

مدیریت استرس

# راهنمای آموزش

"ویژه مدرسان"

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

دفتر سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد

## مقدمه

این راهنما برای مدرسان مراکز مراقبت بهداشتی اولیه نوشته شده است. با توجه به اینکه به دلیل محدودیت های زمانی و سایر منابع مالی و انسانی، صرفاً یک جلسه ۳ ساعته برای آموزش، پیش بینی شده است، در راهنمای حاضر سعی شده مهمترین مطالبی که باید در این زمان محدود به شرکت کنندگان آموزش داده شود و شیوه آموزش آن توضیح داده شود. راهنما شامل دو بخش است. در بخش اول، مهمترین کارهایی که مدرسان باید برای ارائه آموزش های با کیفیت بالا انجام دهند، آمده است و در بخش دوم ساختار و فرایند آموزش برای دو گروه مخاطب اصلی برنامه یعنی زنان خانه دار و دانش آموزان دوره دوم دبیرستان توضیح داده شده است. در انتها، نیز توصیه هایی برای برگزاری جلسات اضافی برای گروه های آسیب پذیر و یا گروه های هدف خاص آمده است.

آموزش موثر و با کیفیت مستلزم تسلط بر محتوا و فرایند آموزش است. در زیر اقداماتی که باید به این منظور انجام دهید، آمده است. به خاطر داشته باشید این اقدامات باید قبل از شروع آموزش ها انجام شود تا از کوشش و خطا در فرایند آموزش اجتناب کنید.

### ۱. تسلط بر محتوای آموزشی

این راهنما بدون کتاب مرجع ارزش آموزشی ندارد. بنابراین، در نخستین گام لازم است بر متن درسی به طور کل و هر فصل به طور خاص کاملاً مسلط باشید. متن را چندین بار مرور کنید. بخش‌های مبهم را دوباره خوانی کنید. در صورت لزوم برای تسلط بر برخی مفاهیم به کتاب‌های مرجع دیگر رجوع کنید. در انتخاب این متون مرجع دقت کنید تا از استفاده از نوشته‌های عامه پسند و بازاری پرهیز کنید. توجه کنید که این راهنما فقط برای توصیف فرایند آموزش در یک برنامه‌ی آموزشی تدوین شده و به هیچ وجه یک متن درسی نیست و برای کسانی که بر محتوای مورد نظر، مسلط نباشند مفید نخواهد بود.

### ۲. تسلط بر اصول تسهیلگری آموزشی

راهنمای آموزش مدیریت خشم بر اساس اصول یادگیری فعال مشارکتی تدوین شده است. مهمترین روش‌های یادگیری فعال شامل استفاده از کارهای گروهی، بحث گروهی، فعالیت‌های انفرادی، ایفای نقش، بازی و نیز استفاده از ابزارهای متنوعی همچون پاورپوینت، فیلم آموزشی، کاربرگ و فلیپ چارت است. استفاده درست از این روش‌ها و ابزارها برای کسانی که در ساختارهای آموزشی معمول شرکت داشته‌اند به سادگی امکان پذیر نیست. بنابراین، در کارگاه‌های آموزشی که به این منظور برای شما برگزار می‌شود، شرکت کنید و راهنمای تسهیل‌گری را به دقت مطالعه کنید. فراموش نکنید برای تسلط بر این روش آموزش، نیاز به تمرین زیاد، مطالعه مستمر، یادگیری و استفاده از روش‌های جدید و متنوع دارید.

### ۳. تجهیزات مورد نیاز را مهیا کنید.

آموزش مشارکتی نیاز به تجهیزات و وسایل خاصی دارد که در زیر آمده است. علاوه بر این، در بخش دوم، وسایل مورد نیاز برای آموزش هر مبحث آمده است که لازم است از قبل آنها را آماده کنید.

- پرده سفید پروژکتور
- ویدئو پروژکتور
- کامپیوتر یا Laptop
- بلندگو
- نرم افزار PowerPoint و Windows media player
- وایت برد، ماژیک وایت برد (در رنگ‌های مختلف) و تخته پاک‌کن
- ماژیک ضخیم
- کاغذ فیلیپ چارت
- پایه فیلیپ چارت و گیره مخصوص
- خودکار و مداد
- چسب نواری و مایع
- منگنه
- کاغذ A4
- کاغذ رنگی
- کاربرگ‌های مورد نیاز به شرح مندرج برای هر جلسه
- پرسشنامه های پیش آزمون و برگه های ارزیابی جلسه

برای برگزاری یک دوره‌ی آموزشی مناسب بهتر است تمام این وسایل را به اندازه مورد نیاز از قبل آماده کنید. ممکن است برای یک فعالیت آموزشی خاص مانند یک بازی نیاز به وسیله خاصی داشته باشید، بنابراین لازم است این وسایل را نیز به فهرست خود اضافه کنید.

### ۴. مکان مناسب آموزشی را مهیا کنید

استفاده از روش‌های آموزش فعال مانند بحث آزاد و تبادل ایده‌ها، کارهای گروهی، انواع نقش بازی کردن‌ها و بازی‌ها و استفاده از فعالیت‌های عملی نیاز به فضای مناسب دارد. دو نکته کلیدی که باید رعایت کرد:

**اول:** فضای فیزیکی مورد نظر باید به اندازه کافی بزرگ و به اندازه باشد تا افراد بتوانند در آن پخش شوند، کارگروهی کنند و یا یکدیگر گفت‌وگو کنند. به همین دلیل چیدن صندلی‌ها به شکل حرف U که دهنه‌ی باز آن به سمت پرده نمایش باشد و شرکت‌کنندگان به گرد آن بنشینند و امکان دیدن یکدیگر را داشته باشند، پیشنهاد می‌شود. علاوه بر این، در نظر گرفتن حداقل دو فضای مجزای دیگر- مانند دو اتاق جداگانه در کنار فضای اصلی- برای انجام کارهای گروهی کیفیت فضای آموزشی را بسیار بهتر خواهد کرد.

دوم- گاهی ممکن است فضای استاندارد برای ارائه آموزش‌ها وجود نداشته باشد- برای مثال در حسینیه محل- در چنین شرایطی، با توجه به امکانات موجود، فضا را به صورت مشارکتی طراحی کنید و با تمهیداتی شکل نشستن و حضور فراگیران را به سمت حداکثر درگیری ممکن در بحث‌ها و فرایند آموزش پیش ببرید.

**سوم:** بهتر است تعداد شرکت‌کنندگان یک کارگاه آموزشی در حد بیست و پنج نفر محدود شود. تعداد بیش از سی نفر کارگاه را تبدیل به کلاس درس خواهد کرد و امکان مشارکت فعال شرکت‌کنندگان کم خواهد کرد و آموزش را از حالت فعال خارج خواهد کرد.

#### ۵. متناسب سازی آموزش با امکانات و شرایط

راهنمای حاضر یک الگوی پیشنهادی برای ارائه آموزش‌هاست زیرا ممکن است در عمل، براساس گروه هدف و فضا و زمان موجود و سایر شرایط ناگزیر باشید تغییراتی در طرح درس‌های پیشنهادی ایجاد کنید. البته در این تغییرات و جابجایی‌ها، مراقب اهداف آموزشی باشید و تلاش کنید اهداف آموزشی هر جلسه محقق شود.

#### نکته مهم:

در نخستین دفعات استفاده از هر طرح درس تا حد ممکن به روش و الگوی ارائه شده وفادار بمانید.

در بسیاری از این موقعیت‌ها ممکن است با یک یا چند مورد از شرایط زیر مواجه شوید که امکان انجام آموزش‌ها را به شکلی که در راهنمای حاضر توصیف شده، دشوار سازد:

- امکان جمع شدن یک گروه بزرگ برای برگزاری کارگاه آموزشی وجود نداشته باشد.
- افراد به صورت انفرادی در دسترس آموزش‌گران باشند و یا تمایلی برای شرکت در آموزش‌های گروهی نداشته باشند

- مکان مناسبی برای برگزاری کارگاه‌های مشارکتی وجود نداشته باشد.
- تجهیزات کافی برای استفاده از روش‌های متنوع آموزشی موجود نباشد.

در هر حال، شما باید بتوانید با توجه به شرایط گفته شده به حداقل‌هایی از اهداف آموزشی دست یابید. برای این منظور، به پیشنهادات زیر توجه کنید:

### ۱. استفاده از روش آموزش انفرادی

زمانی که مخاطبان به دلیل برخی محدودیت‌ها، از قبیل جنسیت و محدودیت‌های شخصی و یا سایر دلایل تمایل به حضور در کارگاه و جلسات آموزش گروهی را ندارند، می‌توان از این روش استفاده کرد. در روش آموزش انفرادی یا **چهره به چهره** آموزش به شکل فردی به مخاطب ارائه می‌شود. آموزش‌دهنده و آموزش‌گیرنده در چیدمانی شبیه به جلسات مشاوره، با هم می‌نشینند و مباحث مورد نظر ارائه می‌گردد. این آموزش‌ها وقتی موثر است که ابتدا یک ارتباط خوب بین آموزش‌دهنده و مخاطب ایجاد شود و سپس محتوای آموزشی ارائه شود. اگر به شکل انفرادی و در زمان کوتاه می‌توانید بخشی از این بسته آموزشی را آموزش دهید از این فرصت استفاده کنند.

