

تاب آوری و تله آسیب پذیری

دفتر جمعیت بانوان هلال
احمر

ارائه دهنده: وحیده صحابه
تبریزی

▶ تله آسیب پذیری

- ۱- مدام احساس میکنم که قرار است اتفاق بدی رخ بدهد.
- ۲- احساس میکنم هر لحظه ممکن است مصیبتی به بار بیاید.
- ۳- نگران این هستم که توسط عده ای مورد حمله قرار بگیرم.
- ۴- حملات استرسی و عصبی را مدام تجربه می کنم.
- ۵- کاملاً از احساس فیزیکی خودم مطمئن هستم و نگران اینم که این ها چه معنایی می توانند داشته باشند.
- ۶- نگران اینم که کنترل خودم را از دست بدهم.
خیلی نگرانم که پول یا کارم را از دست بدهم یا ورشکسته شوم.

▶ تله آسیب پذیری

اصلی ترین احساسی که با آسیب پذیری همراه است، احساس اضطراب است. احساس می کنید که مصیبت و بلایی در کمین است و شما نمی توانید کاری را انجام دهید.

این تله

۱- میزان خطر را بزرگ جلوه می دهد

۲- توانایی خود را برای مقابله با آن ناچیز می شمارد.

▶ تله آسیب پذیری

۱- بیماری و سلامت:

بیش از حد نگران سلامت خود هستید، اغلب بر این باورید که به بیماریهای خطرناک مبتلا شده اید، مدام بدن خود را بررسی می کنید، چرا که معتقدید مشکلی وجود دارد، هر حس غیرعادی شما را دچار اضطراب می کند، به هر چیزی که در اطرافتان به بیماری مرتبط می شود، حساس هستید. در هر صورت ذهن شما پر شده از افکار مرتبط با بیماری، هرچند که پزشکان در مورد عدم ابتلا به آن به شما اطمینان داده اند.

▶ تله آسیب پذیری

۲- خطر

بیش از حد نگران امنیت خود و عزیزانمان هستیم.
از حوادثی مانند سوانح رانندگی یا سقوط هواپیما می ترسیم.
وحشت زیاد از بلایای طبیعی مانند سیل و زلزله
شما همیشه عصبی و حساس هستید و باور دارید که اگر مراقب نباشم اتفاق بدی خواهد افتاد.

۳- فقر

نگرانی زیاد در مورد از دست دادن پول دارم. انگار خودم را در حال پیری و از دست دادن همه چیز می دانم. هر چه قدر هم
که امنیت مالی داشته باشم باز هم فکر میکنم تنها یک قدم با بی پولی و خرابی وضعیت فاصله دارم. همیشه باید به فکر
امنیت مالی خودم و فرزندانم باشم. بی دلیل نگران نداشتن پول کافی برای پرداخت ها هستم، حتی زمانی که پول کافی
وجود دارد. نگران هستم که نکند اعضای خانواده شغل شان را از دست بدهند یا شغلی پیدا نکنند. نمی توانم پولم را خرج
کنم، چون فکر میکنم قرار است اتفاقی رخ دهد و به آن پول احتیاج داشته باشم.

▶ تله آسیب پذیری

۴- از دست دادن کنترل:

ترس از بلایای ذهنی، ترس از حملات عصبی و استرسی، ترس از دیوانه شدن
می ترسم مبادا غرق در افکارم شوم و دیگر به حالت عادی باز نگردم و به فردی تبدیل شوم که صدا می شنود
یا با خودش حرف می زند.
می ترسم شروع به دویدن در خیابان یا جیغ زدن بکنم.
می ترسم بیهوش شوم.

▶ تله آسیب پذیری

- ۱- فرد از هر موقعیتی که مستلزم کمی خطر کردن باشد، دوری می کند.
- ۲- اضطراب مداوم، خودش فرد را برای ابتلاء به بیماریهای روان تنی مستعد می کند.
- ۳- فرد به خاطر اضطرابش نمی تواند بسیاری از کارهایی که دیگران انجام می دهند را انجام دهد.
- ۴- تجربه زندگی محدود.
- ۵- انتقال ترس به فرزندان.

