بسمه تعالی

سوالات درس ۱۰ فصل ۴ کتاب سلامت و بهداشت

درس ۱۰- بهداشت روان

۱	چه عواملی پیچیدگی‌های زندگی را بالا برده و انسان ها را با چالش‌ها و فشارهای متعدد روبه رو ساخته است؟
۲	آشفتگی‌های هیجانی معمولاً غیرطبیعی بوده و در رفتارهای روزمره افراد قابل مشاهده نیستند. (ص-غ)
۳	هیجانات زودگذر اگر تکرار شده و استمرار یابند،چه عواقبی خواهند داشت؟
۴	نتیجه آشفتگی‌های هیجانی بر روی فرد چیست؟
۵	برای داشتن زندگی مطلوب و پیشگیری از بروز اضطراب، خشم و افسردگی، چه اقداماتی لازم است؟
۶	اولین و مهمترین گام برای مراقبت از روان خود، چیست؟
۷	همه ما چه شناخت‌هایی از خودمان در ذهن داریم؟
۸	داشتن اطلاعات کامل درباره قومیت برای پاسخ به خودشناسی کافی نیست. (ص-غ)
۹	اهمیت موضوع از بیرون به اعماق درون خود رفتن در چیست؟
۱۰	منظور از خودشناسی چیست؟
۱۱	اهمیت خودشناسی و خودآگاهی چیست؟
۱۲	چرا در تعالیم اسلامی به افراد به خصوص نوجوانان توصیه شده است که همواره فرصتی را برای کاوش درون خود و شناخت خود واقعی شان فراهم آورند؟
۱۳	عوامل مهمی که در فرایند شکل‌گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روانی نقش دارند، را نام ببرید.
۱۴	منظور از عزت نفس چیست؟
۱۵	چرا عده‌ای در فقدان ویژگی‌های خاصی مانند ثروت احساس بی ارزشی و حقارت می‌کنند؟
۱۶	خود آگاهی به انسان چه کمکی می‌کند؟
۱۷	خود آگاهی به انسان کمک می‌کند تا دریابد به دلیل ..... بودن، ارزشمند و ..... است.
۱۸	احساس خودارزشمندی درونی همان ..... و ..... است.
۱۹	اهمیت احساس خودارزشمندی درونی چیست؟
۲۰	جوانانی که دارای عزت نفس هستند، چه ویژگی‌هایی دارند؟
۲۱	افرادی که دچار ضعف عزت نفس هستند، چه ویژگی‌هایی دارند؟
۲۲	نداشتن عزت نفس چه عواقبی خواهد داشت؟
۲۳	داشتن عزت نفس علاوه بر احساس ارزشمندی درونی، نیازمند ..... در زندگی است.
۲۴	برخی از راهکارهای بهبود عزت نفس را بنویسید.
۲۵	چه عواملی نشان دهنده وضعیت ذهنی و روانی ماست؟
۲۶	سرسختی و تاب آوری را با یک مثال از طبیعت بنویسید.
۲۷	نحوه برخورد فرد تاب آور در مواجهه با شرایط ناگوار چگونه است؟