در استفاده از این روش به این نکات توجه کنید:

- فضای آموزشی در نظر گرفته شده برای کار آموزش چهره به چهره باید احساس امنیت و راحتی را در آموزش‌گیرنده و آموزش‌دهنده ایجاد کند.
- از یک میز کوچک به عنوان فضای میانجی بین آموزش‌دهنده و آموزش‌گیرنده استفاده کنید. این چیدمان ضمن ایجاد فضایی آموزشی، استفاده از ابزارهای کمک‌آموزشی همچون کاغذ و قلم را مهیا می‌کند.

### ۲. آموزش در گروه‌ها کوچک

گاهی ممکن است نتوان تعداد کافی مخاطبان را برای یک جلسه‌ی آموزش کارگاهی فراهم آورد. در این شرایط بهتر است از آموزش در **گروه کوچک** به عنوان جایگزین جلسات کارگاهی استفاده کنند. منظور از گروه کوچک، تعداد آموزش‌گیرندگان بین دو تا پنج نفر است. این ساختار آموزشی در بسیاری از مراکز از جمله خانه‌های بهداشت شهری و روستایی و یا کلینیک‌های کوچک قابل طراحی و اجراست. افراد می‌توانند به شکل دایره‌ای کوچک دور یک میز بنشینند. با استفاده از این روش می‌توان از تکنیک‌های مشارکتی و بحث گروهی به‌خوبی استفاده کرد ضمن این‌که محدودیت‌های زمانی و مکانی معمول در مراکز درمانی و بهداشتی نیز مانعی برای برگزاری دوره‌های آموزشی ایجاد نخواهد کرد. در استفاده از این روش به این نکات توجه کنید:

- فضای آموزشی پیش‌بینی شده در معرض رفت‌وآمد و مزاحمت دیگران نباشد.
- از ابزارهایی همچون وایت‌برد و کاغذهای فلیپ‌چارت استفاده کنید، بنابراین مکانی را برای آموزش انتخاب کنید که امکان استفاده از این ابزارها در آن‌جا وجود داشته باشد.
- امکان استفاده از برخی تکنیک‌های مشارکتی در گروه‌های کوچک وجود دارد اما باید آن را با ویژگی‌های گروه هدف، متناسب کنید.

### ۳. آموزش کلاسی

گاهی تعداد شرکت‌کنندگان زیاد است و مجبور به ارایه‌ی مباحث آموزشی هستید. در روش کلاس درس فضای آموزشی کوچک‌تر است و تعداد شرکت‌کنندگان بیشتری حضور دارند. در این شرایط، در صورت امکان نحوه نشستن فراگیران را با هدف افزایش مشارکت تغییراتی دهید. تا حد ممکن از روش‌های در دسترس هم‌چون روش پرسش و پاسخ و بحث گروهی و نیز کمک گرفتن از پاورپوینت و فلیپ‌چارت استفاده کنید.

در هر روش آموزش، توصیه می‌شود در استفاده از روش‌های فعال آموزشی به شرایط سنی، موقعیت اجتماعی و شرایط فرهنگی فراگیران توجه کافی کنید. در گروه‌های رسمی‌تر ممکن است استفاده از روش‌های کم‌تحرک هم‌چون استفاده از کاربرگ‌های آموزشی و نیز کارهای گروهی مناسب‌تر باشد.

در این بخش، طرح درس های آموزش مدیریت استرس برای یک جلسه ۳ ساعته برای دو گروه مخاطب اصلی زنان خانه دار و دانش آموزان دوره دوم دبیرستان آمده است. به خاطر داشته باشید حتما یک استراحت ۱۵ دقیقه ای را در وسط جلسه در نظر بگیرید و با چای و بیسکویت از شرکت کنندگان پذیرایی کنید. محتوای جلسات شامل دو قسمت اصلی است: (۱) کلیات استرس که در آن یک سری اطلاعات پایه در مورد استرس و انواع آن، علل و آثار آن به شرکت کنندگان داده می شود. طرح درس های این قسمت برای دو گروه زنان خانه دار و دانش آموزان دبیرستانی یکسان است. (۲) مدیریت استرس در این بخش برخی از راهبردهای اساسی مدیریت استرس برای دو گروه مخاطب اصلی برنامه، آمده است. در واقع، در این قسمت، تمرکز بر آموزش راهبردهایی است که بیشترین تناسب را با جمعیت هدف شما دارد. در انتها، توصیه هایی برای برگزاری جلسات اضافی برای گروه های آسیب پذیر و یا گروه های هدف خاص آمده است.

قبل از شروع مباحث اصلی آموزشی، لازم است اقدامات و توضیحاتی برای شرکت کنندگان داده شود که اهم آن در زیر آمده است:

- **انجام پیش‌آزمون:** اگر قصد ارزیابی آموزشی دارید پیش‌آزمون و پس‌آزمون‌ها را قبل از دوره آماده کنید. پس از ورود شرکت‌کنندگان و استقرار آنان برگه "آزمون" را به آنان بدهید. توضیح دهید که این برگه برای ارزیابی میزان افزایش آگاهی آنان تهیه شده است و مجبور نیستند حتما آن را تکمیل کنند ولی پر کردن آن به بازنگری و ارتقاء محتوا و فرایند آموزش کمک خواهد کرد. از آنان بخواهید که در صورت عدم تمایل به نوشتن نام خود، می‌توانند از یک کد شناسایی برای خودشان استفاده کنند. این کد را باید بخاطر بسپارند تا در هنگام انجام پس‌آزمون، در یافتن برگه خودشان مورد استفاده قرار گیرد.
- **توصیف کلی برنامه و اهداف آن:** برنامه آموزشی و اهداف آن را به شکل کوتاه، ساده و قابل فهم توصیف کنید. هدف از انجام این کار، آشنا شدن افراد با رئوس کلی برنامه و ایجاد امید و انگیزه برای فراگیری آن است. در ادامه، تاکید کنید که برنامه کوتاه مدت است و بنابراین زمان محدودی را برای کار کردن با هم دارید ولی اگر در انتهای جلسه، برخی شرکت کنندگان مشکلات و یا نیازهای خاصی داشتند که لازم است جلسه دیگری نیز با آموزشگر داشته باشند می‌توانند در انتهای جلسه مطرح کنند تا ترتیب برگزاری جلسات اضافی برای آنها داده شود.



■ **معارفه:** روش‌های مختلفی برای معارفه وجود دارد. مهم این است که از این فرصت استفاده کنید و ضمن آشنایی، یک فضای مناسب در بین شرکت‌کنندگان ایجاد نمایید. یک پیشنهاد این است که از هر دو نفری بخواهید که هر یک مصاحبه‌ای برای دو دقیقه با فرد دیگر داشته باشند. سپس هر فرد طرف مقابل خود را به جمع معرفی می‌کند. خودتان هم در جمع قرار بگیرید و به طریق مشابه معرفی شوید. از افرادی که دیرتر به جمع می‌پیوندند نیز بخواهید که در زمان مناسب خود را به جمع معرفی کنند.

■ **تعیین اصول و قواعد جلسه:** از جمع بپرسید که "چه اصول و قوانینی را در طی ساعات کارگاه به کار بگیریم تا نتایج بهتری حاصل شود و جلسه مؤثرتر باشد؟" دیدگاه هر یک از شرکت‌کنندگان را با جملات خودشان بر روی فلیپ چارت ثبت کنید. نظر جمع را در خصوص هر مورد بپرسید و در صورت عدم توافق جمعی، گزینه‌ی بهتر و مناسب‌تر را جویا شوید. "اصول" را در مکان مناسبی که به خوبی قابل مشاهده باشند نصب کنید و در صورت لزوم در حین جلسه آن را یادآور شوید. نمونه‌ای از این اصول که در یکی از جلسات آموزشی و با مشارکت شرکت‌کنندگان تهیه شده است را ملاحظه می‌کنید:

**اصولی که در این جلسه به آن پایبند خواهیم بود:**

- به عقاید یکدیگر احترام بگذاریم؛
- سر وقت باشیم؛
- فاصله و مرتبط با موضوع صحبت کنیم؛
- مشارکت فعال داشته باشیم؛
- تباربمان را با جمع درمیان بگذاریم؛
- بلند و شمرده صحبت کنیم؛
- به نظم کلاس لطمه‌ای نزنیم

در ادامه، طرح درس‌های مدیریت خشم آمده است. همانطور که ذکر شد آموزش مدیریت استرس شامل دو قسمت کلیات استرس و راهبردهای مدیریت آن است که در زیر آمده است:

### اهداف آموزشی:

در پایان این قسمت شرکت کنندگان باید:

۱. با تعریف استرس و انواع آن آشنا شوند.
۲. منابع استرس را بشناسند
۳. با اثرات مختلف جسمی و روانی استرس آشنا شوند

زمان تقریبی پیش‌بینی شده: ۵۰ دقیقه

ابزار کمک آموزشی مورد نیاز: تخته وایت‌برد، فیلم چارت، پاورپوینت، کاربرگ شماره یک و ماژیک

**توضیح مهم:** از آنجا که این جلسه اولین جلسه آموزشی است باید دقت بیشتری در ایجاد حساسیت و علاقه در شرکت کنندگان به خرج دهید. مباحث نظری از جنس تعریف و تقسیم بندی ها در بسیاری موارد برای شرکت کنندگان دوره ها جذابیت زیادی ندارد و آن ها بیشتر به دنبال روش ها و تکنیک های کاربردی هستند. دقت کنید که با ایجاد فضای مناسب آموزشی توجه شرکت کنندگان را به اهمیت یادگیری تعاریف پایه جلب کنید.

