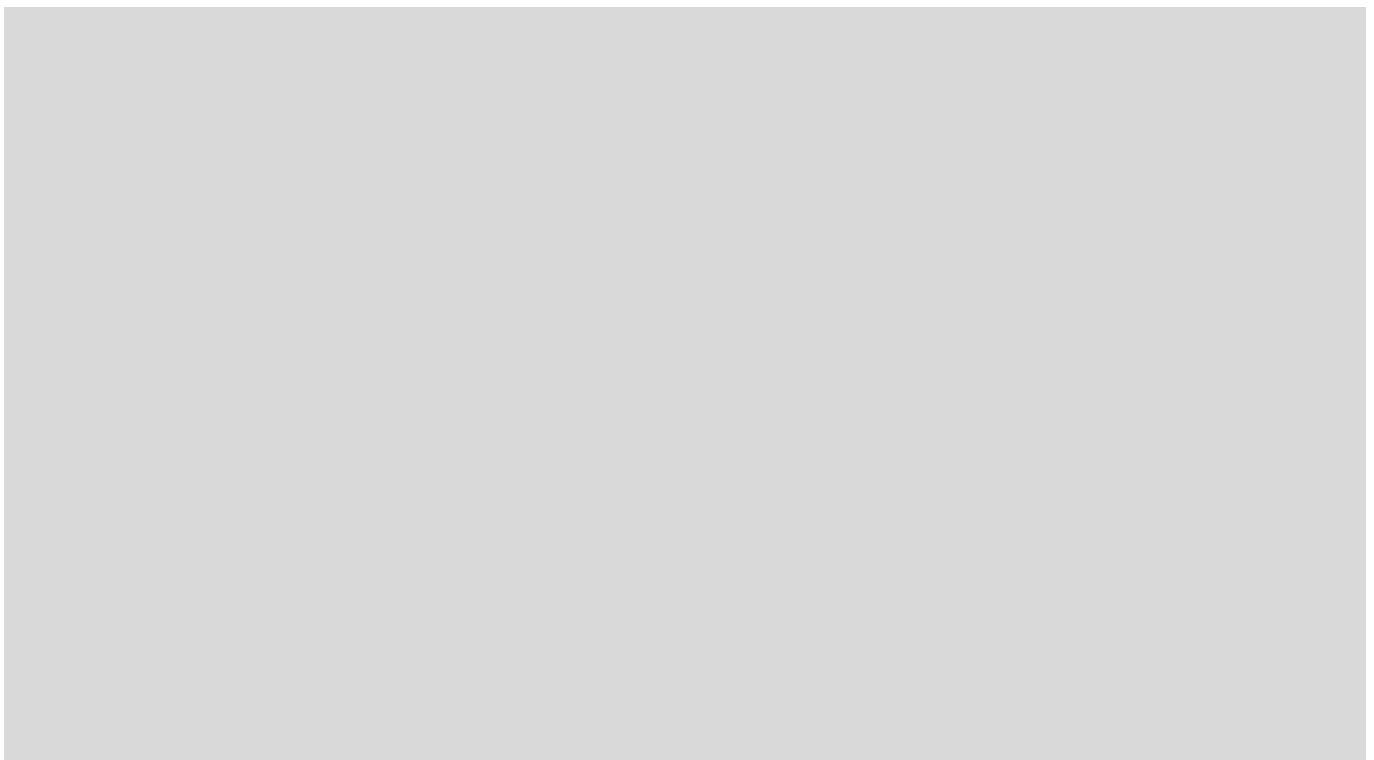
1. Pomodoro technique: این تکنیک، یک روش کنترل و مدیریت زمان است که از یک زمان‌سنج برای تقسیم‌بندی فواصل کار، استفاده می‌کند، و فواصل ۲۵ دقیقه‌ای را برای متوقف ساختن کار از هم جدا سازد (م).
2. Eat the Frog: برنامه کامپیوتری که براساس آن، کاری را که در فهرست انجام کارهای خود، نوشته‌اید، اما هیچ انگیزه‌ای برای انجام آن ندارید را باید حتماً انجام دهید و به تعویق انداختن آن را در کل روز، پایان دهید (م).



http://csefel.vanderbilt.edu/resources/parent/mod6/family_routine_guide.pdf

- با خودتان مهربان باشید. ممکن است ناگهان متوجه شوید که غذای خیلی بیشتری را از بشقابتان خورده‌اید. از انتقادهای درونی خود آگاه باشید و به خود یادآوری کنید که فقط بهترین کاری را که می‌توانستید، انجام داده‌اید.

یادداشت‌ها





برنامه ریزی هفتگی

هفته:

	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنج‌شنبه	جمعه
صبح							
بعدازظهر							
عصر							

هدف‌های هفتگی من



شروع یک تمرین قدردانی روزانه

"از چیزهای کوچک لذت ببرید. چرا که روزی ممکن است به عقب برگردید و متوجه شوید آنها

چیزها، امور مهمی بوده‌اند" — رابرت براوت

پژوهش نشان می‌دهد که تقویت و پروراندن حس قدردانی و حق‌شناسی فواید بسیار زیادی دارد، از جمله:

- کاهش استرس و اضطراب
- تقویت خلق
- تقویت سیستم ایمنی
- بهبود وضعیت خواب

یکی از راه‌های ساده برای تقویت و پروراندن حس قدردانی، ثبت روزانه و تهیه گزارش روزانه از قدردانی است. هر روز، در یک زمان مشخص در طی انجام فعالیت‌های متداول روزانه خود، یک موردی را در صفحه زیر بنویسید که به خاطر آن احساس رضایتمندی و قدردانی می‌کنید.



ثبت روزانه قدردانی

من از ...
قدردانی
می‌کنم



شروع یک تمرین تنفسی روزانه

مشکلات تنفسی با استرس خود-گردان همراه است. هنگامی که شما مشکلات تنفسی دارید، میزان اکسید کربن که به طور طبیعی در خون شما است، کاهش می‌یابد. این کاهش به طیف وسیعی از علائم منجر می‌شود از جمله:

- تنگی نفس
- گرفتگی قفسه سینه
- سوزش و گزگز یا بی‌حسی در بازوها، انگشتان دست، پنجه‌های پا یا اطراف دهان
- احساس سرگیجه و حواس پرتی
- ضعف
- تپش قلب هنگام انجام فعالیت‌های بدنی و به دنبال استرس
- تعریق یا گرگرفتگی
- سردرد
- احساس بیماری
- احساس خستگی

این علامت‌ها، ناگهانی ظاهر می‌شوند و می‌تواند به حمله‌های آسیمگی منجر شود.

مشکلات تنفسی شما می‌تواند به موارد زیر مربوط شود:

- تنفس سطحی (نفس کشیدن خیلی سریع)
- بیش از حد نفس کشیدن (استنشاق هوای بیشتر، هنگامی که احساس می‌کنید که گویی هوای کافی را تنفس نکرده‌اید، برای مثال از طریق خمیازه کشیدن یا آه کشیدن)



برخی از افراد هر دو مورد را تجربه می‌کنند:

پس بیایید یک لحظه تنفس خود را بررسی کنید:

۱. یک دست خود را روی قفسه سینه و دست دیگر را روی شکم بگذارید
۲. چند ثانیه نفس بکشید. کدام دست شما بالا می‌آید.
۳. اگر قفسه سینه بالا می‌آید، شما به یک تنفس سطحی عادت کرده‌اید.

اگرچه اثرات تنفس سطحی می‌تواند بسیار ناخوشایند باشد، اما آسیب رساننده نیست و شما می‌توانید این عادت را با تمرین روزانه تنفسی، تغییر دهید. دفعه دیگر که احساس اضطراب کردید، لحظه‌ای تأمل کنید و به تنفس خود توجه نمایید. از طریق ناحیه شکم بر روی تنفس خود متمرکز شوید، به طوری که هنگام دم شکم شما بالا بیاید و موقع بازدم پایین برود.

در این جا یک تمرین تنفس شکمی، ارایه می‌شود که می‌توانید هر روز آن را به مدت ۱۰-۵ دقیقه انجام دهید.

- هوا را به آرامی استنشاق کنید (دم) آهسته و آرام تا چهار شماره بشمارید، با انجام این کار ناحیه شکم شما انبساط پیدا می‌کند.
- تنفس خود را طی دو شماره متوقف سازید.
- به آرامی بازدم را با دهان باز انجام دهید و این کار شش شماره طول بکشد.

به این تمرین "تنفس شکمی" گفته می‌شود. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که تمرین منظم تنفس شکمی به افراد کمک می‌کند تا در عرض چند هفته احساس آرامش بیش‌تری داشته باشند.



