

بهزیستی (رفاه) شما اهمیت دارد

بهزیستی چیست

در دنیای ایده‌آل، امیدواریم که همیشه احساس خوشبختی کنیم. با این حال، گاهی اوقات زندگی چالش‌آفرین است و مقابله با احساسات می‌تواند دشوار باشد. همه افراد در زمان‌هایی احساس غمگینی می‌کنند، اما اگر این احساسات بیش از چند روز طول بکشد یا بر نحوه احساسی که شخص نسبت به خود یا دیگران دارد تأثیر بگذارد، ممکن است بهتر باشد کمک یا مشاوره دریافت کنیم.

مهم است تشخیص دهید چه زمانی احساس خوبی ندارید و اینکه دریافت کمک برای داشتن احساس بهتر عیب نیست. در اینجا چند مورد مطرح شده است که به شما کمک می‌کند بدانید چه مواقعی ممکن است خوب نباشید

- غمگین یا گریان باشید
- به چیزهایی که قبلاً از آن‌ها لذت می‌بردید علاقه کمی داشته باشید یا بی‌علاقه شده باشید
- تمایل نداشته باشید با دیگران صحبت کنید یا با آن‌ها وقت بگذرانید
- از چیزهایی که اتفاق افتاده‌اند یا ممکن است اتفاق بیفتند، احساس اضطراب یا وحشت به شما دست دهد
- احساس تنبلی کنید یا خیلی زیاد بخوابید
- برای به خواب رفتن یا خواب ماندن کشمکش داشته باشید
- حواس‌پرت شده باشید یا تمرکز خوبی نداشته باشید
- برای مدیریت احساس و واکنش‌هایتان کشمکش داشته باشید
- به راحتی عصبانی شوید

وقتی غمگین هستید چه کار باید انجام دهید

کارهای مختلفی وجود دارد که می‌توانید برای بهبود احساسات نسبت به خود یا دیگران انجام دهید. این مراحل می‌توانند به شما کمک کنند: دفعه بعد که احساس غمگینی کردید، کافی است کلمه **CALM** را به یاد بیاورید. کلمه **CALM** در انگلیسی به معنای احساس آرامش و عاری از استرس است.

C- Connect - ارتباط

هنگامی که احساس ناراحتی می‌کنیم، ارتباط با مردم مفید است. آن‌ها می‌توانند چشم‌انداز مثبت‌تری درباره آنچه ما را نگران می‌کند ارائه کنند.

- افراد مختلفی وجود دارند که می‌توانید با آن‌ها تماس بگیرید. مثلاً، مراقب رضایی، مددکار اجتماعی یا هر فرد دیگری که تأثیر مثبتی در زندگی شما دارد.
- همچنین، می‌توانید با گروه‌های ویژه جوانان در منطقه‌تان در ارتباط باشید. شرکت در فعالیت‌ها یا معاشرت با دیگران می‌تواند حواس شما را از نگرانی‌هایتان دور کند.
- یا می‌توانید ارتباط آسان‌تر مجازی را انتخاب کنید. فعالیت‌های مختلفی وجود دارد که می‌توانید به صورت آنلاین انجام دهید، مانند تماشای فیلم، گوش دادن به موسیقی یا هر چیز دیگری که به آن علاقه دارید یا برای شما شادی و آرامش به‌ارمغان می‌آورد.

A - (be) Active - فعال بودن

هنگامی که احساس غمگینی می‌کنید بهتر است به پیاپی بروید یا هوایی تازه کنید. ورزش به‌طور گسترده به عنوان فعالیتی که تأثیر مثبتی بر تندرستی از جمله کاهش اضطراب و اندوه دارد، در نظر گرفته می‌شود. می‌توانید به نزدیکترین پارک به محل سکونتتان بروید یا صرفاً در محله‌تان گشتی بزنید. همچنین می‌توانید به عضویت

باشگاه‌های ورزشی مانند کریکت، فوتبال یا ورزش‌های رزمی درآیید که شانس برقراری ارتباط با افراد جدید را بالاتر می‌برد و از این جنبه نیز به بهبود تندرستی شما کمک می‌کند.

L – Let Out - با بیان خلاقیت خود احساساتتان را رها کنید

هیچ راهی بهتر از بیان احساسات با زبان هنر نیست. فعالیت‌های مختلفی وجود دارد که می‌توانید انجام دهید. برای مثال:

- نقاشی کردن
- رقصیدن
- آواز خواندن
- خیاطی کردن
- آشپزی کردن
- و کارهای متنوع دیگری...

اکثر هنرمندان بزرگ، مانند ادوارد مونک یا پیکاسو، شاهکارهای خود را در مواقعی خلق کرده‌اند که می‌خواستند احساساتشان را با هنر خود بیان کنند.

M – Meditate/Mindfulness - مدیتیشن/ ذهن‌آگاهی

وقتی مضطرب هستیم یا حالات غمگین مداومی را تجربه می‌کنیم، به راحتی ممکن است از سلامت جسم و رشته افکار خود غافل شویم.

بهتر است تمرین‌های تنفسی را انجام دهید که می‌تواند به آرامش و انگیزش شما کمک کند. [Childline](#) [ابزاری تعاملی](#) برای حمایت از شما از طریق این تمرین‌ها ارائه می‌دهد.

همچنین، ثبت افکارتان در دفترچه‌ای می‌تواند برایتان مفید باشد. هر زمان آماده بودید می‌توانید آن‌ها را مرور کنید یا آن‌ها را با دیگران به اشتراک بگذارید.

برای دریافت کمک به کجا می‌توان مراجعه کرد

مددکار اجتماعی و مراقب رضاعی شما برای مرتبط کردن شما با خدمات مناسب در دسترس هستند. اگر تصمیم گرفتید با این افراد درباره نگرانی‌هایتان صحبت کنید، برای یافتن راه‌حل به شما کمک خواهند کرد. درخواست برای کمک یا دریافت کمک نشانه ضعف نیست، همه ما زمانی که از دیگران حمایت دریافت می‌کنیم احساس بهتری داریم.

پلتفرم‌های آنلاینی نیز در دسترس هستند که می‌توانید هنگام غمگین بودن از آن‌ها کمک بگیرید:

- [Childline](#)
- [Kooth](#)
- [Cus-Ed](#)
- [Mind Mate](#)

یا می‌توانید با این شماره‌های امداد تماس بگیرید (حتی به صورت ناشناس)، که فرصتی امن برای صحبت کردن درباره نگرانی‌هایتان در اختیارتان قرار می‌دهند:

- Samaritans – اگر برای مدیریت پریشانی احساسی به حمایت نیاز دارید، با 116 123 تماس بگیرید (به صورت شبانه‌روزی در دسترس است)
- Shout - اگر احساس می‌کنید دیگر نمی‌توانید شرایط را تحمل کنید یا در وضعیت بحرانی هستید، کلمه «SHOUT» را به شماره ۸۵۲۵۸ پیامک کنید.

• Papyrus – اگر افکار خودکشی دارید، با ۰۸۰۰ ۰۶۸ ۰۴۱ (از ۱۰ صبح تا ۱۰ شب) تماس بگیرید