

مهارت‌های کنار آمدن با مشکلات

مهارت‌های کنار آمدن با مشکلات، کارهای هستند که می‌توانیم برای مدیریت احساسات قوی و حالات دشوار انجام دهیم. برخی از مهارت‌های کنار آمدن با مشکلات، تکنیک‌های خاصی هستند، مانند تنفس عمیق. بعضی دیگر ممکن است فعالیت‌های روزمره مانند دویدن، گوش دادن به موسیقی یا صحبت با کسی که به او اعتماد دارید، باشند.

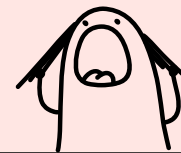
هر کسی متفاوت است، بنابراین هر مهارتی برای شما مفید نخواهد بود و این مشکل ندارد. چیزی که یک روز مفید است، ممکن است روز بعد دیگر کارساز نباشد. استراتژی‌های مختلف را تمرین کنید و ببینید کدام یک برای شما بهتر جواب می‌دهد. این لیست فقط یک نقطه شروع است. راه‌های بسیار دیگری برای کنار آمدن با احساسات وجود دارد، و می‌توانید از همین مهارت برای احساسات مختلف استفاده کنید.

وقتی احساس می‌کنم:

من می‌توانم:

عصبانی، ناامید، خشمگین

ممکن است شبیه فریاد زدن، پا کوبیدن، تمایل به زدن یا پرتاب کردن چیزی و غیره به نظر برسد.



- فریاد زدن روی بالشت
- ضربه زدن به اسباب‌بازی
- تا 10 بشمارید
- یک وقفه بگیرید
- دورهای دوش
- یک توپ ضد استرس را فشار دهید
- 10 پرش‌های ستاره‌ای انجام دهید
- برای کسی نامه بنویس اما ارسال نکن
- تنفس شکم

ترسیده، نگران، زیاد فکر کردن، عصبانی

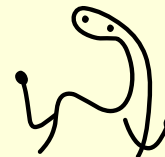
ممکن است مانند لرزش دست‌ها، سخت بودن آرام نشستن، تمایل به نزدیک بودن به خانواده و غیره به نظر برسد.



- در یک ژورنال بنویسید
- به موسیقی گوش دهید
- اجرای 1-2-3-4-5 تمرین‌های آرام بخش
- احساساتم را با کسی که به او اعتماد دارم در میان بگذارم
- از آرام‌سازی تدریجی عضلانی استفاده کنید
- روی لحظه حال تمرکز کنید
- روی چیزی که می‌توانم کنترل کنم تمرکز کنم

هیجان‌زده، شاد، پرنرژی

ممکن است پرنرژی، سرزنده، بلند صحبت کردن، بی‌قرار و غیره به نظر برسد.



- رقص کنید
- از اسباب‌بازی آرام‌سازی دست‌ها استفاده کنید
- آهنگ بخوانید
- خنده کنید
- با یک دوست بازی کنید
- دویدن یا بازی کردن در فضای باز
- پاک کردن اتاق
- آشپزی کنید یا چیزی بپزید

شاد، آرام، متین، دوست داشتنی، مصون

ممکن است مانند لبخند زدن، خندیدن، بازی کردن، نوازش کردن و غیره به نظر برسد.



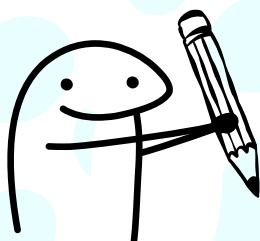
- به پیاده‌روی بروید
- کتاب بخوانید
- معما انجام دهید
- کار خانگی انجام دهید
- کتش انجام دهید
- با حیوان خانگی، عروسک یا خانواده خود را نوازش دهید
- با خانواده وقت بگذرانید
- از گفتگوی درونی مهربانانه استفاده کنید
- دعا کنید، کتاب مقدس یا نقل قول‌های الهام بخش بخوانید

غمگین، افسرده، بی‌حوصله، تنها، خسته، ساکت

ممکن است مانند گریه کردن، کمبود انرژی، گذراندن وقت به تنهایی و غیره به نظر برسد.



- نقاشی یا رسامی کنید
- به پیاده‌روی بروید
- کمک بخواهید
- گریه کنید
- یک خاطره خوش را به یاد بیاورید
- یک شعر یا خاطره در مورد افکار و احساسات خود بنویسید
- یک مکان شاد یا آرام را تجسم کنید
- یک چیزی را که من در مورد خودم دوست دارم نام ببرید
- در مورد یک چیزی فکر کنید که از آن سپاس‌گزار هستید



مهارت‌های کنار آمدن با مشکلات من

از این صفحه برای نوشتن هرگونه مهارت کنار آمدن با مشکلات که در گذشته استفاده کرده‌اید و برای شما مؤثر بوده یا مهارت‌های جدیدی که می‌خواهید امتحان کنید، استفاده کنید.

مهارت‌های کنار آمدن با مشکلات که
می‌خواهم امتحان کنم:

مهارت‌های کنار آمدن با مشکلات که
برای من مفید بوده‌اند:

وقتی احساس می‌کنم:

عصبانی، ناامید، خشمگین
برای من این اکثراً به این شکل است:

ترسیده، نگران، زیاد فکر کردن، عصبانی
برای من این اکثراً به این شکل است:

هیجان‌زده، شاد، پرنرژی
برای من این اکثراً به این شکل است:

شاد، آرام، متین، دوست داشتنی،
مصون
برای من این اکثراً به این شکل است:

غمگین، افسرده، بی‌حوصله، تنها،
خسته، ساکت
برای من این اکثراً به این شکل است:

