



San Diego It's Up to Us برای ایجاد یک سالم و حمایت کننده

نتقال زندگی و تغییر: موضوع را روشن سازید

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

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

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

چرا ما به این شکل واکنش نشان می دهیم؟

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



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

بیشتر بخوانید: چگونگی تغییرات در زندگی را مدیریت کنیم

- با عزیزان ارتباط برقرار کنید.
- دوستان و اعضای خانواده می توانند در حین انتقال مشاوره و احساس حمایت ارائه دهند.
- در صورت نیاز، از پشتیبانی خارجی استفاده کنید.
- اگر انتقال احساس عدم مدیریت می کند، یا استرس و اضطراب بهبود نمی یابد، کوشش کنید که با یک متخصص صحت روانی به حمایت برسید. ببینید چه کمکی در Up2SD.org موجود است.

- روال ها را حفظ یا ایجاد کنید.
- انتقال زندگی اغلب می تواند روال عادی را مختل سازد. برای کمک به خود در سازگاری با تغییر، کوشش کنید که با غذا خوردن، خوابیدن و فعالیت بدنی خود سازگار باشید.
- افکار خود را بازسازی کنید.
- یک تمرین ساده اما قدرتمند که می توانید امتحان کنید این است که آگاهانه ذهنیت خود را تغییر دهید. به طور مثال، کوشش کنید «من نمی توانم این را اداره کنم» را با «من در حال یادگیری انطباق هستم» جایگزین کنید.



سوالهای متداول در مورد تغییر

شما چگونه میتوان تغییر را کمتر ناراحتکننده ساخت؟

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

چگونه می توانید کنترل بیشتری داشته باشید؟

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

شما از کجا میفهمید که به کمک نیاز دارید؟

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

منابع

(25 چرام 2020) Ampersand Health

روانشناسی تغییرات عمده زندگی.

<http://bit.ly/45ruMKH>

Rathi V. (n.d.).

پرسشهای متداول درباره مدیریت تغییرات بزرگ زندگی شفاخانه GIPS

<http://bit.ly/445SZUr>

.NYUCC

مدیریت صحت روانی در طول انتقالات زندگی: رهنمودها و استراتژی ها.

<http://bit.ly/44jZDaP>

Annapolis Counseling Center (n.d.).

برخورد با انتقالات زندگی: رهنمودها برای صحت روانی.

<http://bit.ly/4jXRhun>

(29 ریمند 2023) R., Khoddam

8 راه برای کنار آمدن با تغییرات زندگی. روانشناسی امروز.

<http://bit.ly/45tbqVA>

هر زمان برای کمک به 8-8-9 تماس بگیرید یا پیام دهید شما احساس میکنید که غرق شده اید یا در پریشانی هستید. برای دانستن بیشتر کد QR را اسکن کنید.



988
SUICIDE & CRISIS
LIFELINE

Up2SD.org

برای خواندن اسکن کنید
راهنما های بیشتر.

