

نگاهی به: تحولات و تغییرات زندگی

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

چرا چنین واکنشی نشان می‌دهیم؟

ام ی‌نمی‌ای‌ارب‌ی‌دی‌ده‌ت‌ار‌یری‌ی‌غ‌ت‌ره‌ه‌ک‌ت‌س‌ا‌ه‌ت‌ف‌ای‌ل‌م‌ا‌ک‌ت‌ی‌ر‌و‌ط‌ا‌م‌ز‌غ‌م
 («ر‌ا‌د‌ا‌ش‌ه‌گ‌ن‌ز») ز‌غ‌م‌ه‌م‌ا‌د‌ا‌ب‌،‌د‌ه‌د‌ی‌م‌خ‌ر‌ا‌م‌ی‌گ‌د‌ن‌ز‌ر‌د‌یری‌ی‌غ‌ت‌ه‌ک‌ی‌م‌ا‌گ‌ن‌ه‌.‌د‌ن‌ا‌د‌ی‌م
 ت‌م‌ا‌ل‌ع‌ن‌ی‌ا‌.‌ت‌س‌ا‌ه‌د‌ا‌د‌خ‌ر‌ی‌ا‌ه‌ز‌ا‌ت‌ق‌ا‌ف‌ت‌ا‌ه‌ک‌د‌ن‌ک‌م‌ا‌ل‌ع‌ا‌ن‌د‌ب‌ه‌ب‌ا‌ت‌د‌و‌ش‌ی‌م‌ل‌ا‌ع‌ف
 د‌و‌ش‌ی‌م‌ن‌ا‌ج‌ی‌ه‌ای‌ب‌ا‌ر‌ط‌ض‌ا‌،‌ش‌ن‌ت‌ز‌و‌ر‌ب‌ب‌ب‌س



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

بخوانید: روش مدیریت تغییرات زندگی

- ارتباط خود را با عزیزان تان حفظ کنید.
- دوستان و بستگان منبع ارزشمندی برای ارائه مشورت و حس حمایت در جریان تحولات زندگی هستند.
- در صورت لزوم، از دیگران کمک بگیرید.
- اگر تغییری مدیریت‌پذیر نباشد، یا اگر میزان استرس و اضطراب کاهش نیابد، بهتر است از کارشناس سلامت روان کمک بگیرید. خدمات سودمند در Up2SD.org معرفی شده است.

- روال‌های خود را حفظ کنید یا روال‌های جدیدی بسازید.
- تحولات زندگی ممکن است روال‌های معمول زندگی را مختل کند. برای سازگار شدن با تغییرات، سعی کنید روال تغذیه، خواب، و فعالیت بدنی خود را حفظ کنید.
- افکار خود را مرتب کنید.
- یکی از تمرین‌های ساده ولی موثر، تغییر دادن آگاهانه طرزفکر است. مثلاً، سعی کنید تفکر «می‌توانم این را مدیریت کنم» را کنار بگذارید و تفکر «یادگیری سازگاری» را جایگزین آن کنید.



پرسش‌های متداول درباره تغییر

چطور می‌توان میزان ناخوشایندی تغییر را کاهش داد؟

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

چگونه می‌توان تغییر را بهتر کنترل کرد؟

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

چگونه بفهمیم که به کمک نیاز داریم؟

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

منابع

.NYUCC

حفظ سلامت روان در جریان تحولات زندگی: نکات و راهبردها.

bit.ly/44jZDaP

Annapolis Counseling Center (n.d.).

سازگاری با تحولات زندگی: نکاتی برای حفظ سلامت روان.

bit.ly/4jXRhun

(2023 ریمایند 29) R., Khoddam

8 روش برای سازگاری با تحولات زندگی. *Psychology Today*

bit.ly/45tbqVA

(2020 لپروآ 25) Ampersand Health

روانشناسی تغییرات بنیادین زندگی.

bit.ly/45ruMKH

Rathi V. (n.d.).

پرسش‌های متداول مدیریت تحولات مهم زندگی. بیمارستان GIPS.

bit.ly/445SZUr

هر زمان که احساس سردرگمی یا پریشانی کردید، برای کمک با شماره 8-8-9 تماس بگیرید یا پیامک ارسال کنید. برای دانستن بیشتر کد QR را اسکن کنید.



988
SUICIDE & CRISIS
LIFELINE

Up2SD.org
برای خواندن اسکن کنید
راهنما های بیشتر.

