

ناخوشی‌های روانی اغلب در ظاهر نمایان نیستند

هرکسی ممکنه دچار مشکلات سلامت روان باشه، حتی کسی که ...



به بقیه
کمک میکنه



به نظر میاد که زندگی
بی نقصی داره



همیشه خوشحال
به نظر میرسه



تو رسانه‌های اجتماعی
خوشبخت به نظر میاد



شغل و موقعیت
خوبی داره



برون‌گرا و
اجتماعیه

نشانه‌های افرادی که به سلامت روان شما آسیب می‌رسانند



شما را در مقابل دیگران
مسخره میکنند



شمارا قضاوت میکنند



به حد و مرزهای شما
بی احترامی می‌کنند



وقتی با آنها هستید
نسبت به خودتان احساس
بدی پیدا میکنید



شما را گول می‌زنند تا
کارهایی را که دوست ندارید
انجام دهید



هیچوقت به خاطر
اشتباهاتشان عذرخواهی
نمی‌کنند



از موفقیت‌های شما
ناراحت می‌شوند



وقتی با آنها هستید مدام
احساس میکنید باید از
خودتان دفاع کنید



دردسر ساز هستند

فعال سازی هورمون های خوشحالی

دوپامین • خواب کافی • غذا خوردن
• دوش گرفتن • به انجام رساندن کارها

سروتونین • آفتاب • ورزش
• مدیتیشن • طبیعت

اکسی توسین • روابط اجتماعی • حیوانات خانگی
• کمک به دیگران • تماس فیزیکی

اندورفین • ورزش • نفس عمیق
• خندیدن • موسیقی

به فرزندانمان یادآوری کنیم...



که اشکالی نداره اگر با
دیگران متفاوت اند



که دوست داشتنی و
با ارزش هستید



که بهشون
افتخار میکنیم



که در ظاهر و باطن
زیبا هستید

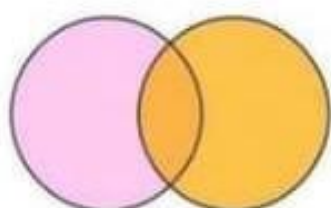


که درباره احساسات و
نیازهاشون صحبت کنند

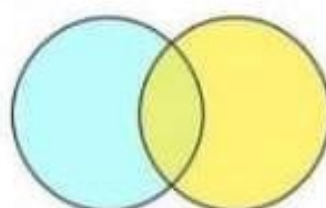


که بخش مهمی از
خانواده هستند

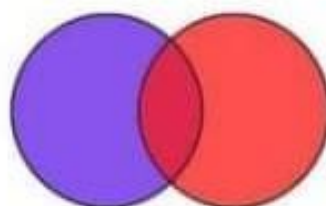
شما همزمان میتونید...



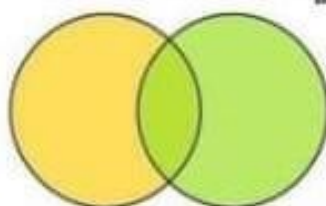
آسیب پذیر و
قوی باشید



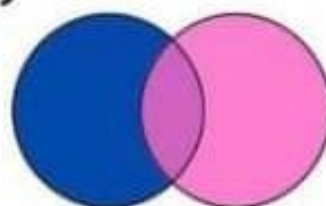
دوست داشتنی و
دارای حدود مرز باشید



قانونمند و ریلکس باشید



موفق و ناکام باشید



صادق و مهربان باشید

هورمون‌های شادی و نحوه فعال‌سازی آنها

دوپامین فعال‌کننده انگیزه، یادگیری و لذت

01

سروتونین بهبود خلق و خو، اجتماعی شدن

02

اکسی‌توسین هورمون عشق، احساس اعتماد

03

اندورفین کاهش درد، کاهش اضطراب

04

چیزهایی که نباید به خاطرشون احساس گناه بکنید



تعیین کردن حدود مرز



گفتن «نه»