گشایش بحث و ارائه مطلب اول	زمان تقریبی مورد نیاز: ۱۵ دقیقه ابزار کمک آموزشی پیش‌بینی شده: پاورپوینت
<p>با استفاده از پاورپوینت (اسلاید شماره ۲) اهداف کلی این جلسه را بیان کنید و توضیح دهید که استرس از شایع‌ترین وضعیت‌هایی است که ما هرروز و در طول زندگی خود تجربه می‌کنیم و لازم است که روش صحیح مواجهه با آن و مدیریت آن را بلد باشیم.</p> <p>سپس با استفاده از پاورپوینت (اسلاید شماره ۳ تا ۵) استرس و انواع آن را توضیح دهید. در این تعریف تاکید کنید: استرس، تنش و برانگیختگی بدنی و ذهنی در واکنش به حوادث و تغییراتی است که سازگاری فرد را برهم می‌زند. تاکید کنید که استرس فقط شامل تغییرات منفی نمی‌شود بلکه تغییرات مثبت نیز ممکن است ایجاد استرس کند که به آن استرس خوب یا یوسترس می‌گویند.</p>	

زمان تقریبی مورد نیاز: ۱۰ دقیقه	ارایه مطلب ۲
ابزار کمک آموزشی پیش‌بینی شده: فیلیپ چارت/پاورپوینت	
<p>این قسمت را با این سوال شروع کنید " فکر می کنید مهمترین منابع و علل استرس چیست؟ پاسخ های افراد را روی برگه فیلیپ چارت بنویسید و توضیح دهید که منابع ایجاد استرس در افراد و گروه های مختلف تفاوت هایی با یکدیگر دارند اما عموماً در دسته بندی های کلی مشترکی قرار می گیرند.</p> <p>سپس ضمن جمع بندی نظرات شرکت کنندگان، با استفاده از اسلایدهای شماره ۷ و ۸ منابع ایجاد استرس و انواع متفاوت عوامل استرس زا را توضیح دهید.</p>	

زمان تقریبی مورد نیاز: بیست دقیقه	ارایه مطلب ۳
ابزار کمک آموزشی پیش‌بینی شده: فیلیپ چارت/ کاربرگ شماره یک	
<p>از شرکت کنندگان بخواهید تجربه های شخصی خود را در زمان استرس بیان کنند و برخی از علائم و نشانه هایی را که موقع مواجه با استرس تجربه کرده اند بیان کنند. مهم ترین مواردی را که توسط افراد بیان می شود روی فیلیپ چارت یادداشت کنید. موقع نوشتن سعی کنید تا حد ممکن موارد بیان شده را دسته بندی شده یادداشت کنید. برای دسته بندی این موارد را در ذهن داشته باشید:</p> <p style="text-align: right;">تنش های عضلانی</p> <p style="text-align: right;">مشکلات تنفسی و قلبی عروقی</p> <p style="text-align: right;">اثرات گوارشی</p> <p style="text-align: right;">اثرات روانی</p> <p>ضمن جمع بندی عنوان کلی هر دسته از مشکلاتی که بر روی فیلیپ چارت یادداشت کرده اید، توضیحی در خصوص اثر مثبت استرس بر عملکرد فرد در شرایطی که میزان استرس از حد قابل قبولی تجاوز نکند ارائه کنید. کاربرگ شماره دو را بین شرکت کنندگان توزیع کنید. پنج دقیقه فرصت بدهید تا شرکت کنندگان آن را مطالعه کنند.</p>	

خلاصه و جمع‌بندی	زمان تقریبی مورد نیاز: پنج دقیقه
در پایان جلسه یک جمع‌بندی از انواع استرس، علل شایع و اثرات آن ارائه دهید. به پرسش‌های احتمالی پاسخ دهید.	

## مدیریت استرس

### اهداف آموزشی جلسه:

در پایان این قسمت شرکت‌کنندگان باید:

۱. با اهداف مدیریت جامع استرس آشنا شوند
۲. با روش‌های مختلف آرام‌سازی آشنا شوند.
۳. با نقش مهارت حل‌مساله در مقابله با استرس آشنا شوند.
۴. اصول کلی مهارت حل‌مساله را بشناسند.

زمان تقریبی پیش‌بینی شده: ۱۲۰ دقیقه

ابزار و وسایل کمک آموزشی مورد نیاز: پاورپوینت/فلیپ چارت/ماژیک/ دستورالعمل آرام‌سازی، کاغذهای کوچک رنگی، کاغذ A4

گشایش بحث	زمان تقریبی مورد نیاز: پنج دقیقه
با اسلایدهای ۹-۱۲ توضیح دهید که هدف اصلی برنامه مدیریت استرس، کنترل استرس با استفاده از روش‌های سالم و سازنده است که تنش و برانگیختگی جسمی و روانی را که استرس ایجاد کرده کاهش داده و با روش‌های حل مسئله منطقی، راه حل موثر و سازنده‌ای را برای حذف و یا کاهش عاملی که موجب استرس شده پیدا می‌کند. اضافه کنید در ادامه جلسه، در مورد چند روش آرام‌سازی صحبت می‌کنیم و در انتها، با روش حل مسئله آشنا می‌شویم	

ارائه مطلب و تمرین	زمان تقریبی مورد نیاز: پانزده دقیقه
ابزار کمک آموزشی پیش‌بینی شده: پاورپوینت، موسیقی، دستورالعمل آرام سازی	
<p>با نمایش اسلاید شماره ۱۳ توضیح دهید که کاهش تنش و برانگیختگی یکی از مهمترین راهبردهای مدیریت استرس است که مانع از بروز آثار منفی استرس می‌شود. هدف این مداخلات، کاهش تنش و دست یافتن به آرامشی است که استرس آن را برهم زده است. فرد به هنگام استرس تنش و هیجان‌های ناخوشایند زیادی را تجربه می‌کند که علاوه بر اینکه سلامت جسمی و روانی وی را تهدید می‌کند، مانع از تفکر منطقی برای برطرف کردن عامل استرس‌زا نیز می‌شود. تکنیک‌های آرمیدگی و تنفسی از مهمترین مداخلات در این حوزه هستند.</p> <p>یک موسیقی آرام بخش را پخش کنید و از شرکت کنندگان بخواهید که در حالت راحت به صدای خود تکیه دهند و چشمان خود را ببندند. از همکار خود بخواهید چراغ‌ها را خاموش کند و یک موسیقی ملایم را که از قبل آماده کرده اید به مدت پنج دقیقه پخش کند. از شرکت کنندگان بخواهید که با تمرکز بر موسیقی به منظره‌ای خوشایند مثلاً ساحل یک دریا یا رودخانه‌ای در یک کوهستان که خاطره‌ی آن را در ذهن دارند فکر کنند و خود را در آن جا تصور کنند.</p> <p>پس از پایان موسیقی از شرکت کنندگان بخواهید چشم خود را باز کنند.</p> <p>از چند نفر بخواهید وضعیت جسمی و ذهنی خود را در آن لحظه توصیف کنند و چنانچه تمایل داشتند با وضعیت ده دقیقه پیش خود مقایسه کنند.</p>	

ارائه مطلب اول	زمان تقریبی مورد نیاز: ۵ دقیقه
ابزار کمک آموزشی پیش‌بینی شده: _____	
<p>توضیح کوتاهی درباره فلسفه کلی استفاده از تکنیک‌های آرمیدگی ارائه کنید.</p> <p>نکات مهم در انتخاب و انجام این تکنیک‌ها را گوشزد کنید.</p> <p>توضیح دهید که: هر فردی ممکن است با یکی از این تکنیک‌ها راحت‌تر باشد. برای اینکه افراد متوجه شوند کدامیک برای آنها بهتر و موثرتر است باید آنها را امتحان کند تا به این ترتیب متوجه می‌شوند کدام تکنیک را ترجیح می‌دهند. علاوه براین، محیط نیز در انتخاب روش آرمیدگی اهمیت دارد زیرا شرایط برخی محیط‌ها به گونه‌ای است که تنها می‌توان از تکنیک‌های سریع و کوتاه استفاده کرد. در انتها اضافه کنید روش‌های مختلف آرام سازی در کتابچه‌ای که در انتهای جلسه به آنها داده خواهد شد، آمده است</p>	

زمان تقریبی مورد نیاز: ۱۰ دقیقه	خلاصه و جمع بندی
<p>در جمع بندی، به سایر انواع روش های آرام سازی مانند ورزش سبک، گوش دادن به موسیقی، انجام فعالیت های تفریحی و مورد علاقه، صحبت با یک دوست اشاره کنید و به پرسش های احتمالی پاسخ دهید</p>	

گشایش بحث	زمان تقریبی مورد نیاز: ده دقیقه ابزار کمک آموزشی پیش‌بینی شده: فیلپ‌چارت
<p>عبارت حمایت اجتماعی را در وسط وایت بورد بنویسید و از شرکت‌کنندگان بخواهید هر چیزی که با شنیدن این عبارت به ذهنشان می‌رسد مطرح کنند. کلمات کلیدی آنها را در اطراف حمایت اجتماعی بنویسید و سپس با استفاده از نظرات آنها جمع‌بندی کنید. توضیح دهید. شبکه حمایت اجتماعی به معنی داشتن افرادی است که می‌توان با آنها صحبت کرد، با آنها احساس نزدیکی و صمیمیت کرد، با آنها فعالیت‌های تفریحی و لذت بخش را انجام داد و خوشی‌ها، نگرانی‌ها و استرس و مشکلات را با آنها در میان گذاشت. حمایت اجتماعی در مواقع استرس، اشکال مختلفی دارد:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>۱. حمایت عاطفی و روانی - مثل علاقه، همدلی، همدردی و یا مراقبت</li> <li>۲. حمایت اقتصادی: مانند کمک مالی و یا قرض دادن پول</li> <li>۳. حمایت اطلاعاتی - مثل ارائه اطلاعات یا توصیه و پیشنهاد</li> </ol> <p>با استفاده از مثال توضیح دهید حمایت اجتماعی هم می‌تواند موجب پیشگیری از استرس شود و هم وقتی اتفاق افتاد به کاهش اثر آن و یا برطرف کردن آن کمک کند</p>	

