

## باید ها ونبایدهای مطلق گرایانه

هرگاه به صورت افراطی ناراحت و مضطرب و افسرده و خشمگین و یا از خودتان متنفر شدید، بی شک بایستی درمیان است که به طور مستقیم و به زور موجب اختلالاتتان می شود.

انواع بایدهای مطلق گرایانه و نامعقول :

شماره ۱: من باید در کارهای مهم عملکرد خوب ( یا کاملا خوبی) داشته باشم و تائید و عشق کسانی که برایم مهمند جلب کنم.

نتیجه چنین بایدی:

۱- اگر آنطور که باید خوب عمل نکنم، افتضاح می شود.

۲- تحملش را ندارم آنطور که باید خوب عمل نکنم.

۳- اگر آنطور که باید خوب عمل نکنم بی ارزش و حقیرم.

شماره ۲: دیگران باید با من مطابق میل من رفتار کنند.

نتیجه چنین بایدی:

اگر با من مطابق میل من رفتار نشود وحشتناک می شود.

تحمل رفتار خلاف میل من را ندارم.

هرکس مطابق میل من رفتار نکند آدم بدی است.

شماره ۳: شرایط زندگی من باید به صورتی باشد که راحت و

فوری به خواسته هایم برسیم.

نتیجه چنین بایدی:

۱- اگر شرایط مطابق خواستم پیش نره هولناک است

۲- من تاب تحمل این همه سختی را ندارم.

۳- اگر شرایط مطابق خواستم پیش نره زندگی نکبت بار و

غیرقابل تحمل می شود و باید خود را بکشم.

-این عقیده نامعقل همواره به نفرت، افسردگی، بی تفاوتی و

بیگانگی منتهی می شود. از لحاظ رفتاری هم موجب

تحمل کم ناکامی، رخوت، تعلل و مسئولیت ناپذیری می

شود.

## زندگی شادمانه:

اختلالات هیجانی عمدتاً معلول تفکر نادرست هستند و با تغییر فکر می توانیم بر روان رنجوری های خودغلبه کنیم.

**A:** رویداد فعال کننده یا تجارب فعال کننده (مثال:

نداشتن تفاهم با فرزند)

**B:** نظام باورها. انواع باورها: (باورهای معقول- باورهای نامعقول)

(۱) باورهای معقول ( پیامدهای مناسب به همراه دارد)

مثال :- اتفاق خیلی تلخیه اما زندگییم ادامه داره. حتی

اگه دلم چنین چیزی نمیخواسته- ای کاش این اتفاق

نمی افتاد

(۲) باورهای نامعقول ( پیامد نامناسبی دارد)

مثال: ۱- اتفاق افتضاحیه/ قابل تحمل نیست. ۲- دلم

برای خودم میسوزه من خیلی بدبخت و بد شانسم

**C:** پیامدهای هیجانی و رفتاری

◇ پیامد ناشی از باور های معقول : احساس اندوه و

تأثر موقت، هرچندشدید و صحبت از این

احساس با کسانی که دوستشان داریم. پذیرش

شرایط- ادامه فعالیت ها و ارتباط با دوستان و

آشنایان-مطالعه در خصوص بیماری و نحوه-

مراجعه به روانشناس و...

مراقبت از خود و دیگران- پیگیری در خصوص کاهش هزینه

های درمان و در عین حال جستجوی منابع حمایتی مادی و

معنوی برای استمرار بر درمان.

## مدیریت استرس

-عاملی که شما را ناراحت کرد بنویسید(چه اتفاقی رخ داد؟)

چه کسی یا چه چیزی محرک شد تا صبر خود را

از دست بدهید ( چه کسی/ چه چیزی؟ شما را بی

تاب کرد؟)

۲- بنویسید چگونه پاسخ دادید.

۴- نیاز برطرف نشده خود را که باعث بروز

احساس منفی در شما شد شناسایی کنید. ( نیاز

به احترام؟ ارزشمندی؟ نیاز به سلامتی؟و...)

۵-بجای سرزنش دیگران در مورد نیازهای

خودتان صحبت کنید.

