

برای اینکه احساس بهتری داشته باشید، می‌توانید موارد زیر را مورد توجه قرار دهید

فکر کن، چه چیزی می‌تواند برای شما مفید باشد.

چه بویی خاطرات خوب را برای شما تداعی می‌کند؟



موسیقی شما را خوشحال می‌کند؟



خوراکی را بیشتر از همه دوست داری؟



چه چیزی این قدرت را به تو داده است که به اینجا بررسی؟

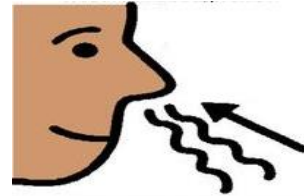


آیا عکسی وجود دارد که بتواند در شما احساس خوب ایجاد کند؟



سه بار آهسته نفس کشیدن موجب آرامش می‌شود.

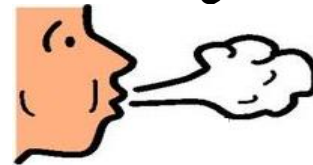
1. به آرامی نفس بکشید.



2. استراحت کوتاه



3. به آرامی نفس خود را خارج کنید.



4. استراحت کوتاه



تنظیم کننده استرس



10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

0

بدن شما می‌تواند در حالت هیجان و ترس باشد.



بدن شما می‌تواند آرامش داشته باشد.



حال شما چطور است؟

در این مقیاس بنویس.

و بعد آن را به سرپرست خود و نشان دهید...





اگر احساس خطر کردید،



شما کمک دریافت می کنید.

Sprache: Farsi; Stand März 2016

| خیر                      | بلی                      | آیا این موضوع در مورد شما صدق می کند.                        |
|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | شبها دیر می خوابم  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | احساس می کنم مریض هستم و درد دارم.                           |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | احساس می کنم افسون شده ام و ناتوان و بی دست و پا هستم.       |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | کابوس می بینم.   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | احساس خستگی می کنم و میل به هیچ کاری ندارم.                  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | به چیزهای بد فکر می کنم، هر چند می خواهم آنها را فراموش کنم. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | بسیاری از چیزهای من را تحریک کرده و دیوانه می کند.           |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | بعضی اوقات احساس می کنم اینجا حضور ندارم.                    |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | به سختی می توانم حواس خود را متمرکز کنم.                     |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | احساسات خود را به سختی می توانم کنترل کنم                    |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | خیلی اضطراب دارم و خیلی می ترسم.                             |

## چرا نسبت به قبل احساس دیگری دارم

هنگامی که افراد در معرض خطر قرار می گیرند، مغز به حالت آماده باش درمی آید.



بدن در نوسان کامل کار می کند:

- بدن انسان بطور کامل بیدار است.
- عضلات متشنج است.
- بدن احساس هیچ دردی نمی کند.



اگرچه خطر رفع شده است، ولی مغز بلافاصله به حالت عادی برنمیگردد. مغز هنوز در حالت اضطراب باقی می ماند و شما احساس می کنید که خطر هنوز وجود دارد.



آنچه که هم اکنون شما احساس می کنید، یک نوع برنامه اضطراب است. این یک واکنش طبیعی در برابر حوادث غیر طبیعی است. شما می توانید یاد بگیرید که چگونه برنامه های اضطرابی خود را غیرفعال کنید. ما به شما در این مورد کمک می کنیم.