تمرین	زمان تقریبی مورد نیاز: بیست دقیقه ابزار کمک آموزشی پیش‌بینی شده: فیلپ‌چارت، ماژیک، کاغذ A4
<p>شرکت‌کنندگان را به گروه‌های سه نفره تقسیم کنید و برگه‌های A4 را بین آنها پخش کنید. از آنها بخواهید تا براساس تجربیات خود و - یا مشاهده تجربه دیگران - مهمترین منابع حمایت اجتماعی را بنویسند. سپس هر گروه، نتیجه کار خود را برای کلاس می‌خواند و شما مواردی را که هر گروه بیان می‌کند روی فیلپ‌چارت بنویسید. سپس توضیح دهید مهمترین منابع حمایت اجتماعی عبارتند از:</p> <p style="text-align: center;"><u>خانواده و شبکه خویشاوندی</u></p> <p style="text-align: center;"><u>دوستان</u></p> <p style="text-align: center;"><u>نهادهای اجتماعی شامل انواع نهادهای دولتی و غیر دولتی مختلف</u></p> <p>پس از آن اصول حمایت‌گیری را با ارائه مثال و با تاکید بر استفاده از یک شبکه حمایت اجتماعی و بیان موثر و درست تقاضای حمایت توضیح دهید.</p>	



گشایش بحث	زمان تقریبی مورد نیاز: ده دقیقه ابزار کمک آموزشی پیش‌بینی شده: فیلیپ چارت
<p>دو اصطلاح "هیجان مدار" و "مساله مدار" را در بالا و پایین یک فیلیپ چارت بنویسید.</p> <p>از شرکت کنندگان سوال کنید اگر این دو اصطلاح توصیف کننده کلی راهبردهای مدیریت استرس باشند به نظر آن‌ها این دو چه ویژگی‌های مهمی دارند و چه تفاوت‌های مهمی با هم دارند.</p> <p>در پایان توضیح دهید که: بطور کلی مداخلات مختلف برای مدیریت استرس را می‌توان به دو دسته بزرگ تقسیم کرد: مداخلات هیجان مدار که هدف آن کاهش تنش فیزیولوژیک و هیجان‌های منفی است و مداخلات مساله مدار که به هدف حل مشکلی که موجب استرس شده است، انجام می‌شود.</p>	

ارائه مطلب اصلی	زمان تقریبی مورد نیاز: پنج دقیقه ابزار کمک آموزشی پیش‌بینی شده: پاور پوینت
<p>با نمایش اسلاید شماره ۱۴ و ۱۵ یک تعریف کلی از رویکرد مساله مدار ارائه کنید.</p>	

تمرین	زمان تقریبی مورد نیاز: سی دقیقه ابزار کمک آموزشی پیش‌بینی شده: برگه موافق و مخالف
<p>در دو طرف سالن کارگاه دو برگه بچسباندید. روی برگه سمت راست نوشته شده مخالف و روی برگه سمت چپ نوشته شده است موافق.</p> <p>این عبارت را با صدای بلند بخوانید.</p> <p>رویکرد مساله مدار رویکرد بهتر و موثرتری برای مدیریت استرس است.</p> <p>از شرکت کنندگان بخواهید موافقان با این جمله به سمت راست سالن بروند و مخالفان به سمت چپ/ از هر یک از گروه‌ها بخواهید با یکدیگر صحبت کنند تا از نظرات هم نظران خود بیشتر آگاه شوند سپس از دو گروه درخواست کنید با یکدیگر در باره دلایل موافقت و مخالفتشان با این جمله بحث کنند. بهتر است نمایندگان گروه‌ها نظرات گروه را بیان کنند تا از همه و بی‌نظمی جلوگیری شود. هر چند دقیقه از شرکت کنندگان بخواهید در صورتی که با شنیدن نظر گروه دیگر نظرشان عوض شده است می‌توانند جای خود را عوض کنند.</p>	

ارائه مطلب ۲	زمان تقریبی مورد نیاز: پانزده دقیقه ابزار کمک آموزشی پیش‌بینی شده: پاورپوینت
با استفاده از اسلاید شماره ۱۶ مراحل حل مساله منطقی را توضیح دهید.	

خلاصه و جمع‌بندی	زمان تقریبی مورد نیاز: پانزده دقیقه
<p>از دو نفر بخواهید که آخرین مساله ای را که با آن برخورد کرده اند بیان کنند و بگویند که کدام یک از مراحل فوق را برای حل مساله رعایت کرده اند.</p> <p>توضیح مختصری در باره راه های غیر منطقی حل مساله که معمولا به آن ها متوسل می شویم بیان کنید به پرسش های احتمالی پاسخ دهید</p>	

## اقدام‌های پس از پایان مباحث آموزشی

۱) تکمیل فرم ارزیابی جلسه - فرم ارزیابی را بین شرکت کنندگان پر کنید و از آنها بخواهید بدون ذکر نام آن را به دقت کامل کنند. تاکید کنید تکمیل این فرم بهبود آموزش‌ها و رفع نواقص و اشکالات احتمالی کمک خواهد کرد.

۲) توزیع کتاب کارمدیریت استرس - در انتها کتاب کار مدیریت استرس را بین شرکت کنندگان توزیع کنید و تاکید کنید از آنجا که فرصت محدودی برای آموزش مدیریت خشم داشتیم، مطالعه این کتاب و انجام تمرین‌های آن ضروری بوده و کمک زیادی به فراگیری مباحثی که امروز آموزش داده شد، می‌کند.

۳) تعیین قرارهای پی‌گیری - در خاتمه تاکید کنید شما همیشه آماده پاسخگویی به سوالات و یا رفع موانع و مشکلات برای استفاده از مهارت‌هایی که در این جلسه آموزش داده شد، می‌باشید. برای این منظور آنها می‌توانند با مرکز تماس بگیرند و سوال خود را به صورت تلفنی بپرسند و یا در صورت نیاز ترتیب یک جلسه حضوری داده شود

### ۴) برگزاری جلسات اضافی

در صورت امکان برگزاری جلسات اضافی، پیشنهاد می‌شود یک سری جلسات تکمیلی را برای شرکت کنندگان در نظر بگیرید. آموزش مهارت معنوی که طرح درس آن در پیوست آمده، مهارت موثر دیگری برای کاهش اثرات استرس است که پیشنهاد می‌شود به شرکت کنندگان آموزش دهید ( طرح درس آن در پیوست آمده است). علاوه براین، اگر برخی افراد به دلیل استرس، اضطراب و یا غمگینی را گزارش می‌دهند، می‌توانید مهارت‌های مقابله با اضطراب و افسردگی را نیز در این جلسات آموزش دهید. طرح درس این مهارت‌ها نیز در پیوست تحت عنوان استراتژی‌های هیجانی آمده است.

پس آزمون - از شرکت کنندگانی که فرم‌های پیش آزمون را پر کرده‌اند، بخواهید در صورت تمایل شماره تلفن خود را بدهند تا به ترتیب در یک و سه ماه آینده با آنها تماس گرفته شود تا پرسشنامه‌ها را دوباره تکمیل کنند. تاکید کنید هدف این کار، بررسی اثربخشی آموزش‌ها و ارتقاء برنامه است.

## - کاربرد شماره ۱

**اثرات استرس**

استرس در مواقعی که یک عامل واقعا امنیت فرد را تهدید می کند، خوب است و موجب بقاء فرد می شود. علاوه براین، میزانی از استرس لازم بوده و موجب بهبود عملکرد فرد در حوزه های مختلف می شود. اما وقتی استرس شدید یا درازمدت می شود علاوه بر عملکرد، می تواند روی سلامت جسمی و روانی تاثیر منفی بگذارد. بین استرس و بیماری رابطه قوی وجود دارد. البته در این زمینه تفاوت های فردی نیز وجود دارد ولی به طور کلی اثرات استرس عبارت است از:

**الف- اثرات جسمی**

- سیستم عضلانی- اسکلتی:** وقتی بدن تحت استرس قرار می گیرد عضلات دچار تنش می شوند. و وقتی استرس طولانی می شود ممکن است موجب بروز سردرد های تنشی، و نیز میگرنی و تنش در عضلات ناحیه شانه ها، گردن و سر شود.
- **سیستم تنفسی-** استرس می تواند تنفس را سخت تر کند. این موضوع برای افراد مبتلا به آسم یا بیماری های ریوی مثال آمفیزم، که نیاز به اکسیژن کافی برای تنفس راحت تر دارند می تواند دشوار باشد
  - **قلب و عروق-** استرس مزمن یا طولانی مدت می تواند در بروز مشکلات قلبی عروقی مانند حمله قلبی و استروک نقش داشته باشد
  - **کبد-** وقتی هورمون های استرس یعنی کورتیزول و اپی نفرین ترشح می شود کبد گلوکز بیشتری تولید می کند ولی در اکثر موارد از این انرژی اضافی استفاده نمی شود و این قند اضافی خون در برخی افراد بویژه کسانی که آسیب پذیر به دیابت نوع ۲ هستند ممکن است موجب بروز دیابت شود.
  - **سیستم معدی- روده ای-** سوزش معده، رفلاکس اسید معده، تهوع، استفراغ یا درد معده و اسهال و یبوست نقش دارد. علاوه براین، شود. اگر استرس مزمن شود زخم معده و یا دردهای شدید معده بدون زخم نیز ممکن است پیش بیاید.
  - **سیستم تولید مثل-** استرس مزمن، می تواند روی تولید تستسترون، تولید اسپرم و قدرت باروری آن اثر گذاشته و حتی موجب اختلال کارکرد نعوظ یا ناتوانی جنسی شود. علاوه براین، استرس می تواند روی عادت ماهیانه دختران نوجوان و زنان اثر گذاشته و موجب قطع عادت ماهیانه و یا عادت ماهیانه نامرتب و دردناک شود. همچنین استرس سندرم پیش قاعدگی را در زنان تشدید می کند. استرس شدید می تواند موجب سقط جنین نیز بشود.