نکته برتر



شما می‌توانید از کارکرد زمان‌سنج تنفسی در برنامه کامپیوتری رایگان نیز استفاده کنید:
[\(https://www.stopbreathethink.com/\)](https://www.stopbreathethink.com/) *stop, Breath and think app*
 این برنامه به شما در تمرین تنفسی روزانه کمک می‌کند. این برنامه همچنین یک نسخه خیلی خوب برای کودکان دارد.

بهبود بخشیدن به کیفیت روابط اجتماعی

چگونه می‌توان روابط را در دوره انزوا تقویت کرد.

در این جا برخی از ایده‌ها آورده شده است. مواردی را که مورد علاقه شما است، علامت بگذارید و آن را به طرح اقدام عملی برای تاب‌آوری استرس خودتان، بیافزایید:

□ ۱- از منابع حمایتی آنلاین که فهرست آن در صفحه ۷ مربوط به برنامه‌ریزی برای برقراری روابط اجتماعی آمده است، (the social connection planner) استفاده کنید

<https://thewellnesssociety.org/wp-content/uploads/2020/02/The-Social-Connection-Planner.pdf>

□ ۲- بهبود مهارت‌های ارتباطی خود را با استفاده از صفحات ۱۴-۱۲ مربوط به برنامه‌ریزی برای برقراری روابط اجتماعی، بررسی کنید

<https://thewellnesssociety.org/wp-content/uploads/2020/02/The-Social-Connection-Planner.pdf>

□ ۳- با شنونده‌های داوطلب در خطوط مشاوره تلفنی صحبت کنید (به صفحات ۲۶-۲۰، در رابطه با برنامه‌ریزی برای برقراری روابط اجتماعی مراجعه کنید).

<https://thewellnesssociety.org/wp-content/uploads/2020/02/The-Social-Connection-Planner.pdf>

□ ۴- این بار، از فرصت تمرین تکمیل پرسش‌نامه روابط، استفاده کنید.

<https://thewellnesssociety.org/wp-content/uploads/2020/02/The-Social-Connection-Planner.pdf>



□ ۵- از گفتگوهای ویدیویی، با برقراری تماس با دوستان خود که مدتی است با آنها صحبت نکرده‌اید، استفاده کنید.

□ ۶- از برنامه‌های کامپیوتری گفتگوی ویدیویی **House Party** استفاده کنید و به بازی‌های کامپیوتری با دوستان خود بپردازید. برای مثال بازی **Trivia** [که یک بازی رقابتی کامپیوتری است که رقبا پرسش‌هایی را دربارهٔ مسایل جالب و کم‌اهمیت در بسیاری از زمینه‌ها، مطرح می‌کنند (م)]. و بازی **Head say** [یک بازی تلویزیونی است که براساس برنامهٔ موبایل به همین نام تنظیم می‌شود. یک بازی مفرح با دوستان که شامل نام بردن افراد مشهور تا خواندن، حدس زدن کلماتی است که روی کارت نوشته شده است و شما با ارایه نشانه‌ها باید کلمهٔ مورد نظر را ظرف مدت معینی، حدس بزنید (م)]. (<https://houseparty.com/>)

□ ۷- در یک گفتگوی ویدیویی، به‌طور مجازی یک ساعت را به شادمانی اختصاص دهید.

□ ۸- تارنمای **Meet up. Com** را برای رویدادهایی که به‌صورت آنلاین منتقل شده‌اند، جستجو کنید

<https://www.meetup.com/>

□ ۹- یک قرار نهار هفتگی را یا یک دوست در یک گفتگوی ویدیویی، تنظیم کنید.

□ ۱۰- از تارنمای **Netflix party**، یا هر تارنمای دیگری با دوستان خود به شکل آنلاین فیلم تماشا کنید [در این تارنما شما با دوستان خود هم‌زمان هم می‌توانید فیلمی را که انتخاب کرده‌اید، تماشا کنید و هم با یکدیگر گفتگو کنید (م)]. (<https://www.netflixparty.com/>)

□ ۱۱- نامه‌هایی را برای عزیزان خود با استفاده از سرویس‌های خدماتی چون **Postable**، ارسال کنید [این تارنما یک برنامه ارسال نامهٔ کامپیوتری است و شما فقط مطلب را تایپ می‌کنید و بقیه کار ارسال را برنامه به سهولت انجام می‌دهد (م)] (<https://www.postable.com/>)

□ ۱۲- بازی‌های پازل با حروف یا جدول کلمات را انجام دهید و با دوستان خود با استفاده از برنامهٔ کامپیوتری **words with Friends app**، گفتگو کنید. (<https://www.zynga.com/games/words-with-friends-2/>)

در این برنامه فهرستی از ۱۷ گزینهٔ گفتگو از طریق ویدیو وجود دارد.

