



عنوان وینار با ۳ امتیاز آموزش مداوم: **گفترانس علمی توانمندسازی پرستاران در «آموزش خودمراقبتی بیماران مبتلا به دیابت»**

دبیر علمی: دکتر پروانه خراسانی (عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی، مسئول کمیته آموزش بیمار دانشگاه)

دبیر اجرایی: خانم ندا کریمی (کارشناس آموزش بیمار دانشگاه) چهارشنبه: ۲۶ شهریور ۱۳۹۹

# روشهای آرامسازی و کنترل استرس در دیابت

دکتر محمد اکبری

عضو هیات علمی گروه روانپرستاری دانشگاه علوم پزشکی اصفهان



عنوان وینار با ۳ امتیاز آموزش مداوم: **گنفرانس علمی توانمندسازی پرستاران در «آموزش خودمراقبتی بیماران مبتلا به دیابت»**

دبیر علمی: دکتر پروانه خراسانی (عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی، مسئول کمیته آموزش بیمار دانشگاه)

دبیر اجرایی: خانم ندا کریمی (کارشناس آموزش بیمار دانشگاه) چهارشنبه: ۲۶ شهریور ۱۳۹۹

Diabetes



عنوان وینار با ۳ امتیاز آموزش مداوم: **کنفرانس علمی توانمندسازی پرستاران در «آموزش خودمراقبتی بیماران مبتلا به دیابت»**

دبیر علمی: دکتر پروانه خراسانی (عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی، مسئول کمیته آموزش بیمار دانشگاه)

دبیر اجرایی: خاتم ندا گرمی (کارشناس آموزش بیمار دانشگاه) چهارشنبه: ۲۶ شهریور ۱۳۹۹



# بیمار مبتلا به دیابت

**\* ۱- ارزیابی پیامدها و فرآیندها درمانی و**

**مراقبتی**

**\* ۲- پایش قند خون**

**\* ۳- مدیریت استرس**





عنوان وینار با ۳ امتیاز آموزش مداوم: **کنفرانس علمی توانمندسازی پرستاران در «آموزش خودمراقبتی بیماران مبتلا به دیابت»**

دبیر علمی: دکتر پروانه خراسانی (عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی، مسئول کمیته آموزش بیمار دانشگاه)

دبیر اجرایی: خاتم ندا گرمی (کارشناس آموزش بیمار دانشگاه) چهارشنبه: ۲۶ شهریور ۱۳۹۹



# تعریف استرس

**\* استرس یک تجربه هیجانی منفی است در مقابل تهدیدات (درونی یا بیرونی) که با تغییرات فیزیولوژیک، روانی و رفتاری همراه می شود.**





عنوان وینار با ۳ امتیاز آموزش مداوم: **کنفرانس علمی توانمندسازی پرستاران در «آموزش خودمراقبتی بیماران مبتلا به دیابت»**

دبیر علمی: دکتر پروانه خراسانی (عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی، مسئول کمیته آموزش بیمار دانشگاه)

دبیر اجرایی: خاتم ندا گرمی (کارشناس آموزش بیمار دانشگاه) چهارشنبه: ۲۶ شهریور ۱۳۹۹



\* **تهدیدات درونی:** انتظارات غیر واقع بینانه از خود و دیگران ،

گرسنگی، کفش تنگ و افکار منفی و نگرانی از آینده و ....

\* **تهدیدات بیرونی:** تغییر شغل، ازدواج، گرما و ترافیک و زندگی

خوابگاهی، مرگ همسر، مسائل مالی



عنوان وینتر با ۳ امتیاز آموزش مداوم، کنفرانس علمی توانمندسازی پرستاران در «آموزش خودمراقبتی بیماران مبتلا به دیابت»

دبیر علمی: دکتر پروانه خراسانی (عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی، مسئول کمیته آموزش بیمار دانشگاه)

دبیر اجرایی: خاتمه ندا گرمی (کارشناس آموزش بیمار دانشگاه) چهارشنبه: ۲۶ شهریور ۱۳۹۹



# استرس بخش جدایی ناپذیر زندگی

## تولد اولین استرس زندگی





عنوان وینار با ۳ امتیاز آموزش مداوم: کنفرانس علمی توانمندسازی پرستاران در «آموزش خودمراقبتی بیماران مبتلا به دیابت»

دبیر علمی: دکتر پروانه خراسانی (عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی، مسئول کمیته آموزش بیمار دانشگاه)

دبیر اجرایی: خانم ندا کریمی (کارشناس آموزش بیمار دانشگاه) چهارشنبه: ۲۶ شهریور ۱۳۹۹



