

این راهنما جهت آشنایی شما با راه های ارتقا امید تهیه شده است . امیدواریم که این محتوا در روند درمانی شما مفید واقع شود.

تعریف امید

امید یعنی توانایی دیدن اینکه علیرغم تاریکی ، نوری وجود دارد و توانایی گفتن بله به زندگی در هر شرایطی

ویژگی افراد امیدوار:

- ♦ اضطراب کم
- ♦ افسردگی کم
- ♦ در زمان حال زندگی کردن و در جریان بودن و متوقف نشدن
- ♦ بهره مندی از روش های مقابله ای موثر (کسانی که امید کمی دارند سعی در فاجعه سازی دارند)
- ♦ دیدن موقعیت های استرس آور زندگی به عنوان یک چالش و نه تهدید و مدیریت آن و جلوگیری از گسترش آن
- ♦ احساس رضایت از زندگی علیرغم اینکه به طور واقع بینانه از مشکلات آگاه هستند.



تمرین ۳۰-۳-۳۰ :

هر چه ما برای شرایط سخت آماده تر و پاسخگوتر باشیم کمتر از هیجان های ناخوشایند رنج می بریم. تمرین ۳۰-۳-۳۰ به این معناست که برخی فعالیت ها برای بهتر شدن حالمان ۳۰ ثانیه ، برخی ۳ دقیقه و برخی ۳۰ دقیقه زمان میبرد.

اقدامات ۳۰ ثانیه ای جهت ارتقای امید:

توصیه هایی که ۳۰ ثانیه طول میکشد ، اقداماتی است که سریع عمل میکند. به ویژه زمانی که شما ناگهان احساس وحشت ، ترس و ناتوانی می کنید.

⇐ چند نفس عمیق ۳۰ ثانیه ای بکشید و در هر دم و بازدم هوای بیشتری خالی کنید.

⇐ جملات مثبت امید بخش و تاثیر گذار را بر روی دیوار اتاق خود بچسبانید و در مواقع ناامیدی چشمان خود را ببندید و آنها را با خود تکرار کنید مانند این آیه قرآن ” قطعاً بعد هر سختی آسانی است“

⇐ چند جرعه آب سرد بنوشید و در هنگام نوشیدن آن روی سرمای آن تمرکز کنید .

⇐ از پنجره به بیرون نگاه کنید و به دنبال چیزهای جدید و غیر معمولی که قبلاً به آن توجه نکرده اید بگردید.

⇐ عکس خاصی که خاطرات شاد را در شما بر می انگیزد انتخاب کنید و به معنایی که به شما میدهد تمرکز کنید.

اقدامات ۳ دقیقه ای جهت ارتقای امید:

⇐ با یک دوست یا آشنا که گفت و گو با وی برای شما امیدبخش است تماس تلفنی بگیرید

⇐ یکی از کارهای خانه را که به آن علاقه مند هستید انجام دهید.

⇐ یک نوشیدنی داغ را جرعه جرعه بنوشید و گرمای لیوان را با دستان خود حس کنید.

⇐ به موسیقی آرام بخش و نشاط آور گوش دهید.

⇐ موارد نگران کننده خود را بنویسید این موارد کمک می کند بر روی آنها کنترل داشته باشید.

اقدامات ۳۰ دقیقه ای جهت ارتقای امید:

⇐ یک دوش آب گرم همراه شنیدن موسیقی دل انگیز داشته باشید.

⇐ یک برنامه تلویزیونی و یا رادیویی جدید یا قدیمی لذت بخش انتخاب و تماشا کنید.

⇐ ذهن آگاهانه کارهای تان را انجام دهید ، این به این معناست که فقط روی کاری که در هر لحظه انجام می دهید تمرکز کنید.

⇐ یک غذای ساده و جدید را آماده کنید.

⇐ اگر هوای بیرون مناسب است و امکان دارد پیاده روی کوتاه انجام دهید.