**ب- اثرات روانی**

- **اضطراب-** دو اختلال اضطرابی که با استرس ارتباط دارند اختلال استرس پس از سانحه ( PTSD ) و حملات پانیک است.
- **افسردگی-** استرس در افراد مستعد می تواند نقش عامل آشکار ساز را بازی کرده و موجب بروز اختلالات خلقی از جمله افسردگی اساسی شود.

## دستورالعمل های آرام سازی

- آرام سازی ماهیچه ای پیشرونده

یک مکان راحت و آرام را برای تمرین انتخاب کنید. زمانی از روز را برای تمرین در نظر بگیرید که احساس آرامش بیشتری می کنید. دراز بکشید و چشم هایتان را ببندید. برای چند دقیقه روی تنفس تان تمرکز کنید. آرام و به کندی نفس بکشید. وقتی نفس را بیرون می دهید کلماتی مانند آرام باش را به خودتان بگویید. تمرین آرام سازی را با عضلات مختلف بدنتان انجام دهید. اول باید در آنها تنش ایجاد کنید و سپس آنها را شل کنید. وقتی تنش ایجاد می کنید باید هوا را به درون ریه ها ببرید و وقتی شل می کنید آن را بیرون دهید.

- کار را با دست هایتان شروع کنید. دست تان را محکم مشت کنید. به تنشی که در ماهیچه های دست و مچ ایجاد شده، فکر کنید. این تنش را برای چند ثانیه حفظ کنید و سپس دست تان را شل کنید. به تفاوت بین تنش و آرامش توجه کنید. ممکن است کمی احساس درد کنید ولی اشکالی ندارد، احساس آرامش کم کم ایجاد می شود
- همین کار را با دست دیگران انجام دهید

هر وقت که یک سری از عضلات بدنتان را شل می کنید به این فکر کنید که وقتی آنها شل می شوند چه احساسی دارید. سعی کنید خود را رها کنید و بگذارید تنش از بدنتان بیرون برود. بگذارید عضلاتتان تا جایی که می شود شل شوند. به تفاوت حالت تنش و شل شدن عضلات توجه کنید. حالا همین کار را برای سایر عضلات بدن انجام دهید. هر بار برای چند ثانیه در آنها تنش ایجاد کنید و سپس آن را شل کنید.

بهتر است برای ایجاد آرمیدگی در عضلات بدن خود از ترتیب زیر استفاده کنید:

**دست ها:** دست تان را مشت کنید و سپس شل کنید

**بازوها:** آرنج ها را به طرف درون خم کنید و بازویتان را سفت کنید. به این ترتیب باید بویژه در قسمت بالای بازویتان احساس تنش داشته باشید. یادتان باشد این کار را فقط برای چند ثانیه انجام دهید و سپس آن را شل کنید.

**گردن:** سرتان را به سمت عقب فشار دهید و آن را به کندی از یک طرف به طرف دیگر بچرخانید. توجه کنید که چطور تنش از یک طرف سر به طرف دیگر حرکت می کند. سپس سرتان را به سمت جلو و در یک وضعیت راحت قرار دهید

**صورت:** در صورت، ماهیچه های متعددی وجود دارد ولی کافی است فقط روی پیشانی و فک تمرکز کنید. اول ابروهایتان را به حالت اخم پایین بیاورید و سپس پیشانی تان را ری لکس کنید و یا می توانید ابروهایتان را بالا ببرید و سپس آن ری لکس کنید. حالا فک تان را روی هم فشار دهید. به تفاوت این حالت با وقتی ری لکس می شوید فکر کنید.

**قفسه سینه:** یک نفس عمیق بکشید، آن را چند ثانیه نگه دارید، به تنش فکر کنید، سپس بگذارید تنفس تان به وضعیت طبیعی برگردد

**معدة:** عضلات معده تان را تا جایی که می توانید سفت کنید و سپس شل کنید.

**نشئین گاه:** نشئین گاه تان را سفت کنید و سپس شل کنید

**پاها:** پاهایتان را به سوی صورتتان خم کنید. کار را با چرخش انگشتان پا خاتمه دهید.

به خاطر داشته باشید. شدت اضطراب خود را از ۱- ۱۰ قبل و بعد از تمرین آرام سازی ارزیابی کنید.

• **تنفس کنترل شده**

وقتی افراد مضطرب می شود تغییراتی در تنفس شان ایجاد می شود. آنها ممکن است شروع به بلعیدن هوا کنند، فکر کنند دارند خفه می شوند و یا نمی توانند آرام نفس بکشند. معمولاً اینطور نفس کشیدن آنها را مضطرب تر می کند. بنابراین سعی کنید تشخیص دهید که آیا این کار را می کنید یا نه و شروع به کند کردن ریتم تنفس خود کنید. سعی کنید با سه شماره هوا را به درون ریه هایتان ببرید و با سه شماره آن را بیرون دهید. معمولاً این کار ریتم تنفس تان را به حالت نورمال برمی گرداند. حداقل سه دقیقه این کار را انجام دهید تا تنفس تان به حالت طبیعی برگردد.

• **تنفس خودآگاه**

این روش متفاوتی برای مدیریت اضطراب است. هدف این نوع تنفس، این است که اجازه می دهد افکار و احساسات بدون اینکه در آن گیر بیفتید بیایند و بروند. هدف، تمرکز صرف روی لحظه حاضر و نه گذشته یا آینده است. دستورالعمل این نوع تنفس در زیر آمده است:

- ✓ راحت بنشینید، چشمانتان را ببندید و یا به پایین نگاه کنید و پشت تان را صاف کنید
- ✓ به تنفس تان توجه کنید
- ✓ تصور کنید که یک بالون در معده تان هست. هر بار که نفس را به درون می برید بالون باد می شود و هر بار که بیرون می دهید، خالی می شود. همانطور که بالون پر از هوا شده یا خالی می شود به حواس تان توجه کنید. قفسه سینه و معده با به درون بردن هوا بالا می رود و با بیرون دادن آن پایین می رود
- ✓ افکاری به ذهن شما می رسد و این طبیعی است چون آن فقط در ذهن شماست. فقط به آن افکار توجه کنید سپس برگردید و به تنفس تان تمرکز کنید
- ✓ به صداها، حس های بدنی و هیجان ها توجه کنید و دوباره توجه خود را به ریتم تنفس تان برگردانید
- ✓ آن افکار و احساسات را تعقیب نکنید، در مورد خودتان قضاوت نکنید یا آن افکار را تحلیل نکنید. بودن افکار در آنجا طبیعی است. فقط به آن افکار توجه کنید و اجازه دهید که آنها بروند. دوباره به تنفس تان توجه کنید
- ✓ هر وقت که متوجه می شوید که توجه تان بر نمی گردد و در آن افکار و احساسات گیر می افتید فقط سعی کنید توجه تان را برگردانید و به تنفس تان توجه کنید. ممکن است بارها توجه تان روی این افکار بماند و یا آن را تعقیب کند ولی اشکالی ندارد هر بار که متوجه این موضوع شدید توجه را به سمت تنفس تان برگردانید. هرچه بیشتر تمرین کنید در این کار مهارت بیشتری پیدا می کنید و بهتر می توانید اضطراب تان را مدیریت کنید

## • تنفس عمیق

وقتی تحت استرس قرار دارید تنفس سریع و سطحی می شود و تغییرات بدنی را که در این حالت اتفاق می افتد، تشدید می کند. این همچنین باعث می شود اکسیژن کافی به مغز نرسد و فکر کردن سخت تر شود. تکنیک های تنفس شبیه آرمیدگی هستند ولی سریع تر کار می کنند. اساساً این تکنیک ها یک شیوه سریع آرام کردن بدن است. بنابراین، اصلاح تنفس می تواند سطح برانگیختگی را به سرعت کاهش داده و فرد را از وضعیت واکنش جنگ و گریز خارج کند. علاوه بر این، با تنفس درست، نه تنها بدن آرام می شود بلکه توانایی فکر کردن و کنترل خود نیز بر می گردد.