# استرس تیغی دولبه

\* اضطراب هم ما را برای مقابله آماده میکند و هم

می تواند زندگی و عملکرد طبیعی مان را مختل کند





عنوان وینتر با ۳ امتیاز آموزش مداوم: **کنفرانس علمی توانمندسازی پرستاران در «آموزش خودمراقبتی بیماران مبتلا به دیابت»**

دبیر علمی: دکتر پروانه خراسانی (عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی، مسئول کمیته آموزش بیمار دانشگاه)

دبیر اجرایی: خاتم ندا گرمی (کارشناس آموزش بیمار دانشگاه) چهارشنبه: ۲۶ شهریور ۱۳۹۹



# علایم استرسی

\* علایم جسمی

\* علایم شناختی و روانشناختی





عنوان وینار با ۳ امتیاز آموزش مداوم: **کنفرانس علمی توانمندسازی پرستاران در «آموزش خودمراقبتی بیماران مبتلا به دیابت»**

دبیر علمی: دکتر پروانه خراسانی (عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی، مسئول کمیته آموزش بیمار دانشگاه)

دبیر اجرایی: خانم ندا گرمی (کارشناس آموزش بیمار دانشگاه) چهارشنبه: ۲۶ شهریور ۱۳۹۹



# تفاوت Distress با eustress





عنوان وینار با ۳ امتیاز آموزش مداوم: **کنفرانس علمی توانمندسازی پرستاران در «آموزش خودمراقبتی بیماران مبتلا به دیابت»**

دبیر علمی: دکتر پروانه خراسانی (عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی، مسئول کمیته آموزش بیمار دانشگاه)

دبیر اجرایی: خاتم ندا گرمی (کارشناس آموزش بیمار دانشگاه) چهارشنبه: ۲۶ شهریور ۱۳۹۹



# حواسمان باشد

استرس های مثبت بزرگ و پشت سر هم و متوالی

استرس های منفی کوچک و پشت سر هم و متوالی



ایجاد کننده خستگی روانشناختی



عنوان وینتر با ۳ امتیاز آموزش مداوم: کنفرانس علمی توانمندسازی پرستاران در «آموزش خودمراقبتی بیماران مبتلا به دیابت»

دبیر علمی: دکتر پروانه خراسانی (عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی، مسئول کمیته آموزش بیمار دانشگاه)

دبیر اجرایی: خاتم ندا گرمی (کارشناس آموزش بیمار دانشگاه) چهارشنبه: ۲۶ شهریور ۱۳۹۹



# تپ شخصیتی اضطراب زا

\* کمال گرایی افراطی

\* نیاز شدید به کنترل داشتن بر تمامی امور زندگی

\* نیاز شدید به تایید شدن از سوی دیگران



عنوان وینار با ۳ امتیاز آموزش مداوم: کنفرانس علمی توانمندسازی پرستاران در «آموزش خودمراقبتی بیماران مبتلا به دیابت»

دبیر علمی: دکتر پروانه خراسانی (عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی، مسئول کمیته آموزش بیمار دانشگاه)

دبیر اجرایی: خاتم ندا کریمی (کارشناس آموزش بیمار دانشگاه) چهارشنبه: ۲۶ شهریور ۱۳۹۹



# تپ شخصیتی تاب آور (Resilient)

توانایی برگشت به حالت قبلی بعد از وقوع یک استرس

ویژگی این افراد:

I am ❖

I have ❖

مهارت ها



I can ❖



عنوان وینتر با ۳ امتیاز آموزش مداوم، کنفرانس علمی توانمندسازی پرستاران در «آموزش خودمراقبتی بیماران مبتلا به دیابت»

دبیر علمی: دکتر پروانه خراسانی (عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی، مسئول کمیته آموزش بیمار دانشگاه)

دبیر اجرایی: خاتم ندا گرمی (کارشناس آموزش بیمار دانشگاه) چهارشنبه: ۲۶ شهریور ۱۳۹۹



# فعالیت



\* راهکارهای مقابله ای در برابر استرسور:

\* مقابله هیجان مدار

\* مقابله مسأله مدار



عنوان وینار با ۳ امتیاز آموزش مداوم: **کنفرانس علمی توانمندسازی پرستاران در «آموزش خودمراقبتی بیماران مبتلا به دیابت»**

دبیر علمی: دکتر پروانه خراسانی (عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی، مسئول کمیته آموزش بیمار دانشگاه)

دبیر اجرایی: خانم ندا کریمی (کارشناس آموزش بیمار دانشگاه) چهارشنبه: ۲۶ شهریور ۱۳۹۹



# مقابله هیجان مدار

## ناسازگار

سیگار - مشروب

پر خاشگری

نشخوار فکری

تسلیم شدن

خیالپردازی افراطی

فکر نکردن به استرسور - اجتناب

## سازگار

دعا

دوباره معنی کردن استرسور

درددل کردن

ورزش

مشغول کردن خود

فکر نکردن به استرسور - اجتناب



عنوان وینار با ۳ امتیاز آموزش مداوم: **کنفرانس علمی توانمندسازی پرستاران در «آموزش خودمراقبتی بیماران مبتلا به دیابت»**