۲۸	نحوه برخورد افراد سرسخت و تاب آور در برابر فشار روانی چگونه است؟
۲۹	تفاوت افراد سرسخت و تاب آور نسبت به افراد فاقد تاب آور در برابر مشکلات زندگی چیست؟
۳۰	تاب آوری را تعریف کنید.
۳۱	تاب آوری در چه صورت به عنوان یک ویژگی مثبت روانی متبلور شود؟
۳۲	به کارگیری چه توصیه‌های به حفظ و ارتقای تاب آوری کمک می کنند؟
۳۳	دوره نوجوانی که دوران گذر تدریجی از ..... و ورود به دنیای ..... است.
۳۴	شایع ترین اختلالات روانی – رفتاری دوره نوجوانی را نام ببرید.
۳۵	اختلالات ..... باعث کاهش کیفیت عملکرد در زندگی می شوند.
۳۶	منظور از فشار روانی (استرس) چیست؟
۳۷	فشار روانی(استرس) ذاتاً خوب نیست. (ص-غ)
۳۸	فشار روانی(استرس) ممکن است اثرات مثبت یا منفی بر جسم و روان داشته باشد. (ص-غ)
۳۹	اثرات فشار روانی(استرس) سالم را بنویسید.
۴۰	اثرات فشار روانی(استرس) ناسالم را بنویسید.
۴۱	با یک مثال فشار روانی(استرس) سالم و نا سالم را مقایسه کنید.
۴۲	اثرات فشار روانی (استرس)، بر بدن را بنویسید.
۴۳	اثرات زودگذر و ناشی از تکرار فشار روانی (استرس) را بنویسید.
۴۴	منظور از اضطراب چیست؟
۴۵	اهمیت اضطراب در رویدادهای زندگی را بنویسید.
۴۶	اضطراب چه زمانی مشکل آفرین است؟
۴۷	علائم بدنی اضطراب را نام ببرید.
۴۸	علائم ذهنی اضطراب را نام ببرید.
۴۹	علایم روانی اضطراب را نام ببرید.
۵۰	برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب، رعایت چه اصولی توصیه می‌شود؟
۵۱	از اصول مقابله با فشارهای روانی و اضطراب، بازداری را توضیح دهید.
۵۲	از اصول مقابله با فشارهای روانی و اضطراب، برون ریزی را توضیح دهید.
۵۳	از اصول مقابله با فشارهای روانی و اضطراب، جایگزین کردن خواسته ها را توضیح دهید.
۵۴	از فعالیت‌های لذت بخش و آرامش دهنده که می تواند جایگزین فشار روانی باشد سه مثال بنویسید.
۵۵	منظور از افسردگی چیست؟
۵۶	اثرات مفید و مضر فراز و نشیب‌های زندگی را بنویسید.
۵۷	از عوامل زمینه ساز افسردگی در دوره نوجوانی چهار مورد را نام ببرید.
۵۸	سه مورد از حوادث غم انگیز در کانون خانواده که زمینه ساز افسردگی در دوره نوجوانی هستند را نام ببرید.

۵۹	بیماری‌ها و اختلالات جسمی که زمینه ساز افسردگی در دوره نوجوانی هستند را نام ببرید.
۶۰	مشکلات تغذیه‌ای که زمینه ساز افسردگی در دوره نوجوانی هستند را نام ببرید.
۶۱	چرا باید بعد از افسردگی برای بازگشت به حالت عادی هرچه سریع‌تر اقدام کرد؟
۶۲	خشم چیست؟
۶۳	احساس خشم به چه صورت‌هایی بروز می‌کند؟
۶۴	خشم اغلب با چه جلوه‌هایی همراه است ؟
۶۵	آثار مثبت خشم را بنویسید.
۶۶	آثار منفی خشم را بنویسید.
۶۷	مشکلات و ناراحتی‌های جسمی ناشی از خشم منفی را بنویسید.
۶۸	مشکلات و ناراحتی‌های روانی ناشی از خشم منفی را بنویسید.
۶۹	مشکلات و ناراحتی‌های اجتماعی ناشی از خشم منفی را بنویسید.
۷۰	برای مقابله با خشم چه اقداماتی لازم هست؟
۷۱	به کارگیری روش های ..... به عنوان مهم ترین روش مقابله با خشم هستند.
۷۲	نمونه‌هایی از روش های خود آرام سازی در هنگام خشمگین شدن را بنویسید.
۷۳	افکار منفی مانند «او مرا مسخره می کند و...» را با چه جملاتی جایگزین کنیم بهتر هست؟
۷۴	توصیه‌های خودمراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی را نام ببرید.
۷۵	از توصیه‌های خودمراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی "اولویت های خود را مشخص کنید" را توضیح دهید.
۷۶	از توصیه‌های خودمراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی "تمرین مواجهه با موقعیت های استرس زا انجام دهید" را توضیح دهید.
۷۷	از توصیه‌های خودمراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی "خواسته های خود را بررسی کنید" را توضیح دهید.
۷۸	از توصیه‌های خودمراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی "سبک زندگی سالمی داشته باشید" را توضیح دهید.
۷۹	از توصیه‌های خودمراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی "تغییرات را به عنوان جزئی از زندگی تان بپذیرید" را توضیح دهید.
۸۰	از توصیه‌های خودمراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی "زمان استراحت و تفریح داشته باشید" را توضیح دهید.
۸۱	از توصیه‌های خودمراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی "یاد بگیرید «نه» بگویید" را توضیح دهید.
۸۲	از توصیه‌های خودمراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی "ورزش کنید" را توضیح دهید.
۸۳	از توصیه‌های خودمراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی "دفتر یادداشت روزانه داشته باشید" را توضیح دهید.
۸۴	از توصیه های خودمراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی "کودک شوید" را توضیح دهید.