برای شروع، این تکنیک را در وضعیت راحتی تمرین کنید. بهتر است دراز بکشید. مکانی را انتخاب کنید که در آن احساس راحتی می کنید. یک تنفس طبیعی کند انجام دهید ( نه تنفس عمیق) و همانطور که نفس را بیرون می دهید به "عدد ۱" و وقتی آن را بیرون می دهید به کلمه "آرام باش" فکر کنید. نفس را دوباره به درون ببرید و به عدد ۲ فکر کنید و سپس آن را بیرون دهید و به کلمه آرام باش فکر کنید. این کار را تا ۱۰ ادامه دهید. وقتی به عدد ۱۰ رسیدید، این کار را برعکس انجام دهید تا به ۱ برسید. سعی کنید هر چیزی دیگری را از ذهنتان دور کنید. ممکن است تصور کردن "اعداد" و یا عبارت "آرام باش" کمک کننده باشد. اگر احساس گیجی می کنید متوقف شوید احتمالاً یک جای کار درست نیست. این تکنیک را آنقدر تمرین کنید تا اعتماد بنفس کافی را برای استفاده از آن در هر موقعیتی که احساس می کنید دارید عصبانی می شوید، به دست آورید.

روش دیگر انجام این تکنیک تنفسی آن است که یک دست را روی قفسه سینه و دست دیگر را روی شکم در قسمت ناف قرار دهید. همانطور که نفس را به درون می برید، باید دستی که روی شکم قرار دارد بالا بیاید در حالی که دست روی قفسه سینه، حرکت نکند و ثابت بماند. همانطور که نفس را بیرون می دهید شکم شما باید پایین برود ولی قفسه سینه نباید حرکت کند.

سعی کنید نفس را از بینی به درون ببرید، لب هایتان جمع کنید و به کندی نفس را از طریق دهانتان بیرون دهید. اگر نمی توانید این کار را در حالت ایستاده یا نشسته انجام دهید، به پشت روی زمین دراز بکشید و تمرین کنید چون انجام آن در این وضعیت، راحت تر است.

این تمرین ها را دو بار در روز انجام دهید. وقتی در آن مهارت پیدا کردید، سر کار ، در مترو و اتوبوس، هنگام تماشای تلویزیون و غیره، آن را انجام دهید. هدف این است که قادر شوید از این تکنیک در هر موقعیتی که هستید استفاده کنید. هیچ کس متوجه نخواهد شد در حال انجام آن هستید.

اهداف آموزشی جلسه:

در پایان این جلسه شرکت کنندگان باید:

۱. سازوکار اثر معنویت در کاهش استرس را بشناسند.
۲. راه کارهای مختلف معنوی آشنا شوند.

زمان تقریبی پیش بینی شده: هشتاد دقیقه

ابزار و وسایل کمک آموزشی مورد نیاز: تخته وایت برد، فیلم چارت، کاربرگ شماره شش و هفت

زمان تقریبی مورد نیاز: ده دقیقه ابزار کمک آموزشی پیش بینی شده: کاربرگ شماره شش، فیلم چارت	گشایش بحث و مروری بر جلسه
<p>کاربرگ شماره ی شش را بین شرکت کنندگان توزیع کرده و از یک نفر از آن ها بخواهید با صدای بلند آن را برای سایرین بخواند. سپس بخواهید به صورت بارش فکری نظرات خود را بیان کنند که در این متن به چه نکاتی اشاره شده است و منظور از آن چیست؟ آن گاه نظرات افراد و کلمات کلیدی عنوان شده را بر روی فیلم چارتی یادداشت نمایید. در تکمیل صحبت شرکت کنندگان بیان کنید همان طور که پیداست، این متن درباره باور به معنادار بودن هستی است. حتی اگر کسی نگاه غیرمذهبی هم داشته باشد معمولاً به نوعی به وجود یک قانون در هستی که به آن معنا می دهد باور دارد. توضیح دهید که در این جلسه می خواهیم در این باره صحبت کنیم که داشتن باورهای معنوی چگونه می تواند به مدیریت استرس کمک کند.</p>	

زمان تقریبی مورد نیاز: بیست و پنج دقیقه ابزار کمک آموزشی پیش بینی شده: _____	ارائه ی مطلب اصلی
<p>بیان کنید که معنویت به شیوه های مختلفی تعریف شده است. برخی آن را ایمان به وجود یک هستی برتر و پیروی از یک مذهب تعریف کرده و برخی دیگر به توانایی کاوش و کشف هدف و معنای زندگی شامل تجربه کامل زندگی، لذت بردن از صلح و آرامش و کمک به خود و دیگران برای تحقق کامل پتانسیل هایشان و یا خود شکوفایی اشاره می کنند. به عبارت دیگر معنویت حاصل رسیدن به پاسخ این سوال است که من چه کسی هستم؟ چرا اینجا هستیم؟ و کجا می روم؟ سوالاتی که فرد را با حقیقت وجود خود و معنای زندگی مواجه می کند. نوع پاسخی که فرد به این سوالات می دهد می تواند احساس آرامش ایجاد کرده و استرس را با اعتقاد به اینکه زندگی فرد هدف و معنایی به غایت مهم تر و والاتر دارد، تخفیف دهد.</p> <p>در ادامه توضیح دهید که معنویت و مذهب به شیوه های مختلفی بر کاهش استرس تاثیر می گذارد و تحقیقات نشان داده است که باورهای معنوی بر روی آثار جسمی و روانی استرس تاثیر مثبت دارد.</p>	



تمرین	زمان تقریبی مورد نیاز: سی و پنج دقیقه
<p>- از سه نفر از شرکت کنندگان بخواهید داوطلب شده و تجربه های معنوی خود یا اطرافیانشان را در موقعیت هایی که با استرس مواجه شده اند بیان کنند.</p> <p>از آن ها بخواهید موقعیت استرس زا را دقیق توضیح دهند و روش های معنوی را که برای مدیریت استرس استفاده کرده اند و نتایج به دست آمده را توصیف کنند.</p> <p>به شرکت کنندگان فرصت کافی برای فکر کردن و داوطلب شدن بدهید.</p> <p>از شرکت کنندگان بخواهید با دقت به توضیحات هر یک از داوطلبان گوش فرا دهند و نکات کلیدی را یادداشت کنند: اینک روش مورد استفاده دقیقاً چه بوده است؟</p> <p>آیا برای موقعیت استرس زای توصیف شده روش معنوی دیگری به نظرشان می آید؟</p> <p>آیا تجربه ای مشابه تجربه بیان شده داشته اند؟</p> <p>در پایان بیان تجربه سه داوطلب، از شرکت کنندگان بخواهید ضمن مرور تجربه هایی که شنیده اند و مقایسه آن با تجربه های خود تا حد ممکن فهرستی از روش هایی که می توان به عنوان روش ها و تکنیک های معنوی برای مدیریت استرس نامید تهیه کنند.</p> <p>با استفاده از یک بازی فعال شرکت کنندگان را به سه گروه تقسیم کنید</p> <p>سه وضعیت زیر را بر روی فلیپ چارت بنویسید و برای شرکت کنندگان توضیح دهید:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>۱. زن خانه داری که به تازگی متوجه شده است که به نوعی سرطان غیرقابل درمان مبتلا شده است.</li> <li>۲. خانواده ای که یکی از دو فرزند آن ها دچار یک بیماری جسمی حرکتی است و معلول است.</li> <li>۳. پسر بزرگ خانواده ای به مصرف مواد وابسته شده است و رفتارهای خشنی از خود در خانواده نشان می دهد.</li> </ol> <p>از هر یک از گروه ها بخواهید بر اساس یادداشت های خود حداقل پنج روش مدیریت معنوی برای استرس بیان شده در هر مورد بنویسند و ضمن توضیح آن موقعیت های استرس زا و علایم استرس را که توسط این روش قابل کنترل است مشخص کنند</p> <p>به روش چرخش در گروه ها از نماینده هر گروه بخواهید که نتایج کار گروه خود را به یک گروه دیگر ارائه کند و نظرات تکمیلی اعضای آن گروه را درباره ی کار خود دریافت کند.</p>	

خلاصه و جمع بندی	زمان تقریبی مورد نیاز: ده دقیقه
<p>ابزار کمک آموزشی پیش بینی شده: کاربرگ شماره هفت</p> <p>کاربرگ شماره هفت را بین شرکت کنندگان توزیع کنید و فرصت کافی برای مرور آن بدهید.</p> <p>به پرسش ها پاسخ دهید و نظرات شرکت کنندگان را بشنوید.</p>	

شکی نیست که این عالم متشکل از موجودات هوشمند و ذی شعور؛ تحت نظم یک قانون اداره می‌شود. اگر شما بتوانید قانونی را بدون قانونگذار تصور کنید من می‌گویم قانون همان قانون گذار است. و او کسی جز خدا نیست. وقتی در مقابل قانون به نیایش می‌پردازیم کاری نمی‌کنیم جز سوختن در هوای فهم و شناخت آن قانون و اطاعت از آن. انسان به چیزی تبدیل می‌شود که در هوای آن می‌سوزد و آرزویش را در سر می‌پروراند و ضرورت نیایش نیز از همین امر ناشی می‌شود.

مهاتما گاندی / نیایش

شکی نیست که این عالم متشکل از موجودات هوشمند و ذی شعور؛ تحت نظم یک قانون اداره می‌شود. اگر شما بتوانید قانونی را بدون قانونگذار تصور کنید من می‌گویم قانون همان قانون گذار است. و او کسی جز خدا نیست. وقتی در مقابل قانون به نیایش می‌پردازیم کاری نمی‌کنیم جز سوختن در هوای فهم و شناخت آن قانون و اطاعت از آن. انسان به چیزی تبدیل می‌شود که در هوای آن می‌سوزد و آرزویش را در سر می‌پروراند و ضرورت نیایش نیز از همین امر ناشی می‌شود.