دبیر علمی: دکتر پروانه خراسانی (عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی، مسئول کمیته آموزش بیمار دانشگاه)

دبیر اجرایی: خاتم ندا کریمی (کارشناس آموزش بیمار دانشگاه) چهارشنبه: ۲۶ شهریور ۱۳۹۹



# مقابله مسأله مدار

ناسازگار	سازگار
فرار	حل مسأله
خودکشی	برنامه ریزی کردن
دعوا کردن	کنار گذاشتن فعالیت های ایجاد کننده استرس
...	مذاکره و کسب اطلاعات
	جرأتمندی
	مشورت گرفتن



عنوان وینار با ۳ امتیاز آموزش مداوم، کنفرانس علمی توانمندسازی پرستاران در «آموزش خودمراقبتی بیماران مبتلا به دیابت»

دبیر علمی: دکتر پروانه خراسانی (عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی، مسئول کمیته آموزش بیمار دانشگاه)

دبیر اجرایی: خاتم ندا کریمی (کارشناس آموزش بیمار دانشگاه) چهارشنبه: ۲۶ شهریور ۱۳۹۹



# اولین قدم ها در مدیریت استرس

\* مشخص نمودن علایم خود در زمان استرس

\* مشخص نمودن عوامل ایجاد کننده استرس در خود







# مدیریت استرس در بیمار دیابتی

\* مدیریت استرس یک مجموعه از فعالیت هاست تا انجام یک یا چند فعالیت ساده، زیرا هیچ پاسخ ساده ای برای مقابله با استرس وجود ندارد. بنابراین یک سیستم جامع مدیریت استرس است که می تواند استرس و تنش را کاهش دهد.

\* مدیریت جامع استرس برنامه ای است که شامل انواع مداخلات **فیزیکی، هیجانی، شناختی، اجتماعی و معنوی** برای کنترل و مقابله با استرس است.



عنوان وینار با ۳ امتیاز آموزش مداوم: **کنفرانس علمی توانمندسازی پرستاران در «آموزش خودمراقبتی بیماران مبتلا به دیابت»**

دبیر علمی: دکتر پروانه خراسانی (عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی، مسئول کمیته آموزش بیمار دانشگاه)

دبیر اجرایی: خاتم ندا کریمی (کارشناس آموزش بیمار دانشگاه) چهارشنبه: ۲۶ شهریور ۱۳۹۹



- \* ۱- پیشگیری از وقوع استرس
- \* ۲- راهبردهای آرام سازی
- \* ۳- راهبردهای تنظیم هیجان
- \* ۴- راهبردهای شناختی
- \* ۵- راهبردهای بین فردی
- \* ۶- راهبردهای معنوی



# پیشگیری از وقوع استرس

- \* ۱- حوادث زندگی و استرس : هولمز و راهه ۴۳ حادثه در زندگی
- \* ۲- دردهای روزانه و استرس مزمن : تحقیقات نشان می دهند ضرب الاجل ها، ترافیک، مسائل شغلی و وضعیت ظاهر بیشترین شدت را دارند.
- \* ۳- تحلیل موفقیت
- \* ۴- مدیریت زمان: ثبت برنامه روزانه، وضع اهداف، الویت بندی، زمان بندی، تغذیه و استرس ( مواد غذایی شبه استرس و مولد سیستم سمپاتیک)، سرو صدا و استرس

رویداد	ارزش عددی تغییر	رویداد	ارزش عددی تغییر
مرگ همسر	۱۰۰	تغییر مسئولیت‌های در محل کار	۲۹
طلاق	۷۳	جدا شدن فرزندان از خانواده	۲۹
زندگی جدا از همسر	۶۵	اختلاف با خانواده همسر	۲۹
زندانی شدن	۶۳	بیشرفت‌های شخصی چشمگیر	۲۸
مرگ یکی از اعضاء خانواده	۶۳	آغاز به کار با بیکار شدن همسر مرد	۲۶
زخمی شدن یا بیماری خود شخص	۵۳	آغاز یا پایان یافتن تحصیل	۲۶
ازدواج	۵۰	تغییر شرایط زندگی	۲۵
اخراج از کار	۴۷	تجدید نظر در عادت‌های شخصی	۲۴
آشنی با همسر	۴۵	مسئله داشتن با رئیس	۲۳
بازنشستگی	۴۵	تغییر محل مسکونی	۲۰
برهم خوردن سلامت یک عضو خانواده	۴۴	تغییر محل تحصیل	۲۰
بارداری	۴۰	تغییر تفریحات	۱۹
مشکلات جنسی	۳۹	تغییر فعالیت‌های مذهبی	۱۹
ورود یک عضو تازه به خانواده	۳۹	تغییر فعالیت‌های اجتماعی	۱۸
سازگاری مجدد در کسب و کار	۳۹	تغییر عادت‌های مربوط به خواب	۱۶
تغییر وضع مالی	۲۸	تغییر عادت‌های مربوط به خورد و خوراک	۱۵
مرگ دوست صمیمی	۲۷	تعطیلات سالیانه	۱۲
تغییر شغل	۲۶	عید کریسمس	۱۲
از دست رفتن وثیقه	۲۰	خلافکاری‌های جزئی	۱۱