دوری از افراد سمی



احساسات و عقاید



هیچکاری انجام ندادن



استراحت



ندونستن هدف
زندگیتون



انتخاب شریک
زندگیتون



برآورده کردن
نیازها تون

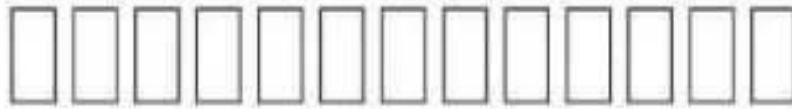
صبور باش



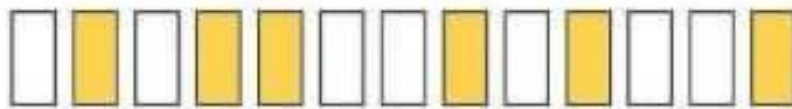
درخت بامبو در
۵ سال و ۶ ماهگی



درخت بامبو
در ۵ سال اول



امروز همه تلاشم رو میکنم



بعضی کارهام خوب پیش میرن



بعضی هاشونم خوب پیش نمیرن



در هر صورت من با خودم مهربون خواهم بود

چیزهایی که میتونه روی خلق و خوی شما اثر بذاره



رسانه‌های اجتماعی



کیفیت خواب



آب و هوا



مرتب بودن اتاق



میزان تحرک روزانه



رنگ لباس‌ها



اطرافیان



میزان کار روزانه



خوراکی

غمگینی VS افسردگی



غمگینی

موقت است.

افسردگی

میتواند سالها طول بکشد.

غمگینی

یک احساس است.

افسردگی

یک بیماری روانی است که از لحاظ روانی، احساسی، فیزیکی، رفتاری و روحی بر فرد اثر میگذارد.

غمگینی

مربوط به یک اتفاق تلخ در لحظه است. (مثل اینکه یک نفر باشما بدرفتاری کند.)

افسردگی

اتفاقات به هم وابسته و پیچیده‌ای ممکن است سالها پیش رخ داده باشند و علت افسردگی الان باشند.

غمگینی

مربوط به یک اتفاق تلخ در لحظه است. (مثل اینکه یک نفر باشما بدرفتاری کند.)

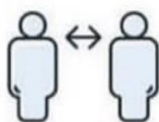
افسردگی

اتفاقات به هم وابسته و پیچیده‌ای ممکن است سالها پیش رخ داده باشند و علت افسردگی الان باشند.

دوست داشتن خود یعنی...



«نه» گفتن در
مواقع لازم



فاصله گرفتن از
افراد سمی



افتخار کردن به
دستاوردها



تمرین
خودمراقبتی



بخشیدن خود برای
کامل نبودن‌ها



گاهی تعریف
کردن از خود



مقایسه نکردن
خود با دیگران



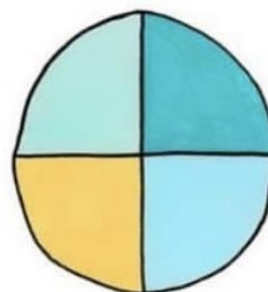
دفاع کردن از
خود و نیازها



قرار دادن تفریح
در اولویت‌ها

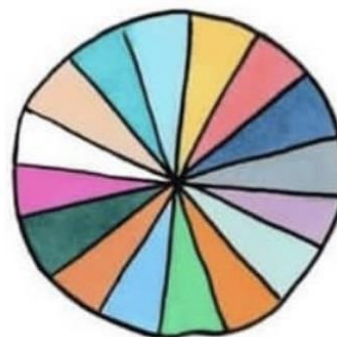
چیزی که ما درباره اختلال وسواس (OCD) فکر میکنیم :

- حساس بودن نسبت به پاکی یا تمیزی
- حساس بودن نسبت به تقارن
- داشتن خونه مرتب و تمیز
- لذت بردن از نظم



چیزی که اختلال وسواس (OCD) واقعا هست :

- افکار مزاحم و آزاردهنده
- ترس از دست دادن کنترل
- تشریفات خاص برای انجام کارها
- احساس اضطراب مداوم
- اعمال تکراری
- احساس گناه و شرم
- نیاز مکرر به اطمینان



آزار و خشونت روانی میتونه شامل این موارد هم باشه...