<https://parade.com/1010666/jessicasager/best-video-chatting-apps/>



چه کارهای دیگری می‌توانید انجام دهید؟ در قسمت زیر آن‌ها را منعکس کنید

تدوین یک برنامه ورزشی روزانه منظم

"پیاده‌روی بهترین پزشک انسان است". سقراط

ورزش فعال‌سازی آمیگدال و سیستم عصبی سمپاتیک شما را به‌طور کلی کاهش می‌دهد- یعنی بخش‌هایی از مغز و بدن را که پاسخ شما را به استرس ایجاد می‌کنند.

پژوهش نشان می‌دهد که ورزش‌های هوازی (مثل پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری، و دویدن آهسته) همان فواید ورزش‌های غیر-هوازی را دارد (مثل یوگا و ورزش‌های کششی)

مطالعات همچنین حاکی از این است که شما باید سه بار در هفته، حدود ۲۱ دقیقه این فواید را تجربه کنید.



بنابراین نباید ساعت‌ها وقت را صرف این تمرین‌ها کنید - این تمرین‌ها به این شکل، کاری است که اگر تبدیل به اولویت شود، اکثر ما می‌توانیم آن‌ها را با زندگی خودمان، هماهنگ سازیم.

هنگامی که قرار است که یک فعالیت ورزشی تبدیل به عادت شود، یافتن فعالیتی که شما از آن لذت ببرید، اهمیت دارد. امروزه مردم بیش از هر زمان دیگری به تناسب بدنی علاقمند هستند، شما گزینه‌های بی‌پایانی دارید. این گزینه‌ها شامل امکانات و ابزارهایی برای ایجاد "تناسب و هماهنگی در اتاق خواب" است، که حرکت در داخل خانه یا داخل سالن‌های ورزشی را آسان‌تر می‌سازد.

در این جا برخی از ایده‌ها آورده شده است. ایده‌هایی را که به آن علاقمند هستید، علامت بگذارید و آن‌ها را به طرح اقدام عملی برای تاب‌آوری در برابر استرس، مربوط به خودتان، اضافه کنید:

۱. برای پیاده‌روی روزانه، برنامه‌ریزی کنید.

۲. تمرین‌های ویدیویی را در یوتیوب، انجام دهید.

<https://www.pastemagazine.com/health/fitness/the-10-best-fitness-youtube-channels/#the-fitness-marshall>

۳. تمرین‌های آن‌لاین یوگا را در تارنمای یوگا با آدرین، انجام دهید.

<https://www.lesmills.com/uk/ondemand/>

۴. طرح قدرت و انعطاف‌پذیری^۱ را از سیستم بهداشت ملی (NHS)، به مدت پنج هفته انجام دهید.

<https://www.youtube.com/user/yogawithadriene>

۵. آزمایش رایگان^۲ Les Mills را در تمرین‌های خانگی انجام دهید

<https://www.nhs.uk/live-well/exercise/strength-and-flex-exercise-plan/>

۶. چالش پنج کیلومتر دویدن را برای خود فراهم سازید. به این منظور از برنامه کامپیوتری استفاده کنید

Couch to 5 k running plan for beginners

<https://www.nhs.uk/live-well/exercise/get-running-with-couch-to-5k/>

1. Strength and flexibility plan from NHS

2. Les Mills:

برنامه کامپیوتری که کلاس‌های تناسب اندام، آموزش تمرین‌های ورزشی را ارائه می‌دهد.



۷. برای تهیه برخی از تجهیزات ورزشی داخل سالن، برنامه‌ریزی کنید.

https://www.amazon.co.uk/s?k=indoor+exercise+equipment&crd=31HB0SXGCJHW7&sprefix=indoor+exercise+e%2Caps%2C138&ref=nb_sb_ss_i_1_17

۸. تمرینات ورزشی مربوط به قلب را از سیستم بهداشت ملی، به مدت ۱۰ دقیقه انجام دهید.