⇐ از خدمات مشاوره ای و حمایتی کمک بگیرید

تشخیص بدخیمی برای هر فرد با ایجاد احساساتی مثل ترس، اضطراب و ناامیدی می‌تواند بر چارچوب ذهنی او تأثیر منفی داشته و کیفیت زندگی افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

موقعیت‌های جدید پیش‌آمده در زندگی بیماران مبتلا به بدخیمی، بیماران را به‌سوی استفاده از راهبردهای مناسب سازگاری هدایت می‌کند. جستجوی حمایت اجتماعی، معنویت، بازسازی شناختی، ایجاد فاصله با بیماری و ایجاد تغییرات در حل مشکل، به‌عنوان مکانیسم‌های سازگاری در این بیماران معرفی شده است.

درحالی‌که امید به‌عنوان قسمت اساسی از بهبودی بیماران مزمن تصور می‌شود و جنبه خیلی مهم برای بیمارانی هست که از بدخیمی رنج می‌برند، مطالعات در جهان بیانگر این است که یاس و ناامیدی در بیماری‌های مزمن موجب می‌شود که فرد در باورها و ارزش‌های معنوی دچار بحران معنوی شود و متحمل مشکلات بیشتری از جمله درد، اعتمادبه‌نفس پایین‌تر، اضطراب، افسردگی، ناامیدی، تنهایی و عصبانیت شود.

به دلیل طبیعت تهدیدکننده ی بدخیمی، تشخیص این بیماری باعث می‌شود که نیازهای معنوی بیماران به‌گونه‌ای چشمگیر افزایش یابد.

معنویت به باور و نگرش فرد به مفاهیمی مانند: خود، خالق، زندگی، مرگ و دنیای پس از مرگ اشاره دارد.

راههای افزایش معنویت:

- افزودن اطلاعات در باره مفهوم معنویت و دین، تأمل در احادیث و آیات قرآنی در مورد نقش صبر و تحمل سختی‌ها در کنار توکل به خدا به همراه تجسم زندگی در ذهن آن‌طور که خود می‌خواهید
- تمرین بخشایش گری و مرور هدفمند فراز و نشیب‌های زندگی خویش
- بیان عقاید و تجربه‌های معنوی خود و دیگران، مرور زندگی موفق آن‌هایی که هم‌زمان با بیماری به‌طور شاد به زندگی ادامه دادند
- بهره‌گیری از داستان‌های قرآنی و متون دینی در مورد معاد و زندگی بعد از مرگ
- کمک گرفتن از یک کارشناس و مشاور مذهبی جهت پاسخ به سوالات عقیدتی

جهت دریافت خدمات آموزشی در رابطه با بیماری‌ها و سوالات احتمالی با کلینیک پرستاری آموزش سلامت به صورت مراجعه حضوری یا تماس تلفنی در ارتباط باشید.
ساعت فعالیت: همه روزه صبح‌ها ۸-۱۳

شماره تماس: ۰۸۳۴۲۶۰۸۳ ، داخلی ۸۵۴۴-۸۶۲۲

روش‌های دسترسی به آموزش‌های مجازی بیمارستان:

۱. وب سایت بیمارستان به آدرس
<https://omid.mums.ac.ir/index.php/nursing-services/amoozesh-salamat/43-uncategories/447-brochure>



۲. اسکن بارکد مقابل با نرم افزار بارکدخوان تلفن همراه و ورود مستقیم به صفحه مطالب آموزشی سایت

منابع: نشریه پرستاری و مامایی جامعه نگر

journal of HOLISTIC NURSING AND MIDWIFERY

مجله دانشگاه علوم پزشکی قم



Mashhad University of
Medical Sciences

آموزش به بیمار

تاریخ صدور: ۱۴۰۱/۰۴/۰۱

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۴/۰۱

کد بازنگری: OH-PE-B77-02

راه‌های ارتقا امید



مرکز آموزشی - پژوهشی و درمانی امید

واحد آموزش سلامت