تجاوز کردن به حریم
خصوصی و حدود مرزهای شما



کنترل کردن تمام
جنبه‌های زندگی شما



تحقیر کردن شما
در حضور دیگران



نامعتبر دانستن
احساسات و افکار شما



سرزنش کردن شما برای
اشتباهات خودشان



انتقاد مداوم از
تمام کارهای شما



در کلامشان از طعنه برای
آزار شما استفاده میکنند



باعث میشوند به خودتان و
توانایی‌هایتان شک کنید



باعث میشوند احساس
کنید احمق هستید

نشانه‌های استرس و اضطراب



تغییر در اشتها



سردرد و میگرن



عدم تمرکز



خستگی مفرط



مشکل خواب



مشکلات گوارشی



درد عضلانی



احساس سرما یا
گرمای شدید



تعریق

۶ راه متوقف کردن حمله پنیک در لحظه



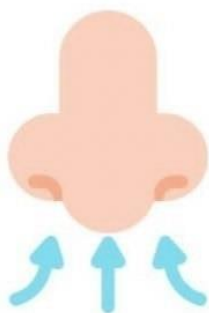
۴ ثانیه دم و ۸ ثانیه بازدم انجام دهید



یک چیز ترش مثل لیمو مزه کنید



دست هاتون رو تا مچ زیر آب سرد بگیرید



یک بوی قوی یا آرام بخش را استشمام کنید



چند دقیقه روی زمین دراز بکشید



یک چیز سرد مثل قالب یخ رو روی مچ دست، گردن و صورتتون بذارید

اضطراب میتونه یک یادآوری باشه برای اینکه...



لازمه مدتی از رسانه‌های
اجتماعی دور باشی



روی زمان حال
تمرکز کنی



از بدن و ذهنت
مراقبت کنی



مشکلاتی که از شون دوری
میکنی رو حل کنی



روتینت رو
تغییر بدی



غذاهای سالم‌تری
بخوری



باید بیشتر با خودت
مهربون باشی



باید بیشتر با دیگران
در ارتباط باشی



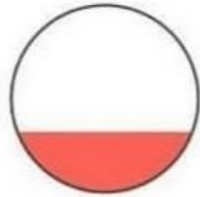
به تعادل نیاز
داری



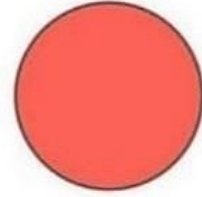
من احساس ناراحتی میکنم



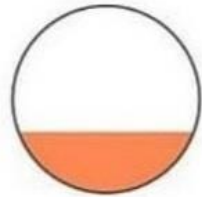
من ناراحتم



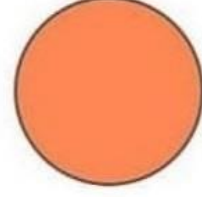
من احساس عصبانیت میکنم



من عصبانیم



من احساس ترس میکنم



من ترسیدم

انواع حد و مرز



فیزیکی



جنسی



زمانی



عقلانی



احساسی



مالی

یادآوری برای سلامت روان



تو از پیش
برمیای



از نقطه امنیت
خارج شو



تو دوست
داشتنی هستی



عشق نشون
دادن به خودت
رو فراموش نکن



خودمراقبتی
رو در اولویت
قرار بده



هرموقع به
استراحت نیاز
داشتی، تردید
نکن

نشانه‌های فرسودگی روانی:

به ترک تحصیل یا استعفا از
شغل فکر میکنید

به راحتی رنجیده و
عصبی میشوید

توانایی کنترل
هیجان‌اتون رو ندارید



احساس
ارزشمندی ندارید

قدرت تمرکزتون رو
از دست دادید

از انجام هیچ کاری
لذت نمیبرید

تمایل دارید
تنها باشید

نشانه‌های مهرطلبی

دیگران ازتون
سواستفاده میکنند

دوست دارید همه را
راضی نگهدارید

نیاز دارید تا دیگران
دوستتان داشته
باشند



مدام عذرخواهی
می‌کنید

توانایی «نه»
گفتن ندارید

به تعریف و تمجید
نیاز دارید

خودتان را مسئول
احساسات دیگران میدانید

بیشتر وقتتون رو به دیگران
اختصاص میدید



خود آیندت
رو تجسم کن



خود حالت
رو بپذیر



خود گذشتت
رو ببخش

مثال‌هایی از خود ویرانگرانی



مثبت‌گرایی
سمی



اجتناب
از تغییر



استراحت نکردن
وقتی لازمه



ماندن در
روابط سمی



کمال‌گرایی
افراطی



زمانی را برای مراقبت از
خود در نظر نگرفتن



نیاز مداوم به در
کنترل بودن



مقایسه خود با
دیگران



صحبت کردن
منفی درباره خود

چه کسانی به روانشناس مراجعه می‌کنند؟



کسی که می‌خواهد
بیشتر خودش رو
بشناسه



کسی که درگیر
مشکلات سلامت
روان است



کسی که برای
رسیدن به اهدافش
به کمک نیاز داره



کسی که قصد داره
روابط بهتری با دیگران
برقرار کنه



کسی که نیاز داره
یک نفر به حرفاش
گوش بده



کسی که به تازگی
یک تغییر بزرگ در
زندگیش تجربه کرده

چیزی که واقعا هستی :



چیزی که فکر
میکنی هستی :