<https://www.nhs.uk/live-well/exercise/10-minute-home-cardio-workout/>

۹. امکان انجام فعالیت‌های ژیمناستیک را در فضای باز جستجو کنید. (<https://www.tgogc.com/>)

۱۰. در سایت Pinterest تمرین‌های داخل سالن را جستجو کنید.

[https://www.pinterest.co.uk/search/pins/?q=indoor%20workouts&rs=typed&term_meta\[\]=indoor%7Ctyped&term_meta\[\]=workouts%7Ctyped](https://www.pinterest.co.uk/search/pins/?q=indoor%20workouts&rs=typed&term_meta[]=indoor%7Ctyped&term_meta[]=workouts%7Ctyped)

۱۱. تمرین‌های ورزشی مربوط به قلب را که امکان‌پذیر است در خانه با طناب بازی، انجام دهید.

https://www.amazon.co.uk/gp/product/3251464108/ref=as_li_qf_asin_il_tl?ie=UTF8&tag=thewellnesso-21&creative=6738&linkCode=as2&creativeASIN=3251464108&linkId=1368b5ac13a151b751a1799a74e5ca2f

۱۲. به منظور ردیابی پیشرفت خود در یک **fitbit** سرمایه‌گذاری کنید.

https://www.amazon.co.uk/gp/product/B07G18N2YY/ref=as_li_qf_asin_il_tl?ie=UTF8&tag=thewellnesso-21&creative=6738&linkCode=as2&creativeASIN=B07G18N2YY&linkId=4f3f970c369c38a4a2bba562e9b7c27b

فراموش نکنید که: انگیزش به دنبال اقدام عملی حاصل می‌شود.

3. Fitbit: یک شرکت است که تولیدات فن‌آوری تناسب اندام را تهیه می‌کند و فعالیت‌های ورزشی، میزان غذای مصرفی، وزن و خواب را ردیابی می‌کند و برای یک زندگی فعال، و ایجاد انگیزه و بهبود سلامت، برنامه‌ریزی می‌کند (م).



طرح اقدام عملی استرس - تاب‌آوری خود را تدوین کنید

کتاب راهنمای خود را مرور کنید و اقدام‌های عملی را که در نظر گرفته‌اید، در قسمت زیر یادداشت کنید.

سپس، پنج اقدام عملی را انتخاب کنید که بیشترین جذابیت را برای شما دارد و آنها به طرح اقدام عملی تاب‌آوری در برابر استرس که مربوط به خودتان می‌شود، بیافزایید.

A large, empty gray rectangular area intended for the user to write their action plan.



طرح من برای اقدام عملی جهت تاب‌آوری در برابر استرس

✓ انجام شده	چه وقت این اقدام‌ها را انجام خواهیم داد؟	مراحل اقدام عملی



منابع و امکانات بیشتر

"از نیاز به کمک گرفتن خجالت نکشید. شما وظیفه دارید تا مثل یک سرباز در میدان جنگ به رضایتمندی دست پیدا کنید. پس اگر آسیب ببینید و نتوانید بدون کمک گرفتن از یک سرباز دیگر پیشرفت کنید، چه اتفاقی می افتد؟" — مارکوس اورلیوس

روش های بیشماری برای بهبود بخشیدن به سلامت و شادکامی روانی شما وجود دارد، همچنین ابزارهای فراوانی نیز برای کمک و حمایت شما فراهم شده است.

اکنون زمانی است که فرصت عالی و کم نظیری به دست آورده اید که برای خودتان سرمایه گذاری کنید و مهارت هایی را در خود پرورش دهید که به شما در بقیه طول زندگی تان کمک می کند.

در این جا برخی از منابع پیشنهادی مطرح می شود:

- دوره آنلاین رایگان انطباق با همه گیری جهانی

https://lms.recoverycollegeonline.co.uk/mod/scorm/player.php?scoId=164&cm=6445¤torg=articulate_rise&display=popup

- منابع آنلاین رایگان مراقبه برای دوران فاصله گذاری اجتماعی: از شبکه آویک: Awake Network

<https://www.theawakenetwork.com/free-online-meditation-resources-for-the-time-of-social-distancing/>

- اضطراب ویروس کرونا - رهنمودها و منابع مفید از افراد متخصص برگرفته از انجمن افسردگی و

اضطراب آمریکا^۱ (<https://adaa.org/finding-help/coronavirus-anxiety-helpful-resources>)

- کتاب های الکترونیکی رایگان رویارویی با کووید: چگونگی پاسخ مؤثر و کارآمد به بحران کرونا نوشته راس هریس.

