

این راهنما جهت آشنایی شما با تاب آوری در بدخیمی تهیه شده است. امیدواریم که این محتوا در روند درمانی شما مفید واقع شود.

انسان ها در برابر مشکلات و از جمله بیماری ها معمولاً دچار مشکلات روحی روانی می شوند و در بسیاری مواقع نیز سعی می کنند که در سختی ها تحمل کنند که در حوزه روانشناسی به آن تاب آوری می گویند. بیماران می توانند با بهبود تاب آوری با استرس و افسردگی ناشی از تشخیص و درمان بیماری خود مقابله نمایند.

بر اساس مطالعات، کیفیت زندگی در بیماران مبتلا به بدخیمی ، به تاب آوری و هم چنین جنبه های روانی و اجتماعی بیماری بستگی دارد. تاب آوری بالاتر در بیماران منجر به کاهش سطوح درد ناشی از بیماری در آنها می شود.

تاب آوری فرایند سازگاری در رو به رو شدن با دشواری ها ، دردها ، آسیب ها ، زخم ها ، تهدید ها و استرس هاست. فرد تاب آور فردی است که هیجان های خود را شناخته و میتواند آن را مدیریت کند.

تاب آوری همراه با رشد عمیق شخصی و بهبود است و به معنی این است که زندگی جنبه های مختلفی دارد که بسیاری از آنها قابل کنترل ، اصلاح و رشد هستند.

تاب آوری دربرگیرنده افکار ، رفتار و اعمالی است که قابل آموختن و قابل تمرین است و لازم است آن را بیشتر بشناسیم و تقویت کنیم ، چون زندگی دقیقاً مانند یک قطار روی ریل با یک مسیر مشخص و ایستگاه های کاملاً تعیین شده نیست ، زندگی را میتوان به یک اتومبیل در اتوبان تشبیه کرد که به هر جهتی ممکن است برود و تجربه نشان داده است افراد به طور کلی با موقعیت های متغیر زندگی به لطف تاب آوری ، سازگار می شوند.

مشخصه های اصلی تاب آوری:

- **مهارت های سازگاری:** یعنی توانایی اینکه به منابع و مهارت های خود مانند نقاط قوت جهت سازگار شدن و بیرون رفتن از مشکلات آگاه شده و بر آن تکیه کنیم.
- **هوش هیجانی:** یعنی توان تجزیه و تحلیل کردن احساسات و مدیریت آنها
- **استحکام و ثبات قدم:** یعنی تسلیم نشدن و ادامه دادن علی رغم وجود دشواری ها
- **معنادار کردن زندگی:** توانایی بهره گیری از تجارب گذشته و یادگیری از آنها ، توانایی معنادار کردن زندگی از طریق هدف گذاری

ویژگی های افراد تاب آور:

- افراد با تاب آوری مناسب ، تسلیم نمی شوند و کوشش می کنند راهکاری برای مشکلات بیابند
- افراد با تاب آوری مناسب ، کوشش می کنند به زندگی خود معنا دهند و هدف برای خود تعریف کنند.
- افراد با تاب آوری بالا دید واقع بینانه ای نسبت به زندگی دارند ، آن ها میدانند تغییر، بخشی از زندگی است و برخی تغییرات نیز قابل پیش بینی نیست و آنها خود را برای این تغییرات آماده می کنند.
- افراد تاب آور کوشش می کنند چشم اندازهای بلندمدت خود را در زندگی حفظ کنند و به دلیل دشواری های ایجاد شده خود را نیازند.
- بدیهی است افراد تاب آور در مواجهه با مشکلات دچار علائم هیجانی یا اضطراب میشوند ولی اجازه نمیدهند این حالات پایدار بماند و بر خود مسلط میشوند.