عنوان وینار با ۳ امتیاز آموزش مداوم: **کنفرانس علمی توانمندسازی پرستاران در «آموزش خودمراقبتی بیماران مبتلا به دیابت»**

دبیر علمی: دکتر پروانه خراسانی (عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی، مسئول کمیته آموزش بیمار دانشگاه)

دبیر اجرایی: خانم ندا گرمی (کارشناس آموزش بیمار دانشگاه) چهارشنبه: ۲۶ شهریور ۱۳۹۹



# استراتژی های آرام سازی

## \* تکنیک آرامسازی بنسون





عنوان وینار با ۳ امتیاز آموزش مداوم: کنفرانس علمی توانمندسازی پرستاران در «آموزش خودمراقبتی بیماران مبتلا به دیابت»

دبیر علمی: دکتر پروانه خراسانی (عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی، مسئول کمیته آموزش بیمار دانشگاه)

دبیر اجرایی: خاتم ندا گرمی (کارشناس آموزش بیمار دانشگاه) چهارشنبه: ۲۶ شهریور ۱۳۹۹



# استراتژی های آرام سازی

**\*تنفس دیافراگمی:** هوا را به آرامی به درون ریه هایتان بفرستید و تا چهار شماره بشمارید: یک، دو، سه، چهار. حالا به آرامی هوا را از ریه ها خارج کنید. چند بار این کار را تکرار کنید و هر بار یک دم و بازدم را انجام می دهید کلمه یا عبارتی مثل من آرامم را با خود تکرار کنید.



عنوان وینار با ۳ امتیاز آموزش مداوم: **کنفرانس علمی توانمندسازی پرستاران در «آموزش خودمراقبتی بیماران مبتلا به دیابت»**

دبیر علمی: دکتر پروانه خراسانی (عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی، مسئول کمیته آموزش بیمار دانشگاه)

دبیر اجرایی: خانم ندا کریمی (کارشناس آموزش بیمار دانشگاه) چهارشنبه: ۲۶ شهریور ۱۳۹۹



# استراتژی های آرام سازی

**\* تصویرسازی های ذهنی:** تصور کنید در یک مکان

زیبا و آرام بخش مثل ساحل دریا، دشت، جنگل و...  
هستید. به جزئیات این مکان فکر کنید و سعی کنید از  
همه حواستان استفاده کنید. برای مثال اگر تصور می

کنید در طبیعت هستید، سعی کنید در آن دراز کشیده اید،  
بخش چایی را که می نوشید





عنوان وینتر با ۳ امتیاز آموزش مداوم: کنفرانس علمی توانمندسازی پرستاران در «آموزش خودمراقبتی بیماران مبتلا به دیابت»

دبیر علمی: دکتر پروانه خراسانی (عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی، مسئول کمیته آموزش بیمار دانشگاه)

دبیر اجرایی: خاتم ندا کریمی (کارشناس آموزش بیمار دانشگاه) چهارشنبه: ۲۶ شهریور ۱۳۹۹



## ورزش:

\* با مصرف موادی که در نتیجه واکنش استرس تولید شده می تواند به مدیریت استرس کمک کند و مانع از بروز پیامدهای منفی استرس شود.

\* رها شدن آندورفین

\* رها شدن دوپامین

\* رها شدن سروتونین

\* رها شدن نوراپی نفرین : تقویت عملکرد شن

ورزش

و

دیابت







عنوان وینتر با ۳ امتیاز آموزش مداوم: **کنفرانس علمی توانمندسازی پرستاران در «آموزش خودمراقبتی بیماران مبتلا به دیابت»**

دبیر علمی: دکتر پروانه خراسانی (عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی، مسئول کمیته آموزش بیمار دانشگاه)

دبیر اجرایی: خاتم ندا گرمی (کارشناس آموزش بیمار دانشگاه) چهارشنبه: ۲۶ شهریور ۱۳۹۹



\* موسیقی  
\* صدای سفید



# معنویت

- \* تلاش برای تغییر موقعیت با دعا و نیایش ( کنترل اولیه که شبیه مقابله مساله مدار است) و یا دیدن موقعیت به عنوان تقدیر، خواست، مصلحت یا امتحان خداوند و یا انجام اعمال مذهبی برای ایجاد آرامش در خود ( کنترل ثانویه) باشد.
- \* نوع دوم بیشتر شبیه مقابله هیجان مدار است که واکنش هیجانی به استرس را کم می کند.