<https://www.actmindfully.com.au/wp-content/uploads/2020/03/FACE-COVID-eBook-by-Russ-Harris-March-2020.pdf>



- راهنمای رایگان برای زندگی توأم با نگرانی و اضطراب در میان خاطرناتجعی جهانی، برگرفته از ابزارهای روان‌شناسی
<https://www.psychologytools.com/articles/free-guide-to-living-with-worry-and-anxiety-amidst-global-uncertainty/>
- چهارچوب، پرسش عمیق‌تر ما به سوی درک و شناخت، تغییر و تحول و کاهش استرس، استرس خودگردان و اضطراب (<https://thewellnessociety.org/the-framework-by-rebecca-marks/>)
- جعبه ابزار سلامت و شادکامی روانی، مجموعه جامع ما از ابزارهای عملی که به منظور کمک به شما در بهبود سلامت و شادکامی روانی‌تان، تهیه شده است. (<https://thewellnessociety.org/toolkit-options/>)
- راهنمای آنلاین ما برای دسترسی به درمان. درمانگران بسیاری هستند که در حال حاضر از طریق گفتگوهای ویدیویی، فعالیت می‌کنند. اگر احساس می‌کنید که به لحاظ عاطفی یا فیزیولوژیک از پا درآمده‌اید، ما شما را قویاً تشویق می‌کنیم تا درصدد کمک گرفتن و حمایت از یک متخصص باتجربه باشید.
<https://thewellnessociety.org/what-is-therapy-and-how-does-it-work/>
- رهایی از زندان ذهن، نوشته متیو مک‌کی، ترجمه زهرا اندوز، حسن حمیدپور، انتشارات کتاب ارجمند، تهران، ۱۳۸۹، چاپ نهم.
- بازگشت به خانه، نوشته جان کابات زین، ترجمه سحر طاهباز، امیرحسین ایمانی، انتشارات کتاب ارجمند، تهران، ۱۳۹۹، چاپ اول.
- توجه‌آگاهی برای مشکلات روزمره، نوشته رونالد د. سیگل، ترجمه مرتضی کشمیری، پیوند جلالی، انتشارات کتاب ارجمند، تهران، ۱۳۹۴، چاپ سوم.
- راهنمای جامع بهداشت روانی و سلامت جسمانی، نوشته پروفیسور جیمز رابینسون III، دبوراج. مک‌کورمیک، ترجمه شهلا پزشکی، انتشارات کتاب ارجمند، تهران، ۱۳۹۵، چاپ اول.
- چگونه سالم و با نشاط بمانیم، نوشته مارتا استوارت، ترجمه سیدعلی جلالی، سیده مرضیه رضائی درویشی، انتشارات کتاب ارجمند، تهران، ۱۳۹۸، چاپ اول.



- تفکر مثبت‌نگر (مثبت‌اندیشی)، نوشته‌ی گیل هسن، ترجمه‌ی دکتر اکرم خمسه، انتشارات ارجمند، تهران، ۱۳۹۸، چاپ اول.
- درگاه رسمی یونیسف، درباره‌ی کرونا

<https://www.unicef.org/iran/press-releases/%D8%A8%D8%A7%DB%8C%D8%AF%D9%87%D8%A7-%D9%88%D9%86%D8%A8%D8%A7%DB%8C%D8%AF%D9%87%D8%A7-%D8%AF%D8%B1%D8%A8%D8%A7%D8%B1%D9%87-%D9%88%DB%8C%D8%B1%D9%88%D8%B3-%DA%A9%D8%B1%D9%88%D9%86%D8%A7>

- درگاه رسمی سازمان بهداشت جهانی، توصیه‌هایی برای عموم مردم درباره‌ی کرونا

<https://www.who.int/ar/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019-farsi/advice-for-public-farsi>

- وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، راهنماهای آموزشی درباره‌ی کرونا

<https://behdasht.gov.ir/%D8%B1%D8%A7%D9%87%D9%86%D9%85%D8%A7%D9%87%D8%A7%DB%8C-%D8%A2%D9%85%D9%88%D8%B2%D8%B4%DB%8C-%DA%A9%D8%B1%D9%88%D9%86%D8%A7>