این تله زمان و انرژی را که قرار است در جهت اجتماعی شدن به کار گرفته شود را هدر می دهد، به جای تلاش برای اجتماعی شدن یا بودن در جمع من دائم در حال دکتر رفتن یا چک کردن خبرهای بد هستم.

► تفکر مصیبت گرایانه

فرد بدترین تفسیر ممکن را دارد و در مقابله با موقعیت احساس بی کفایتی و بی قدرتی می کند. خود تفکر مصیبت گرایانه منجر به حملات عصبی می شود. یک حمله عصبی در حالت عادی یک یا دو دقیقه ماندگاری دارد، اما تفکر ما زمان آن را طولانی تر و دفعات آن را بیشتر می کند. (اگر بمیرم چی؟ اگر دیوانه شوم چی؟ اگر کنترلم را از دست بدهم چی؟ و)

▶ تله آسیب پذیری

ریشه های تحولی

- ۱-مراقبت بیش از حد پدر و مادر خصوصا در مواردی که خطر احتمال خطر یا بیماری وجود داشته باشد. هشدار زیاد در مورد خطر
- ۲- عدم مراقبت والدین به قدر کافی: محیط کودکی از لحاظ فیزیکی نا امن بوده است.
- ۳-بیماری در کودکی و تجربه حوادث غم انگیز
- ۴- تجربه کردن دنیا به صورت محیطی خطرناک به خاطر اتفاقات غیر مترقبه.
- ۵- الگو برداری از والدین (والدین افسرده یا والدینی که مدام گله و شکایت کرده یا به دکتر مراجعه می کنند).

► غلبه بر تله آسیب پذیری

- ۱- سلسله ای از موقعیتهایی که از آن می ترسید را تهیه کنید.
- ۲- ریشه ترس های خود را پیدا کنید؟
- ۳- احتمال وقوع رخ دادهایی که از آن می ترسید را بررسی کنید.
- ۴- من در واکنش به ترس هایم چه کارهایی انجام می دهم؟

غلبه بر تله آسیب پذیری ▶

موقعیت هایی که از آن می ترسم	سطح ترس	میزان اجتناب	چگونه بیش از حد از خود مراقبت می کنم؟	چه طور به خانواده ام اجازه می دهم از من بیش از حد مراقبت کنند؟
تنها ماندن درخانه	%۸۵	%۸۰	مدام با دوستانم بیرون میروم اگر کسی خانه نباشد توی خونه تنها نمی مونم یا حتما کسی باید بیاد پیش من	مدام با من پای تلفن صحبت کنند. مدام مراقب من باشن هر لحظه از حال من خبر بگیرن
پول خرج کردن	%۷۵	%۶۸	مهمونی نمیروم. برای خودم وسیله جدید نمی خرم. سعی میکنم تا می تونم پولهام رو خرج نکنم	خریدهام رو انجام بدن به جای من کادوبخرن اجازه بدن من از وسایلمن استفاده کنم.
رفتن به مکانهای آلوده	%۱۰۰	%۱۰۰	به هیچ مرکز درمانی مراجعه نمی کنم تا میتونم خود درمانی میکنم درمانم رو جدی نمی گیرم بیش از حد از ضد عفونی کننده ها استفاده می کنم دنبال درمانهای موازی می گردم	شرح حالم رو به خانواده ام میگم تا اونها به جای من برن بیمارستان یا دکتر از اونها می خواهم من رو به یک مرکز درمانی حتی خارج از کشور ببرند.