عنوان وینتر با ۳ امتیاز آموزش مداوم: **کنفرانس علمی توانمندسازی پرستاران در «آموزش خودمراقبتی بیماران مبتلا به دیابت»**

دبیر علمی: دکتر پروانه خراسانی (عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی، مسئول کمیته آموزش بیمار دانشگاه)

دبیر اجرایی: خاتم ندا کریمی (کارشناس آموزش بیمار دانشگاه) چهارشنبه: ۲۶ شهریور ۱۳۹۹



\* اتکاء به خود و توکل

\* همکاری

\* تسلیم و رضا

\* استغاثه



عنوان وینتر با ۳ امتیاز آموزش مداوم: کنفرانس علمی توانمندسازی پرستاران در «آموزش خودمراقبتی بیماران مبتلا به دیابت»

دبیر علمی: دکتر پروانه خراسانی (عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی، مسئول کمیته آموزش بیمار دانشگاه)

دبیر اجرایی: خاتم ندا کریمی (کارشناس آموزش بیمار دانشگاه) چهارشنبه: ۲۶ شهریور ۱۳۹۹



- \* شرکت در مراسم مذهبی
- \* حمایت اجتماعی
- \* کارهای خیریه و داوطلبانه
- \* بخشش
- \* شکر گذاری



عنوان وینار با ۳ امتیاز آموزش مداوم: کنفرانس علمی توانمندسازی پرستاران در «آموزش خودمراقبتی بیماران مبتلا به دیابت»

دبیر علمی: دکتر پروانه خراسانی (عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی، مسئول کمیته آموزش بیمار دانشگاه)

دبیر اجرایی: خاتم ندا گرمی (کارشناس آموزش بیمار دانشگاه) چهارشنبه: ۲۶ شهریور ۱۳۹۹



# استراتژی های بین فردی

\*ارتباط: مهارت های ارتباطی به شما کمک می کند تا با خانواده و اقوام، دوستان و همکاران تعامل بهتری داشته باشید و استرس کمتری را  
های ارتباطی یک تکنیک پ  
محسوب می شود





عنوان وینتر با ۳ امتیاز آموزش مداوم: **کنفرانس علمی توانمندسازی پرستاران در «آموزش خودمراقبتی بیماران مبتلا به دیابت»**

دبیر علمی: دکتر پروانه خراسانی (عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی، مسئول کمیته آموزش بیمار دانشگاه)

دبیر اجرایی: خاتم ندا گرمی (کارشناس آموزش بیمار دانشگاه) چهارشنبه: ۲۶ شهریور ۱۳۹۹



**\* آیا همیشه همه افراد باید صحیح رفتار کنند ؟  
آیا من هرگز نباید مرتکب هیچ اشتباهی شوم ؟**



عنوان وینار با ۳ امتیاز آموزش مداوم: کنفرانس علمی توانمندسازی پرستاران در «آموزش خودمراقبتی بیماران مبتلا به دیابت»

دبیر علمی: دکتر پروانه خراسانی (عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی، مسئول کمیته آموزش بیمار دانشگاه)

دبیر اجرایی: خانم ندا کریمی (کارشناس آموزش بیمار دانشگاه) چهارشنبه: ۲۶ شهریور ۱۳۹۹



# شبکه حمایت اجتماعی

\* حمایت اجتماعی به عنوان قوی ترین و نیرومندترین نیروی مقابله ای برای مواجهه ی موفقیت آمیز و آسان فرد در زمان درگیری با شرایط تنش زااست و تحمل مشکلات را برای فرد تسهیل می کند.

\* مدل تأثیر مستقیم حمایت اجتماعی

\* مدل تأثیر غیرمستقیم یا فرضیه ضربه گیر



عنوان وینار با ۳ امتیاز آموزش مداوم: کنفرانس علمی توانمندسازی پرستاران در «آموزش خودمراقبتی بیماران مبتلا به دیابت»

دبیر علمی: دکتر پروانه خراسانی (عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی، مسئول کمیته آموزش بیمار دانشگاه)

دبیر اجرایی: خاتم ندا گرمی (کارشناس آموزش بیمار دانشگاه) چهارشنبه: ۲۶ شهریور ۱۳۹۹



# حمایت اجتماعی



\* خانواده

\* دوستان

\* گروه های اجتماعی

\* حمایت های اجتماعی مثل بیمه، وام، خوابگاه های

دانشجویی، و کمک در مواقع زلزله و....