پاسخ سوالات درس ۱۰ فصل ۴ کتاب سلامت و بهداشت چاپ ۱۴۰۱

درس ۱۰- بهداشت روان

۱	نیازهای زندگی امروز، تغییرات سریع اجتماعی و فرهنگی، تغییر ارتباطات انسانی و ساختار خانواده، شبکه‌های گسترده و پیچیده تنوع آنها، گستردگی و هجوم منابع اطلاعاتی، تغییر نیازهای امروز انسان ها در جامعه
۲	غ
۳	در کارکردهای جسمانی و روانی و فعالیتهای فردی و اجتماعی فرد اثر سوء گذاشته، روند زندگی را مختل میکند و باعث از دست دادن حس خوب زندگی، اهداف و آرزوها و در نتیجه حال بد میشود.
۴	در چنین حالتی ممکن است فرد فرد کنترل زندگی خود را از دست بدهد، مسئولیتهای خود را نتواند انجام دهد، تصمیم‌های نابجا بگیرد، به موقع اقدام نکند، ارتباطش با دیگران دچار اختلال شود و در اثر ناکامی‌های حاصل در اموری مانند تحصیل، شغل و... دچار اضطراب و خشم شود و یا افسردگی بر او مستولی شود.
۵	لازم است خودآگاهی، عزت نفس، سرسختی و مقاومت در مقابل مشکلات، تاب آوری و... در فرد تقویت شود تا رشد و توانایی روانی، عاطفی و بهداشت روان وی ارتقا یابد و او را قادر سازد بر تعارض‌ها و فشارهای زندگی چیره شده و از امکان تداوم زندگی آرام و سالم برخوردار گردد.
۶	این است که خود را بشناسیم.
۷	همه ما شناختی از خودمان در ذهن داریم؛ مانند رنگ پوست، رنگ چشم، شکل بینی، طول قد و..... همچنین از اطلاعات کاملی درباره قومیت، پدر و مادر، تاریخ و محل تولد و .... خود برخورداریم.
۸	ص
۹	به توصیفی از خود دست خواهیم یافت که خودشناسی ما را کامل تر می کند.
۱۰	خودشناسی یا همان شناخت فرد از خویشتن شامل شناخت توانایی‌ها، ضعف‌ها، احساسات، ارزش‌ها، مسئولیت‌ها، نیازها، آرزوها، اهداف و... است.
۱۱	خودآگاهی علاوه بر کمک به شکل گیری هویت مطلوب می‌تواند از بروز اختلالات روانی و شکل گیری رفتارهای پرخطر جلوگیری نماید.
۱۲	چون تا در مسیر صحیح که به سلامت و موفقیت آنها در زندگی می انجامد، حرکت کنند.
۱۳	عزت نفس- سرسختی - تاب آوری
۱۴	منظور از عزت نفس، احساس ارزشمند بودن است.
۱۵	عده ای به اشتباه تصور می کنند ملاک ارزشمندی و محترم بودن آنها داشتن صفات یا ویژگی‌های خاصی مانند ثروت است و ارزشمندی خود را به آنها نسبت می‌دهند، به همین دلیل در صورت فقدان آنها، احساس بی ارزشی و حقارت می کنند.
۱۶	خود آگاهی به انسان کمک می کند تا دریابد به دلیل انسان بودن، ارزشمند و محترم است و ارزش ذاتی او وابسته به هیچ یک از ویژگی های یاد شده نیست.
۱۷	انسان - محترم
۱۸	عزت نفس و کرامت انسانی