► غلبه بر تله آسیب پذیری

► تعیین سلسله مراتب موقعیتها و تبدیل آ به قدم های کوچک

میزان اضطراب

موقعیت

۱- شنا

۲۰

الف) در عمق کم

۶۵

ب) در عمق زیاد

۲- آسانسور

۶۰

الف) به همراه یک نفر ۵ طبقه رو با آسانسور بالا رفتن

۶۵

ب) به تنهایی یک یا دو طبقه رو با آسانسور بالا رفتن

۷۸

ج) به تنهایی از طبقه ۴ تا طبقه ۵ رو با آسانسور بالا رفتن

۳- رانندگی کردن

۹۰

الف) به تنهایی در یک بلوار شلوغ رانندگی کردن

۸۰

ب) به همراه مربی در یک بلوار شلوغ رانندگی کردن

۶۰

ج) به تنهایی ظهر هنگام در یک بلوار خلوت رانندگی کردن

۶۰

د) به تنهایی ظهر هنگام در یک مکان نسبتا شلوغ رانندگی کردن

► غلبه بر تله آسیب پذیری

موقعیتی که از آن می ترسم	احتمال وقوع آن زمانی که من در آن هستم	احتمال واقع بینانه در مورد وقع احتمال
سکته مغزی به خاطر مصرف استامینوفن	۱۰۰	با یک دونه کدئین مسموم هم همیشه شد
کدئین با تجویز پزشک	۱۰۰	ترموکوبل گاز رو خاموش میکنه
احتمال منفجر شدن فر گاز بر اثر حرارت زیاد	۱۰۰	یک آسانسور خراب یا درست
یا استفاده مکرر	۱۰۰	آلودگی باید به یک حد مشخصی برسه
مقووط آسانسور	۱۰۰	بیماری زمینه ای دارم یا نه
احتمال گرفتن آلودگی به محض ورود به اورژانس	۱۰۰	چرا کادر درمان به محض ورود آلوده نمیشن؟

▶ غلبه بر تله آسیب پذیری

جعبه کفش

تاب آوری

▶ تاب آوری (**resilience**) به فرآیند بازگشت فرد به کارکرد طبیعی پس از یک رویداد استرس زا یا تجربه ناراحت کننده اطلاق می گردد. افراد تاب آور چهار خصیصه اصلی دارند:

- ▶ کفایت اجتماعی
- ▶ مهارت های حل مسئله
- ▶ خود مختاری
- ▶ هدفمندی و خوش بینی به آینده

▶ تاب آوری

کفایت اجتماعی: توانمندی های اجتماعی : برخورداری از طیف وسیعی از مهارت ها و راهبردهای اجتماعی شامل مهارتهای گفتگو ، جراتمندی و گوش دادن ، آمادگی برای گوش دادن به دیگران و احترام گذاشتن به احساسات و عقاید دیگران که در تعاملات اجتماعی بسیار مهم است.

مهارتهای حل مسئله : توانایی در تجزیه و تحلیل واقع بینانه مشکلات شخصی و پیدا کردن راه حل های فوری و راهبردهای دراز مدت برای حل و فصل مشکلاتی که به آسانی و سریع حل نمی شوند

► تاب آوری

خودمختاری: آگاهی از خود و قدرت انتخاب خود

خوش بینی : اعتقاد راسخ به اینکه آینده می تواند بهتر باشد ، احساس امید و هدفمندی ، این باور که شما می توانید زندگی و آینده خود را کنترل کنید.

ویژگی های افراد تاب آور

۱. داشتن بینش : توانایی در دیدن اشیاء همان طور که هستند نه آنگونه که باید یا می توانند باشند، پذیرش واقعیت و صادق بودن با خود.
۲. احساس ارزشمندی : پذیرفتن خود به عنوان فردی ارزشمند، ایجاد تمایز بین رویدادها ، موضوعات و رفتارهای منفی و خود.
۳. همدلی : برقراری رابطه توأم با احترام متقابل با دیگران که گاهی اوقات به هم پیوستگی اجتماعی نامیده می شود یعنی احساس تعلق به افراد، گروه ها و نهادهای اجتماعی.

۴. نظم و ترتیب: حس سازمان یافتگی ، نظم و آیین مندی خاص که ساختار ، ثبات و امنیت در زندگی فرد بوجود می آورد.
۵. شوخ طبعی : توانایی در دیدن جنبه روشن موقعیت ، جدی نگرفتن بیش از حد خود که به حفظ یک دیدگاه متعادل تر کمک می کند.
۶. کنترل و مدیریت عواطف:خوب فکر کردن قبل از اینکه فرد دچار هیجان شود و عدم نتیجه گیری سریع و قطعی
۷. ندیدن بحران ها به صورت موقعیتهای برطرف نشدنی