مهاتما گاندی / نیایش

شکی نیست که این عالم متشکل از موجودات هوشمند و ذی شعور؛ تحت نظم یک قانون اداره می‌شود. اگر شما بتوانید قانونی را بدون قانونگذار تصور کنید من می‌گویم قانون همان قانون گذار است. و او کسی جز خدا نیست. وقتی در مقابل قانون به نیایش می‌پردازیم کاری نمی‌کنیم جز سوختن در هوای فهم و شناخت آن قانون و اطاعت از آن. انسان به چیزی تبدیل می‌شود که در هوای آن می‌سوزد و آرزویش را در سر می‌پروراند و ضرورت نیایش نیز از همین امر ناشی می‌شود.

مهاتما گاندی / نیایش

## انواع تکنیک های مدیریت معنوی استرس

### ▪ شرکت در مراسم مذهبی

شرکت در اماکن مذهبی مثل مسجد، حسینیه و... به افراد کمک می کند تا استرس خود را با استفاده از دعا و نیایش و مراسم مذهبی مدیریت کنند. اگر فردی مذهبی نیست می تواند در سازمان های مردم نهاد و گروه های خودیاری که فعالیت هایشان ماهیت معنوی دارد، شرکت کند.

### ▪ دریافت حمایت اجتماعی

شرکت در مساجد، حسینیه ها و یا سایر گروه های مذهبی موجب آشنایی و ارتباط با کسانی که دیدگاه ذهنی مشابهی دارند، می شود. این حس اتصال و ارتباط، به کاهش تنهایی و احساس اضطراب کمک می کند و اثر مثبتی روی سلامت فرد دارد. علاوه بر این، حضور در اماکن مذهبی ممکن است موجب آشنایی با فرد یا افرادی شود که می توانند انواع مختلف حمایت اجتماعی را فراهم آورد که خود یک ابزار بسیار مهم در مقابله با استرس است.

### ▪ کارهای خیریه و داوطلبانه

کمک به دیگران یک فعالیت معنوی است که مزایای جسمی و روانی زیادی برای خود فردی که آن را انجام می دهد، دارد. کار داوطلبانه منجر به سطح بالاتر شادی، رضایت از زندگی، عزت نفس و حس کنترل بر زندگی می شود. همچنین شبکه حمایت اجتماعی فرد را افزایش می دهد

### ▪ بخشش

بخشش یکی دیگر از تکنیک های مداخله معنوی است که می تواند در کاهش استرس های روان شناختی نقش داشته باشد. افراد با اعتقادات عمیق مذهبی و یا باور به وجود یک معنا و هدف کلی در هستی، بیشتر قادر به بخشش اشتباهات دیگران هستند. بخشش مزایای زیادی برای سلامت روان داشته و موجب کاهش استرس، اضطراب و افسردگی شده و با احساس خوب بودن معنوی همراه است.

### ▪ شکر گذار بودن

شکرگذاری به این معناست که در حالیکه واقعیت های تلخ و استرس آور زندگی را نادیده نمی گیرید و یا انکار نمی کنید، برای چیزهایی که دارید، شکر گزار هستید. در هر موقعیتی، یک چیزی وجود دارد که بتوانید شکر گزار باشید. مثلاً مادری با یک فرزند مریض می تواند بخاطر سلامتی سایر فرزندان و یک شوهر حمایت کننده، شکر گزار باشد.

اهداف آموزشی جلسه:

در پایان این جلسه شرکت کنندگان باید:

۱. با هیجان های ناشی از استرس آشنا شوند و تفاوت احساس اضطراب و افسردگی با اختلال افسردگی و اضطراب را بدانند.
۲. با راه کارهای مدیریت اضطراب آشنا شوند.
- همچنین در پایان این فصل شما باید بتوانید:
۳. برنامه ای برای مدیریت نگرانی برای سه نوع نگرانی متفاوت طراحی کنند.

زمان تقریبی پیش بینی شده: نود دقیقه

ابزار و وسایل کمک آموزشی مورد نیاز: پاور پوینت/ کاربرگ/ فلیپ چارت/ وایت برد/ ماژیک

زمان تقریبی مورد نیاز: بیست دقیقه ابزار کمک آموزشی پیش بینی شده: پاورپوینت، کاغذ A4	گشایش بحث و مروری بر جلسه
<p>برگه های یک چهارم A4 را بین شرکت کنندگان توزیع کنید. از هر نفر بخواهید یک موضوع مبهم یا خوب فهمیده نشده از جلسات قبل را به شکل یک سوال در بالای این برگه بنویسد.</p> <p>برگه ها را جمع کنید و به شکل تصادفی مجددا توزیع کنید... از شرکت کنندگان درخواست کنید چنانچه برگه خودشان را دوباره دریافت کردند آن را عوض کنید.</p> <p>از فراگیران بخواهید با استفاده از آموخته های خود و نیز مراجعه به یادداشت ها پاسخ پرسش مطرح شده در هر برگه را در زیر همان سوال بنویسند. از چند نفر بخواهید که پرسش و پاسخ خود را برای جمع بخوانند.</p> <p>سپس از شرکت کنندگان سوال کنید افراد در زمان مواجهه با استرس بیش از همه چه هیجان هایی را تجربه می کنند. اجازه دهید تعدادی از افراد نظرشان را بگویند. سپس با نمایش اسلاید شماره ۱۷ عنوان این جلسه و هدف آن را بر عناوین بالای این صفحه بیان کنید.</p> <p>با نمایش اسلاید شماره ۱۸ منظور از احساس افسردگی و اضطراب ناشی از استرس و تفاوت آن با اختلال اضطراب و افسردگی را توضیح دهید. و هدف جلسه را مجددا بیان کنید.</p>	

ارائه مطلب اصلی	زمان تقریبی مورد نیاز: سی دقیقه
ابزار کمک آموزشی پیش‌بینی شده: پاورپوینت، وایت بورد	
<p>با استفاده از اسلاید های شماره ۱۹ تا ۲۳ مدیریت اضطراب و دو جزء جسمی و شناختی را توضیح دهید. و ملاک های نگرانی مضر را شرح دهید.</p> <p>در ادامه با استفاده از روش بارش فکر از شرکت کنندگان پرسید برای مدیریت نگرانی ناشی از استرس معمولا چه کارهایی انجام می دهند و یا چه کارهایی را به دیگران توصیه می کنند.</p> <p>تعدادی از روش های بیان شده را روی وایت بورد یادداشت کنید.</p> <p>با استفاده از اسلاید شماره ۲۹ تکنیک های مدیریت نگرانی را توضیح دهید.</p>	

تمرین	زمان تقریبی مورد نیاز: سی دقیقه
ابزار کمک آموزشی پیش‌بینی شده: کاربرگ شماره هشت، فیلم چارت	
<p>با استفاده از فصل تولد افراد شرکت کنندگان را به چهار گروه تقسیم کنید. کاربرگ شماره ۸ را بین آن ها توزیع کنید.</p> <p>از هر گروه بخواهید یک استرس شایع در بین کسانی که در شهرهای بزرگ و متوسط زندگی می کنند را انتخاب کنند. و نگرانی هایی که معمولا در جریان این استرس ایجاد می شود را استخراج کنند.</p> <p>سپس یکی از این نگرانی ها را انتخاب کنند و با استفاده از شش تکنیک بیان شده آن را مورد توجه جدی قرار دهند.</p> <p>از آن ها بخواهید پرسش های اصلی مربوط به هر تکنیک را بنویسند و پاسخ های متناسب با نگرانی مربوطه را بیان کنند.</p> <p>از گروه ها بخواهید کار خود را ارایه کنند و نتیجه احتمالی بررسی نگرانی انتخاب شده را بیان کنند و در پایان به این پرسش پاسخ دهند که بهترین کار برای مدیریت نگرانی مذکور چه بوده است.</p>	

خلاصه و جمع‌بندی	زمان تقریبی مورد نیاز: ده دقیقه
<p>از شرکت کنندگان بخواهید کاربرگ شماره سیزده را مجددا مرور کنند و پرسش های احتمالی خود را در جمع مطرح کنند</p> <p>از شرکت کنندگان بخواهید ملاک های نگرانی مضر را بر بشمارند.</p> <p>همچنین تعدادی از روش ها برای مدیریت تنش های فیزیکی را نام ببرند.</p>	