۱۹	می‌تواند مانند سپری قوی، در مقابل آسیب های روانی و اجتماعی از فرد دفاع کند.
۲۰	جوانانی که دارای عزت نفس هستند، برای خود احترام قایل اند و با پیام های درونی مثبت و سازنده سروکار دارند که از درون آنها مدام به آنها خطاب می کند: «تو با ارزشی! تو می توانی ! تو دوست داشتنی هستی! تو می توانی احساسات خود را به راحتی ابراز کنی ! تو می توانی به دیگران اعتماد کنی !» و پیام هایی از این قبیل.
۲۱	افرادی که دچار ضعف عزت نفس هستند، در درون ذهن خود پیام‌هایی را می‌شنوند که به طور مرتب عزت نفس آنها را سرکوب و سلامت روانی و عاطفی شان را تضعیف و تهدید می کند.
۲۲	نداشتن عزت نفس ممکن است افراد را دچار اعتیادهای رفتاری مانند اعتیاد به اینترنت، اعتیاد به کار ،اعتیاد به خرید و ... کند و از اینها بدتر در معرض رفتار های پرخطر قرار دهد.
۲۳	کسب تجارب
۲۴	الف. تعیین اهداف مشخص و برنامه ریزی برای دستیابی به آنها ۲. تلاش برای کسب حداقل یک مهارت یا شکوفا کردن حداقل یک استعداد خود ۳. تهیه فهرستی از توانمندی‌های فردی خود ۴. کسب موفقیت در امور از جمله تحصیل ۵. مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی همچون حضور در فعالیت های فوق برنامه مدرسه مثل نماز جماعت ۶. برقراری رابطه سالم با دیگران ۷. دوست شدن با آدم‌های مثبت و الهام بخش ۸. معاشرت با دوستان و آشنایان حمایت گر ۹. داوطلب شدن برای کمک به دیگران ۱۰. آراستگی
۲۵	بدون درنظرگرفتن اینکه زندگی چه سرنوشتی را برای ما رقم می‌زند، روشی که ما خودمان را با زندگی سازگار می کنیم، تطابق می‌دهیم و تجربیات روزمره خود را مدیریت می کنیم، نشان دهنده وضعیت ذهنی و روانی ماست.
۲۶	هنگام توفان، درختان به خود می‌پیچند و خم می‌شوند. یا زمانی که برف‌ها به روی شاخه‌هایشان سنگینی می کنند تا با شاخه هایشان در مقابل زمین سر تعظیم فرود آورند. اما به ندرت می‌شکنند و به محض فروکش کردن توفان و آب شدن برف‌ها، به تدریج استوارتر از گذشته بر می خیزند زیرا از خود سرسختی و تاب آوری نشان می دهند.
۲۷	فرد تاب آور نحوه استدلال و نگرش متفاوتی در مواجهه با شرایط ناگوار اتخاذ می کند و به جای فاجعه ساختن از مشکل و گرفتار شدن در تبعات آن، به خود و توانایی‌هایش توجه بیشتری می کند. مثلاً چنین شخصی یک موقعیت پرخطر را یک فرصت می داند نه یک تهدید و در دشواری‌ها به جای اضطراب به موفقیت فکر می کند.
۲۸	افراد سرسخت و تاب آور در برابر فشار روانی مقاوم تر و نسبت به بیشتر افراد، کمتر مستعد بیماری هستند. افرادی که دارای این ویژگی هستند معمولاً بر زندگی خود کنترل بیشتری احساس می کنند. نسبت به آنچه انجام می‌دهند، تعلق خاطر بیشتری دارند و در قبال تغییرات پذیرا هستند.
۲۹	دارای ویژگی های تعهد، کنترل و چالش پذیری هستند.