راه های ایجاد تاب آوری:

- ۱- **شبکه حمایتی:** ایجاد روابط موثر و کار ساز ، گرفتن کمک و حمایت از دیگران در زمان نیاز
- ۲- **هدف گذاری و حرکت کردن به سمت اهداف**
- ۳- **افزایش عزت نفس**
- ۴- **حفظ امید و مثبت اندیشی**
- ۵- **مراقبت از خود:** یعنی توجه به نیازها و احساس های خود و داشتن یک برنامه منظم و روزانه درست
- ۶- **دیدن مشکلات به عنوان مراحل قابل گذر در زندگی**
- ۷- **به کار گیری اقدامات قاطع:** منظور از اقدامات قاطع همان راهکارهایی است که به صورت سنجیده بر پایه منابع موجود با توجه به تغییر ایجاد شده به کار گرفته میشود.
- ۸- **پذیرش تغییر و مدیریت تغییر:** تغییر شرایط ممکن است حال ما را بد کند ، یکی از دلایل این حال بد ممکن است این باشد که ما شیوه ها و راهکارهای رویارویی با شرایط جدید را بلد نیستیم ، پس شیوه ها و راهکارهای متناسب با شرایط را یاد گرفته و تمرین کنیم.
- ۹- **خودآگشتافی:** مرزی نزدیک با خود آگاهی دارد ، بدین معنی که من کیستم ؟ نقاط ضعف ام چیست ؟ نقاط قوت ام چیست ؟
- ۱۰- **چشم اندازهای بلند داشتن:** چشم انداز های بلند به زندگی داشتن ، وسیع نگاه کردن ، غرق نشدن در شرایط و دشواری ها





آموزش به بیمار

تاریخ صدور: ۱۴۰۱/۰۴/۰۱

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۴/۰۱

شماره: OH-PE-B74/02

تاب آوری در بدخیمی



مرکز آموزشی - پژوهشی و درمانی امید

واحد آموزش سلامت

جنبه های اجتماعی مرتبط با تاب آوری در بیماران مبتلا به بدخیمی:

۱-مهارت مقابله (با مشکلات) فعال: روش های مقابله با مشکلات، روش های شناختی و رفتاری افراد برای مدیریت محیط و چالش های پیش روی آنها است.

افراد با تاب آوری بالا از مهارت مقابله ای فعال بیشتر از مهارت مقابله ای منفعل استفاده می کنند. یعنی این افراد به فکرها و احساساتی که در شرایط بیماری خود دارند توجه می کنند و به طور فعال به ارزیابی وضعیت می پردازند تا بر ترس های خود غلبه کنند و در عین حال جهت بهبود وضعیت خود و یافتن کمک و حمایت دیگران تلاش می کنند.

۲-حمایت اجتماعی: به واسطه جستجو و پذیرش حمایت اطرافیان و منابع اجتماعی، فرد با تاب آوری بالا احساس تنهایی و انزوا نمی کند.

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

شماره تماس: ۳۸۴۲۶۰۸۳ ، داخلی ۸۵۴۴-۸۶۲۲
روش های دسترسی به آموزش های 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

منبع: وب سایت <https://counseling.ut.ac.ir/>

جنبه های روانی مرتبط با تاب آوری در بیماران مبتلا به بدخیمی:

۱-خوش بینی: خوش بینی موجب ایجاد انتظارات مثبت از آینده میشود، انتظارات مثبت ترس و نگرانی را کاهش میدهد، به حل مسأله فعال کمک می کند و موجب حفظ سلامت جسمانی نیز میگردد.

۲-امیدواری: امیدواری به عنوان ظرفیتی برای دستیابی به اهداف می باشد که سبب به کار گیری موثر قدرت و توانایی های فردی می شود.

۳-عوامل شخصیت: برخی ویژگی های شخصیتی همانند تحمل بالای احساسات منفی و احساس مسئولیت، در افراد با تاب آوری بالا دیده می شود. تقویت این ویژگی های مثبت موجب بهبود تاب آوری و در نتیجه کاهش استرس های عاطفی می گردد.

یکی از جنبه های شخصیت مرتبط با تاب آوری انعطاف پذیری شناختی است که به توانایی بازنگری فرد در درک یک وضعیت آسیب زا اشاره میکند. این به این معنی است که در عین پذیرش پیامدهای منفی و دردناک یک بیماری همانند بدخیمی، باید جهت دنبال کردن اهداف، پیدا کردن معنا و نتایج مثبت در زندگی تلاش کرد.

۴-معنویت: داشتن نگرش های معنوی مثبت معمولاً با خوش بینی، امیدواری و تاب آوری بالاتری همراه است.

