

۵۰ روش استرس‌زدایی برای افراد نگران HPV - انستیتو رفتار

فرا رفتار
fara-raftar
انستیتو روان‌شناسی

در مسیر حرفه‌ای‌گری |

HPV
از انتقال تا
مداخلات روان شناختی

دکتر
هومن نام‌وار

به همراه جمعی از متخصصین طراز اول

پنجشنبه | ۲۰ آذرماه |
۸:۳۰ الی ۱۴ |

@DrHoomanNamvar | raftar_institute | www.raftarinstitute.com
Dr.Hooman.Namvar | www.hoomannamvar.com

1. تنفس عمیق ۴-۴-۶
2. چند دقیقه مدیتیشن هدایت‌شده
3. گوش دادن به موزیک آرام
4. ریلکسیشن عضلانی از پا تا سر
5. نوشیدن یک لیوان آب یا چای گیاهی
6. نگاه کردن به منظره‌ای آرام‌بخش
7. تمرین شکرگزاری کوتاه
8. بو کردن رایحه‌های آرامش‌بخش (اسطوخودوس، بابونه)
9. توقف ۵ دقیقه‌ای برای آرام‌کردن ذهن
10. گرفتن یک دوش آب گرم

۱۱-۲۰: مدیریت ذهن و آگاهی

11. نوشتن احساسات و نگرانی‌ها
12. یادآوری اینکه HPV بسیار شایع است
13. تمرکز بر اطلاعات معتبر نه شایعات
14. نوشتن چیزهایی که کنترل آن‌ها در دست شماست
15. انجام تمرین ذهن‌آگاهی ۲ دقیقه‌ای
16. گفتن جملات اطمینان‌بخش به خود
17. فاصله‌گرفتن کوتاه از شبکه‌های اجتماعی
18. مطالعه منابع علمی معتبر
19. فکر کردن به این‌که نگرانی‌ها معمولاً شدیدتر از واقعیت‌اند
20. یادداشت لحظه‌های مثبت روز

۳۰-۲۱: سبک زندگی آرامبخش

21. پیادهروی سبک
22. ورزش‌های آرام مثل یوگا
23. فعالیت بدنی کوتاه ۱۰ دقیقه‌ای
24. خواب کافی
25. خوردن یک وعده سالم و سبک
26. کم کردن مصرف کافئین در روزهای پراسترس
27. نور خورشید گرفتن چند دقیقه در طول روز
28. ترتیب دادن محیط اتاق یا میز کار
29. گوش دادن به پادکست‌های آرامش‌بخش
30. برنامه‌ریزی روزانه برای ایجاد نظم ذهنی

۴۰-۳۱: حمایت عاطفی و ارتباطی

31. صحبت با یک دوست قابل اعتماد
32. بیان نگرانی‌ها بدون خجالت
33. شرکت در گروه‌های حمایتی معتبر
34. پرسیدن سؤال‌هایتان از پزشک بدون ترس
35. گفت‌وگوی آرام و صادقانه با شریک عاطفی
36. پرهیز از خودسرزنی
37. یادآوری اینکه شما تنها نیستید
38. تمرکز بر نقاط قوت خود
39. درخواست کمک در زمان‌هایی که ذهن‌تان شلوغ می‌شود

40. گوش دادن به تجربه‌های مثبت دیگران در مدیریت نگرانی

۴۱-۵۰: سرگرمی و حواس‌پرتی سالم

41. تماشای فیلم یا سریال آرام‌بخش

42. اقدام به کار هنری (نقاشی، موسیقی، ساخت‌وساز کوچک)

43. پختن یک غذای ساده

44. خواندن کتاب یا رمان

45. بازی‌های سبک موبایلی یا فکری

46. تمیزکاری سبک برای تخلیه ذهن

47. گوش دادن به صدای طبیعت

48. برنامه‌ریزی برای یک تفریح کوچک

49. نوشتن برنامه اهداف کوتاهمدت

50. اختصاص زمان “بدون فکر کردن به نگرانی‌ها”