۳۰	تاب آوری شامل مجموعه ای از ظرفیت‌های فردی و روانی است که فرد به کمک آنها می‌تواند در شرایط دشوار مقاومت کند و دچار آسیب دیدگی نشود و حتی می‌تواند در شرایط مشکل آفرین یا بحرانی شخصیت خود را ارتقا بخشد.
۳۱	تاب آوری اگر چه قابلیتی درونی است، می‌تواند در تعامل با محیط، تقویت و توسعه یابد و به عنوان یک ویژگی مثبت روانی متبلور شود.
۳۲	داشتن عزت نفس داشتن هدف در زندگی توسعه دادن ارتباطات با دیگران داشتن انعطاف پذیری در برابر تغییرات زندگی مراقبت از تغذیه و سلامت کسب مهارت های سالم برای مقابله با مشکلات خوش بینی ایجاد دلبستگی های مثبت تقویت مذهب و معنویت در خود
۳۳	کودکی - بزرگ سالی
۳۴	استرس – اضطراب – افسردگی – خشم
۳۵	روانی – رفتاری
۳۶	زندگی توأم با وقایع، رویدادها و مشکلاتی است که همواره بر جسم و روان افراد تأثیر می گذارد که به آن فشار روانی (استرس) گفته می شود.
۳۷	غ
۳۸	ص
۳۹	فشار روانی(استرس) سالم باعث هوشیاری شده و به فرد کمک می کند تا بتواند نیازهایش را در موقعیت‌های مختلف برآورده نماید.
۴۰	فشار روانی(استرس) ناسالم موجب احساس درماندگی در فرد می‌شود.
۴۱	برای نمونه، فشار روانی شب امتحان در حد متعارف (سالم) باعث می‌شود شما انگیزه لازم برای مطالعه جهت امتحان را داشته باشید، اما اگر همین فشار روانی(ناسالم) شدید شود مانع درس خواندن شما شده و یادآوری اطلاعات در جلسه امتحان را مختل می کند.
۴۲	در فشار روانی (استرس)، فشار خون بالا رفته و تعداد نبض افزایش می‌یابد و احساس تپش قلب، ناراحتی معده، سرگیجه، سردرد، تعریق و لرزش عارض می گردد.
۴۳	اثرات زودگذر فشار روانی(استرس) چندان مشکل آفرین نیست ولی تکرار آن موجب ایجاد اثرات جسمی پایدار مانند بیماری‌های قلبی ـ عروقی، التهاب‌های پوستی، اختلالات گوارشی، سردرد، ضعف سیستم ایمنی و افزایش احتمال ابتلا به سرطان می‌شود.

۴۴	اضطراب، واژه ای است که عموماً در توصیف یک حالت خاص، که با احساسی از فشار درونی، ترس و هراس همراه است، به کار می رود.
۴۵	اضطراب در برخی از رویدادهای زندگی که در وضعیت خطرناکی قرار داریم واکنشی طبیعی است و به ما کمک می کند با بسیج کردن نیروی دفاعی بدن، خود را از خطر حفظ کنیم مانند زمانی که از ترس حمله یک حیوان درنده فرار می کنیم.
۴۶	اضطراب زمانی مشکل آفرین است که فرد بدون دلیل موجّه احساس ناراحتی کرده و به طور اشتباه بدن و ذهن خود را برای رفع تهدید مبهم بر می‌انگیزد.
۴۷	همچون تپش قلب، تنگی تنفس، بی‌اشتهایی، تهوع، بی خوابی، بی قراری و .....
۴۸	همچون سردرگمی، حواس پرتی، ترس از دست دادن کنترل ،افکار تکراری و .....
۴۹	همچون عصبانیت، بی تابی، دلواپسی و...
۵۰	بازداری - برون ریزی - جایگزین کردن خواسته ها
۵۱	با مدیریت و کنترل اضطراب و فشار روانی، باید از انتشار و پخش شدن آن جلوگیری کنیم که این امر به کمک برنامه ریزی و به کارگیری روش های مناسب مقدور است.
۵۲	برون‌ریزی مانند بازگو کردن اضطراب و حرف زدن درباره نگرانی‌های خود، یکی از روش‌های مقابله با فشار روانی و اضطراب است.
۵۳	از آنجا که یک فرد نمی‌تواند در یک لحظه هم آرام و هم مضطرب باشد، شرکت در فعالیت‌های لذت بخش و آرامش دهنده (مانند ورزش، وقت گذراندن با دوستان، حضور در محافل دینی ــ اجتماعی و...) و پرت کردن حواس خود از موضوع استرس زا به موضوع دیگر، از روش‌های سودمندی هستند که می‌توان برای رهایی از فشار روانی و اضطراب به کار گرفت.
۵۴	ورزش، وقت گذراندن با دوستان، حضور در محافل دینی ــ اجتماعی
۵۵	افسردگی احساس ناخوشایندی است که برای مدت زمانی طولانی تداوم می‌یابد و همراه با تنهایی و غمگینی است.
۵۶	در زندگی هر فرد فراز و نشیب‌هایی وجود دارد که باعث می‌شود زندگی برای او، سازنده، جالب و پر هیجان شود ولی زمانی که این فراز و نشیب ها در زندگی شدت می‌یابند، گاهی در برخی از افراد موجب احساس افسردگی و غمگینی می گردد.
۵۷	۱. وقوع حوادث غم انگیز در کانون خانواده مانند طلاق والدین، ابتلای یکی از اعضای خانواده به بیماری صعب العلاج، مرگ یکی از عزیزان و. ... ۲. بیماری ها و اختلالات جسمی، مثلاً نوجوانانی که مشکل پزشکی خاص (همچون سکته مغزی، صرع، آسیب وارد شده به سر، کم‌خونی و برخی از سرطان ها) دارند، احتمال ابتلای آنها به افسردگی بیشتر است. ۳. برخی از مشکلات تغذیه ای مانند کمبود ویتامین های B ممکن است نوجوانان را در معرض افسردگی قرار دهد. ۴. نوجوانانی که سابقه ابتلا به افسردگی در خانواده‌شان وجود دارد، نسبت به نوجوانانی که این بیماری در خانواده شان سابقه ندارد، بیشتر در معرض ابتلا به افسردگی هستند.
۵۸	مانند طلاق والدین، ابتلای یکی از اعضای خانواده به بیماری صعب العلاج، مرگ یکی از عزیزان
۵۹	سکته مغزی، صرع، آسیب وارد شده به سر، کم خونی و برخی از سرطان ها