عنوان وینار با ۳ امتیاز آموزش مداوم: **کنفرانس علمی توانمندسازی پرستاران در «آموزش خودمراقبتی بیماران مبتلا به دیابت»**

دبیر علمی: دکتر پروانه خراسانی (عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی، مسئول کمیته آموزش بیمار دانشگاه)

دبیر اجرایی: خانم ندا کریمی (کارشناس آموزش بیمار دانشگاه) چهارشنبه: ۲۶ شهریور ۱۳۹۹



# استراتژی های شناختی

## \* ۱- آگاهی انتخابی

\* ۲- **خودگویی ها:** گویش های درونی منفی مانند "من آدم بدشانسی هستم"، "نمی توانم از پس این مشکل برآیم" اما گویش درونی مثبت تنش را کاهش داده، فرد را در حالت آرامش قرار می دهد و باعث می شود سریع تر از واکنش فیزیولوژیک تسکین یافته و احساس بهتری پیدا کند.



عنوان وینتر با ۳ امتیاز آموزش مداوم: کنفرانس علمی توانمندسازی پرستاران در «آموزش خودمراقبتی بیماران مبتلا به دیابت»

دبیر علمی: دکتر پروانه خراسانی (عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی، مسئول کمیته آموزش بیمار دانشگاه)

دبیر اجرایی: خانم ندا کریمی (کارشناس آموزش بیمار دانشگاه) چهارشنبه: ۲۶ شهریور ۱۳۹۹



# افکار ناکارآمد

- \* - هیچ کس مرا درک نمی کند
- \* - همه آدم ها فقط به فکر خودشان هستند
- \* - هیچ کس مرا خیلی دوست ندارد
- \* - آینده ناامید کننده است
- \* - همه می خواهند مرا اذیت کنند
- \* - من به خوبی دیگران نیستم
- \* - زندگی معنایی ندارد
- \* - دیگران اجازه نمی دهند من پیشرفت





# دو تکنیک تبدیل گویش های درونی منفی به مثبت

**۱- روش وقفه و سوال:** در این روش به فرد آموزش داده می شود تا هر وقت با استرس یا موقعیت دشواری روبرو شد، یک نفس عمیق بکشد و قبل از انجام هر کاری، صبر کند و سوالات زیر را از خود بپرسد:

خودگویی من در این موقعیت چیست؟

آیا این خود گویی بیشتر من را ناراحت و آشفته می کند؟

چطور می توانم این موقعیت را تفسیر کنم تا احساس بهتری داشته باشم و منطقی تری به این موقعیت پاسخ دهم؟



## ۲- تجهیز افراد به خودگویی درونی مثبت:

- \* این وضعیت ناخوشایند است، ولی وحشتناک نیست
- \* قرار نیست این وضعیت تا ابد ادامه پیدا کند
- \* از گاه کوه نسااز
- \* میدانم آدم ناتوان و درماندهای نیستم
- \* میتوانم چیزهای بد را برای مدت کوتاهی تحمل کنم
- \* این حادثه زودگذر است، زندگیم بهتر خواهد شد
- \* می توانم خودم را در این شرایط آرام نگاه دارم
- \* آیا واقعا ارزش ناراحت شدن را دارد
- \* آیا این اتفاق ده سال دیگر هم به همین اندازه اهمیت خواهد داشت



# استراتژی های هیجانی

## تکنیک های مقابله با نگرانی های غیر مفید و افراطی

### \* ۱- بررسی اهمیت موضوع نگرانی:

۱- از خودتان سوال کنید آیا این موضوع در ۵ سال آینده به همین اندازه برای من اهمیت خواهد داشت؟

۲- از خود سوال کنید روی یک مقیاس تجارب بد و ناخوشایند، موضوعی که نگران آن هستم کجا قرار می گیرد. به بدترین تجربه ای که داشته اید، فکر کنید. وقتی نگرانی فعلی خود را با آن مقایسه می کنید، چه احساسی دارید و چه فکر می کنید؟

۳- از خودتان سوال کنید این موضوع چقدر ارزش نگران شدن را دارد؟ یادتان باشد ما مقدار محدودی انرژی و زمان داریم بنابراین روی چیزی که ارزشش را ندارد خیلی وقت و انرژی ذهنی نگذارید و آن را برای چیزهای مهم تر صرف کنید



عنوان وینار با ۳ امتیاز آموزش مداوم: **کنفرانس علمی توانمندسازی پرستاران در «آموزش خودمراقبتی بیماران مبتلا به دیابت»**

دبیر علمی: دکتر پروانه خراسانی (عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی، مسئول کمیته آموزش بیمار دانشگاه)

دبیر اجرایی: خاتم ندا گرمی (کارشناس آموزش بیمار دانشگاه) چهارشنبه: ۲۶ شهریور ۱۳۹۹