پرسش‌ها و اقدام‌های پیشنهادی	تکنیک مورد نظر
<p>آیا این موضوع در ۵ سال آینده به همین اندازه برای من اهمیت خواهد داشت؟ روی یک مقیاس تجارب بد و ناخوشایند، موضوعی که نگران آن هستم کجا قرار می‌گیرد؟ به بدترین تجربه ای که داشته اید، فکر کنید. وقتی نگرانی فعلی خود را با آن مقایسه می‌کنید، چه احساسی دارید و چه فکر می‌کنید. این موضوع چقدر ارزش نگران شدن را دارد؟</p>	<p>بررسی میزان اهمیت موضوع نگرانی</p>
<p>"اگر...چه می‌شود؟" برای مثال اگر از کار اخراج شوم چه اتفاقی برای خانواده ام می‌افتد؟ اگر سرطان بگیرم چه بلایی سرم می‌آید و..</p>	<p>بررسی احتمال وقوع موضوع نگرانی</p>
<p>۱) نگرانی خود را روشن کنید- از خود سوال کنید من دقیقا نگران چه چیزی هستم؟                  ۲) آیا می‌توانید برای آن کاری انجام دهید؟                  ۳) اگر پاسخ تان به سوال بالا خیر است، پس هر چقدر هم نگران باشید بی‌فایده است. از خودگویی‌های مقابله‌ای استفاده کنید و به خودتان بگویید "نگرانی بی‌فایده است و هیچ چیز با نگران شدن من تغییر نخواهد کرد." همچنین استفاده از تکنیک‌های توجه برگردانی مفید است (در پایین توضیح داده خواهد شد).                  ✓ اگر پاسخ بله است، حل مساله انجام دهید                  ✓ یک فهرست از کارهایی که می‌توانید برای رفع نگرانی انجام دهید، تهیه کنید                  ✓ به این فهرست نگاه کنید و از خود بپرسید آیا کاری هست که همین الان بتوانم انجام دهم؟                  ✓ اگر پاسخ بله است، پس شروع کنید                  ✓ اگر کاری نیست که بتوانید الان انجام دهید، یک برنامه ریزی انجام دهید و در آن مشخص کنید چه کاری را، چه وقت، کجا و چگونه انجام خواهید داد                  ✓ وقتی کاری را که می‌توانستید، انجام دادید، به خود بگویید هر کاری که نیاز بود انجام دادم و به بقیه زندگیتان برسید.</p>	<p>بررسی میزان قابل حل بودن موضوع نگرانی</p>
<p>✓ فعالیت فیزیکی - انجام یک فعالیت فیزیکی مانند ورزش، انجام فعالیت‌های خوشایند و مورد علاقه دیگر و یا حتی کارها و فعالیت‌های معمول                  ✓ بازی‌های ذهنی - حل کردن جدول، حل کردن معماها، شمارش برعکس، حفظ کردن اشعار و یا ترانه‌ها                  ✓ تمرکز روی محیط اطراف - روی جزئیات خاصی ارزش دنیای اطراف تان تمرکز کنید. تابلوی نقاشی، فرش زیر پایتان، طبیعت پشت پنجره و حوادث خیابان</p>	<p>توجه برگردانی</p>
<p>هر روز نیم ساعت را به نگران بودن اختصاص دهید! برای این کار، زمان و مکان خاصی را به عنوان "زمان نگرانی" انتخاب کنید و هر زمانی که نگرانی به سراغتان آمد آن را تا "زمان نگرانی" به تعویق بیندازید.</p>	<p>زمان نگرانی</p>
<p>با فردی که به شما نزدیک است در مورد نگرانی‌هایتان صحبت کنید</p>	<p>صحبت با دیگران</p>

اهداف آموزشی این جلسه:

در پایان این جلسه شرکت کنندگان باید:

۱. با راه کارهای مدیریت افسردگی آشنا شوند.

زمان تقریبی پیش بینی شده: هفتاد و پنج دقیقه

ابزار و وسایل کمک آموزشی مورد نیاز: پاور پوینت / کاربرگ / فیلیپ چارت / وایت بورد / ماژیک

گشایش بحث و مروری بر جلسه	زمان تقریبی مورد نیاز: پنج دقیقه ابزار کمک آموزشی پیش بینی شده: کاغذ A4
<p>از شرکت کنندگان بخواهید یک برگه A4 بردارند و تا پایان این جلسه خلاصه ای از مطالب بیان شده را در آن یادداشت کنند.</p> <p>سپس از شرکت کنندگان سوال کنید تفاوت احساس افسردگی با اختلال افسردگی چیست؟ سپس تفاوت بین این دو حالت را توضیح دهید</p>	

ارائه مطلب اصلی	زمان تقریبی مورد نیاز: پانزده دقیقه ابزار کمک آموزشی پیش بینی شده: وایت بورد / ماژیک
<p>در باره اهمیت مدیریت افسردگی در زمان استرس توضیح دهید و با استفاده از وایت بورد و روش پرسش و پاسخ دو روش اصلی در مدیریت افسردگی را به طور کلی توضیح دهید.</p> <p>اشاره کنید که دو مداخله موثر در این زمینه شامل فعال سازی رفتار و مقابله با افکار منفی است.</p> <p>از شرکت کنندگان بخواهید از مباحث بیان شده در جلسات قبلی کمک بگیرند و نکات مهمی که در باره مقابله با افکار منفی به یاد می آورند بیان کنند. ضمن جمع بندی این موارد اشاره کنید که مقابله با افکار منفی یک مداخله موثر در کاهش احساس افسردگی است که شامل شناسایی افکار منفی و جایگزین کردن آنها با افکار واقع بینانه تر است، زیرا یکی از عوامل موثر بر بروز و تداوم افسردگی تفسیرها و برداشت های منفی در مورد خود، دیگران و آینده است. بنابراین یک راه کاهش افسردگی جایگزین کردن این افکار با افکار منصفانه و واقع بینانه تر است</p>	

تمرین	زمان تقریبی مورد نیاز: پنجاه دقیقه
ابزار کمک آموزشی پیش‌بینی شده: فیلیپ چارت / کاربرگ شماره ۹	
<p>شرکت کنندگان را به سه گروه تقسیم کنید. کاربرگ شماره چهارده را بین شرکت کنندگان توزیع کنید. توضیح دهید که راهکار موثر دیگر در مدیریت افسردگی فعال سازی رفتار است. از شرکت کنندگان بخواهید کاربرگ شماره ۹ را با دقت مطالعه کنند. از آن‌ها بخواهید در گروه خود در باره موارد بیان شده در این کاربرگ با یکدیگر گفت و گو کنند و ابهامات احتمالی یکدیگر را تا حد ممکن رفع کنند.</p> <p>از گروه‌ها بخواهید برنامه پیشنهادی خود را ارائه کنند</p> <p>اجازه دهید تا در باره برنامه بحث و گفت و گو شود.</p> <p>ضمن جمع‌بندی هر یک از موارد به نکات کلیدی در هر یک از بندهای برنامه فعال سازی اشاره کنید.</p>	

خلاصه و جمع‌بندی	زمان تقریبی مورد نیاز: پنج دقیقه
ابزار کمک آموزشی پیش‌بینی شده: برگه‌های تکمیل شده شرکت کنندگان	
<p>از شرکت کنندگان بخواهید برگه‌های A4 که در ابتدای جلسه برداشته بودند تکمیل کنند.</p> <p>از شرکت کنندگان درخواست کنید با نفر کناری خود یادداشت‌های خود را مرور کنند.</p>	



### مدیریت افسردگی

افسردگی یکی از پیامدهای هیجانی شایع استرس های منفی است. مداخلات مختلفی می تواند به فردی که تحت استرس قرار دارد کمک کند تا افسردگی خود را کاهش دهد.

#### ۱. فعال سازی رفتار

وقتی افراد احساس افسردگی می کنند معمولاً تمایل و انرژی برای انجام هیچ کاری را ندارد. بنابراین، سطح فعالیت خود را در زمینه های مختلف کم می کنند و خود این کاهش سطح فعالیت، افسردگی را بیشتر می کند. بدین ترتیب، سیکل معیوبی از افسردگی، کاهش فعالیت، افزایش افسردگی و کاهش بیشتر در سطح فعالیت پیش می آید. هدف فعال سازی رفتار شکستن سیکل معیوب خلق افسرده و کاهش فعالیت است.

قدم های فعال سازی رفتار عبارت است از:

#### الف/شناسایی فعالیت ها

چهار گروه از فعالیت ها هستند که ارتباط قوی با خلق دارد و معمولاً در حالت افسردگی سطح فعالیت افراد در این چهار حوزه کاهش پیدا می کند:

- ارتباطات و تعاملات اجتماعی مثبت شامل ارتباط با اعضای خانواده، اقوام، دوستان و ...
  - فعالیت های تفریحی و سرگرمی که ذاتاً خوشایند است شامل مطالعه، سینما رفتن، ورزش، قدم زدن، فیلم دیدن و
  - مراقبت از خود شامل رسیدگی به سرو وضع و ظاهر، بهداشت شخصی، ورزش کردن، تغذیه مناسب و..
  - وظایف و مسئولیت ها و کارهای داوطلبانه - که در فرد احساس مفید بودن ایجاد می کند شامل تمیز کردن منزل، تعمیر وسایل خانه، خرید کردن برای منزل و انجام کارهای داوطلبانه
- برای شروع، فرد باید دو حوزه را انتخاب کرده و برای هر کدام یک فعالیت را تعریف کند.

#### ب/ تعیین اهداف واقع بینانه

قدم بعدی وضع اهداف واقع بینانه برای فعالیت های انتخابی است. چون افسردگی سرعت انجام کارها را کند می کند، بنابراین اهداف باید کوچک و قابل دسترس باشد.

- ✓ **اهداف باید اختصاصی باشد:** برای مثال ۱۵ دقیقه پیاده روی در روز هدف بهتری از پیاده روی روزانه است.
- ✓ **اهداف باید قابل دسترس باشد:** مثلاً ۱۵ دقیقه پیاده روی در روز هدف بهتری از هدف شرکت در دو ماراتون است

- ✓ **اهداف باید زمان بندی داشته باشد** - زمان اجرای اهداف و یا رسیدن به آنها باید مشخص باشد.

#### ج/ برنامه ریزی و انجام فعالیت ها

در این مرحله باید برای انجام فعالیت هایی که مرحله قبل آنها را انتخاب کرده بود، برنامه ریزی کنید. توانید کارهای بیشتر و بیشتری را انجام دهید.

#### د/گسترش فعالیت ها

پس از اینکه به اهداف اولیه دست یافتید، حالا دو- سه فعالیت دیگر را انتخاب کنید تا به فعالیت های قبل اضافه کرده و این کار را تا رفع افسردگی ادامه دهید.