۶۰	مانند کمبود ویتامین های B ممکن است نوجوانان را در معرض افسردگی قرار دهد.
۶۱	زیرا اگر در تشخیص و درمان افسردگی خفیف به موقع اقدام نشود، افسردگی شدت یافته و ممکن است فرد گرفتار عواقب جسمی و روانی ناشی از آن مانند روی آوردن به رفتار های پرخطر، افزایش خشونت و ... شود .
۶۲	خشم احساسی است که به صورت بدنی و هیجانی ابراز می‌شود. این احساس واکنش طبیعی فرد نسبت به شرایطی است که او را دچار تهدید و یا ناکامی کرده است و در نوجوانان بیشتر در مواقعی همچون مورد تمسخر و تحقیر قرار گرفتن، منع شدن از کار مورد علاقه و ... بروز می کند.
۶۳	احساس خشم می‌تواند به صورت خفیف و ناخوشایند بروز کند و تا یک احساس شدید عصبانیت پیش برود.
۶۴	خشم اغلب با جلوه‌هایی از پرخاشگری مانند عصبانیت، خشونت، کینه ورزی، غضب، تنفر، توهین، تحقیر و ... همراه است.
۶۵	از آثار مثبت خشم اینکه می‌تواند باعث احقاق حق در روابط بین فردی، گروهی و اجتماعی شود البته مشروط به اینکه آن را کنترل کنیم.
۶۶	مشکلات و ناراحتی‌های جسمی، روانی و اجتماعی
۶۷	همچون سر درد، سکته‌های قلبی، ناراحتی‌های گوارشی
۶۸	همچون فشار روانی، اضطراب، افسردگی، روی آوردن به مصرف مواد مخدر
۶۹	همچون درماندگی، انزوا و تنهایی
۷۰	برای مقابله با خشم لازم است فرد پس از ارزیابی‌های اولیه خود و تجزیه و تحلیل رویداد مشکل ساز، بتواند خواسته‌های منطقی و غیر منطقی خود از زندگی و انتظارات خود از دیگران را تشخیص دهد. در این صورت خواهد بود خواسته‌ها و انتظارات غیر منطقی خود را بشناسد و به خواسته‌های واقع بینانه تبدیل کند تا کمتر در موقعیت های مشکل ساز قرار گیرد.
۷۱	خود آرام سازی
۷۲	۱. وضعیت بدن خود را تغییر دهید، مثلاً بنشینید یا دراز بکشید . ۲. چند نفس عمیق و آرام بکشید و قدری مکث کنید . ۳. قدری آب خنک بنوشید. ۴. افکار منفی مانند «او مرا مسخره می کند و...» را را با جملاتی مانند »او قصد عصبانی کردن من را دارد، اما من کنترل اوضاع را دردست دارم« یا »شاید من برداشت نادرستی از قصد، حرف یا "رفتار او داشتم پس بهتر است کمی صبر کنم و یا از او سؤال کنم" جایگزین کنید. ۵. موقعیت را در صورت امکان ترک کنید. ۶. در مکانی راحت و آرام قرار بگیرید عضلات خود را از حالت انقباض خارج کرده و سعی کنید بدن خود را شل کنید.
۷۳	مانند »او قصد عصبانی کردن من را دارد، اما من کنترل اوضاع را دردست دارم« یا »شاید من برداشت نادرستی از قصد، حرف یا "رفتار او داشتم پس بهتر است کمی صبر کنم و یا از او سؤال کنم" جایگزین کنید.
۷۴	اولویت های خود را مشخص کنید. تمرین مواجهه با موقعیت های استرس زا انجام دهید. خواسته های خود را بررسی کنید. سبک زندگی سالمی داشته باشید.