- ۲- بررسی احتمال وقوع موضوع نگرانی
- ۳- بررسی قابل حل بودن موضوع نگرانی: نوشتن نگرانی روی کاغذ
- ۴- توجه برگردانی
- ۵- زمان نگرانی
- ۶- صحبت با دیگران



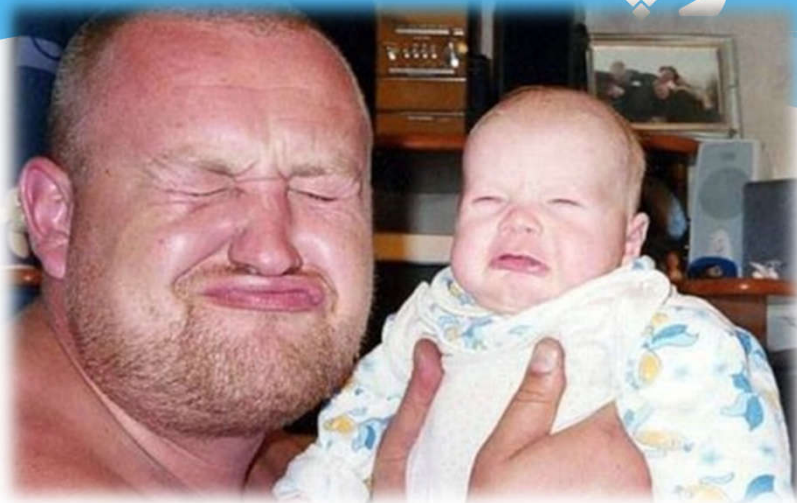
عنوان وینتر با ۳ امتیاز آموزش مداوم: کنفرانس علمی توانمندسازی پرستاران در «آموزش خودمراقبتی بیماران مبتلا به دیابت»

دبیر علمی: دکتر پروانه خراسانی (عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی، مسئول کمیته آموزش بیمار دانشگاه)

دبیر اجرایی: خاتم ندا کریمی (کارشناس آموزش بیمار دانشگاه) چهارشنبه: ۲۶ شهریور ۱۳۹۹



# توصیه های کوچک



\* از کمال گرایی پرهیزیم

\* بچه شویم

\* از سرعتمان بکاهیم

\* برای تغییر آماده باشیم

\* به تعطیلات برویم

\* سرگرمی داشته باشیم

\* محدودیتهایمان را بسنجیم و نه بگوییم

\* اهداف کوتاه مدت تعیین کرده و اولویت بندی کنیم

\* گاهی کارها را به دیگران محول کنیم

\* در چارچوب توانایی مالی مان زندگی کنیم



عنوان وینار با ۳ امتیاز آموزش مداوم: کنفرانس علمی توانمندسازی پرستاران در «آموزش خودمراقبتی بیماران مبتلا به دیابت»

دبیر علمی: دکتر پروانه خراسانی (عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی، مسئول کمیته آموزش بیمار دانشگاه)

دبیر اجرایی: خانم ندا کریمی (کارشناس آموزش بیمار دانشگاه) چهارشنبه: ۲۶ شهریور ۱۳۹۹



# توصیه های کوچک

- \* وقت تلف نکنیم و کارها را به تعویق نیندازیم
- \* مطابق فهرست زندگی کنیم
- \* گاهی تلفن مان را جواب ندهیم
- \* نظم داشته باشیم
- \* زنگ تفریح برای خودمان بگذاریم
- \* جایی یا زمانی برای اتفاقات غیر مترقبه در نظر بگیریم
- \* زمانی را برای معنویات اختصاص دهیم
- \* شوخ طبع باشیم







## بایدها و نبایدهای بیمار مبتلا به دیابت در شرایط پراسترس و بحران کرونا

- \* همیشه ماسک بزنید و دستهایتان را مکرراً بشوید. این مؤثرترین روش برای پیشگیری از بیماری است.
- \* به دنبال اطلاعات دقیق باشید و این اطلاعات را از منابع معتبر مثل سازمان جهانی بهداشت، وزارت بهداشت و سایتهای دانشگاههای علوم پزشکی بگیرید. میتوانید سوالات خود را از سامانه سلامت با شماره ۳۱۱۳ پرسید.
- \* قبل از بازنشر اخبار و اطلاعات از درستی آن مطمئن شوید. انتشار اخبار نادرست، اضطراب اطرافیان شما و جامعه را بی دلیل زیاد میکند.



\* اکثر رفتارها و واکنشهایی که افراد در هنگام حوادث و بحرانهای غیر منتظره از خود نشان میدهند، رفتارهایی طبیعی است، به همین دلیل به خودتان یا دیگران برچسب ضعیف، ترسو و یا غیرطبیعی بودن نزنید .