	تغییرات را به عنوان جزئی از زندگی تان بپذیرید. زمان استراحت و تفریح داشته باشید. یاد بگیرید «نه» بگویید. ورزش کنید. دفتر یادداشت روزانه داشته باشید. کودک شوید شوخ طبع باشید به زندگی معنوی خود غنا ببخشید
۷۵	برنامه ریزی و مدیریت زمان داشته باشید. فهرستی از کارهایی که باید انجام بدهید تهیه کنید. تصمیم بگیرید انجام چه کاری در روز برایتان بیشتر حایز اهمیت است و چه کارهایی را می‌توانید به بعد موکول کنید. این عمل موجب می‌شود بدانید کدام کارتان از اولویت برخوردار است و برای به یاد آوردن آن استرس نخواهید داشت.
۷۶	در مورد اتفاق و یا موقعیتی که ممکن است با آن مواجه شوید فکر کرده و واکنش خود را تمرین کنید. راه‌هایی برای مواجهه با موقعیت فرضی بیابید. به عنوان مثال اگر می‌دانید که صحبت در میان جمع شما را دچار استرس می کند، ابتدا برای خودتان و جلوی آینه و سپس با کمک دوستان مورد اعتماد و هم شاگردی‌هایتان یک کنفرانس ترتیب دهید که در آن شما به عنوان سخنران در جمع صحبت نمایید.
۷۷	سعی کنید اهداف واقع گرایانه داشته باشید. تحت فشار قرار دادن خود برای موفقیت خوب است ولی مطمئن شوید که انتظارهایتان واقع گرایانه است. مراقب کمال گرایی افراطی باشید. به آنچه که می توانید به نحو احسن انجام دهید قانع باشید. هیچ کس کامل نیست. نه شما و نه دوست شما. به خودتان امکان اشتباه بدهید و به یاد داشته باشید که اشتباهات برای شما معلم خوبی هستند.
۷۸	غذاهای سالم بخورید. برای استراحت و آرامسازی اعصاب وقت بگذارید.سعی کنید با استفاده از تفریحات سالم از لحظه لحظه زندگیتان لذت ببرید.
۷۹	هیچ چیز ثابت باقی نمی‌ماند. گروه حمایتی از دوستان و خانواده تشکیل دهید تا در صورت نیاز با آنها تماس بگیرید. به خود و ظرفیت خود اعتقاد داشته باشید.
۸۰	برای کارهایی که نیاز به تمرکز دارند یک زمان متوالی و بی وقفه در نظر نگیرید. قرار ملاقات، جلسه‌ها و کلاس‌های درسی را پشت سر هم برنامه ریزی نکنید. وقت استراحت برای خود بگذارید.
۸۱	محدودکردن فعالیت ها باعث کاهش استرس می‌شود. به جای وقت گذاشتن بر روی اولویت‌ها و نیازهای بی‌ثمر، بر روی اولویت‌ها و مسئولیت‌های اصلی خود وقت بگذارید.
۸۲	برای کاهش تنش عضلات و افزایش حس خوب خود به طور منظم ورزش کنید.
۸۳	نوشتن حوادث و رویدادهای زندگی روزمره یکی از راه‌های خوب رهایی از استرس حاصل از وقایع ناخوشایند در محل کار یا زندگی خانوادگی و اجتماعی است .
۸۴	بازگشت به آنچه که در کودکی خوشایند بود یک راه ساده در مدیریت استرس است مانند دیدن فیلم‌هایی که در کودکی شما را خوشحال می کردند، رنگ کردن مدل های نقاشی، بازی مار و پله، آب بازی و بادبادک هوا کردن و . ...

سوالات خط به خط متن کتاب سلامت و بهداشت چاپ ۱۴۰۲ - درس ۱۰ به همراه پاسخ - تهیه شده در گروه سلامت و بهداشت استان آذربایجان شرقی