\* از موقعیتهایی که استرس شما را زیاد میکند دوری کنید. برای مثال کمتر اخبار را چک کنید. خواندن اخبار یک یا دوبار در روز استرس کمتری دارد تا اینکه تمام طول روز اخبار را ببینید یا بشنوید .



- \* در مورد نگرانیها و احساساتتان حرف بزنید و از بیان آنها خجالت نکشید. اجازه بروز احساساتی مانند گریه و خشم را به خود و دیگران بدهید.
- \* با احساسها و فکرهای خود نجنگید، تغییر حال شما در هر لحظه طبیعی است و برای حل و فصل آن نیاز به زمان هست.
- \* بپذیرید همه چیز در کنترل شما نیست. سعی کنید برنامه و زندگی عادی خود را حفظ کنید و روی چیزهایی که کنترل دارید تمرکز کنید، نه روی چیزهایی که کنترل ندارید.



\* ساعتهایی را به دور از فضای مجازی بگذرانید و کارهایی که برای شما آرامبخش است را در برنامه روزانه بگنجانید. برای مثال نیایش کنید، موسیقی گوش کنید، کتاب بخوانید، یا فیلمی که دوست دارید ببینید و...

\* در شرایط بحرانی و بی ثبات، تصمیم مهمی نگیرید و تغییر بزرگ در زندگی خود ایجاد نکنید.

\* به اندازه کافی استراحت کنید، خواب خوب و کافی کمک میکند که توان خود را بازیابی کنید.



- \* ورزش کنید. اگر امکان ورزش منظم ندارید، تحرک بیشتری داشته باشید و حداقل بیست دقیقه در روز پیاده روی کنید. برای قدم زدن و پیاده روی به مکان های خلوت یا طبیعت بروید و خود را مدت طولانی در خانه حبس نکنید .
- \* اگر مجبور به ماندن در منزل ساعات طولانی هستید، سعی کنید در خانه فعال باشید و بیکار نمانید. تحرک کافی داشته باشید و حتی در خانه ورزش کنید



\* از روشهای آرامسازی استفاده کنید. در مواقع استرس نفسهای عمیق بکشید.

\* در حضور کودکان در مورد اخبار بد صحبت نکنید.

\* از مصرف هر نوع دارو بدون تجویز پزشک خودداری کنید. از مواد یا الکل برای سرکوب حسهای منفی استفاده نکنید.



\* در صورتی که احساس کردید برای چند روز متوالی نمی توانید کارهای روزمره را انجام دهید یا کنترل بر حسها و شرایط خود ندارید، به پزشک، روانپزشک یا روانشناس یا روانپرستار مراجعه کنید.

\* در صورت نیاز به کمکهای پزشکی، روانپزشکی، روانپرستاری و یا روانشناسی، به مراکز خدمات جامع سلامت، درمانگاهها، بیمارستانها و یا هر مرکز درمانی که در دسترس شماست مراجعه کنید



عنوان وینار با ۳ امتیاز آموزش مداوم: کنفرانس علمی توانمندسازی پرستاران در «آموزش خودمراقبتی بیماران مبتلا به دیابت»

دبیر علمی: دکتر پروانه خراسانی (عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی، مسئول کمیته آموزش بیمار دانشگاه)

دبیر اجرایی: خانم ندا گرمی (کارشناس آموزش بیمار دانشگاه) چهارشنبه: ۲۶ شهریور ۱۳۹۹



# References:

Wagner JA, Bermudez-Millan A, Damio G, Segura-Perez S, Chhabra J, Vergara C, et al. A randomized, controlled trial of a stress management intervention for Latinos with type 2 diabetes delivered by community health workers: outcomes for psychological wellbeing, glycemic control, and cortisol. *Diabetes research and clinical practice*. 2016;120:162-70.

Psychotherapy for generalized anxiety disorder in adults  
[https://www.lib.utdo.ir/contents/psychotherapy-for-generalized-anxiety-disorder-adults?search=stress%20managment&source=search\\_result&selectedTitle=6~144&usage\\_type=default&display\\_rank=6](https://www.lib.utdo.ir/contents/psychotherapy-for-generalized-anxiety-disorder-adults?search=stress%20managment&source=search_result&selectedTitle=6~144&usage_type=default&display_rank=6)

Shives LR. *Basic Concepts of psychiatric-Mental Health Nursing Psychiatric- Mental Health Nurse practitioner and clinical nurse specialist*. 8th, Lipincott Williams & Wilkins;2012

Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed  
Published Online February4, 2020 [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30046-8](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30046-8)

Zuraidah AA, Ansori ANM, Hayaza S, Alfian IN, Suryanto NH. The Role of Social Support on Coping Stress in Type-2 Diabetes Mellitus Patients with Gangrene Complications. *Indian Journal of Public Health*. 2020;11(01):989.