۶- یادداشت کنید چیزی که باعث ناراحتی شما

شده چند هفته بعد یا سال بعد چه تاثیری بر شما

خواهد داشت؟

۷- زمانی که بیثباتی باعث تغییرات جسمی در

شما شد ( تپش قلب، گر گرفتگی و...) ۵ نفس

عمیق بکشید.

۸- بعد پاسخ خود را که برای رفع نیازهایتان داده

اید مرور کنید.

۹- روی چیزهایی که مشتقانه بدنبال بدست

آوردنش هستید یا در گذشته باعث شادی شما

شد تمرکز کنید. درهمین وضعیت بمانید.

۱۰- یک گیاه پرورش دهید.

هرچقدر آگاهی ما از بیماریمان و نحوه مراقبت از خود بیشتر شود،

بیماری کلیوی و درمان دیالیز قابل پذیرش تر می شود.

آیافکر میکنید چون ناگزیر به درمان دیالیز شده اید زندگی شما متوقف شده است؟ ( کی به چنین باوری رسیدید؟) چه کسی چنین باوری را در شما ایجاد کرد که دیگر نمی توانید برنامه ای برای زندگی خود داشته باشید؟ آیا تابه حال این باور را زیرسوال برده اید؟ آیا تابحال در مورد این باور با سایر افراد دیالیزی صحبت کرده اید؟ آیا همه زندگی خود را پایان یافته می دانند؟ آیا به این فکر کردید که اگر این باور را تغییر بدهید چه تاثیری در زندگی شما خواهد گذاشت؟ و تغییر این باور شما چه تاثیری بر روی خانواده شما خواهد گذاشت؟

با توجه به اینکه هرروز مغز ما در حال تجربه آموختن و آگاه تر شدن است باید همواره قوی ترین باور های خود را به چالش بکشیم و زیر سوال ببریم، شاید لازم باشد که در آنها تجدید نظر کنیم.

هروقت بفهمیم که آن باور ها ممکن است درست نباشد بلکه آسیب زننده هم باشد و لازم است درمورد آنها تجدیدنظر کنیم ممکن است که پیشرفت هم بکنیم.

اگرچه پذیرش این بیماری و وابستگی به درمان دیالیز ممکن است آسان نباشد اما تنها راه کنترل و غلبه بر استرس است. درد آن را احساس کنید و در صورت لزوم گریه کنید و اجازه سبکبار شدن به خود بدهید.

استرس می تواند باعث اشتباه در قضاوت کردن شود.

مثلا قضاوت شما این باشه که دیگه زندگی شما تموم شده و باید منتظر مرگ باشید چون از درمان دیالیز استفاده می کنید. و به دنبال آن ممکن است دچار مشکل در خوردن و خوابیدن شوید. کم حوصله شوید. و کج خلقی افسرده شوید و یا مشکلات جسمی شما را افزایش دهد ( ضربان قلب، تهوع، اسهال و..).

## برای صبوری باید چه کنیم؟

ابتدا محرک های بیثباتی خود را شناسایی کنیم. این محرک ها چه هستند؟ افراد یا کلمات یا رفتار دیگران در یک برگه دو ستون رسم کنید در ستون اول علت ناراحتی خود را بنویسید و در ستون دوم شرح دهید دقیقا به چه علت بیتاب شدید

علت بیثباتی	عامل ناراحتی
من صبرم رو از دست دادم چون من از درد کشیدن ناراحت می شم و پرستار هم میخواست که در ان واحد ۵ نفر دیگه رو هم پوشش بده	پرستار خیلی با عجله من را سوزن می زند.
من صبرم رو از دست دادم چون دلم میخواست بهم توجه بشه اما پرستار مدام در حال نوشتن گزارش در پرونده هست	پرستار در مقابل درخواست های من بی توجه است

بنابراین مشخص می شود که مردم و آنچه رخ داده تنها محرکی برای بی صبوری ما هستند و نه دلیل آن.مشکل ما از نیازهای رفع نشده ماست . باید آن نیاز را شناسایی کنیم:

مثل نیاز به سلامتی که آن را به نوعی از دست داده ایم. مثل نیاز به توجه و احترام چون احساس می کنم بیمار بودن همیشگی باعث نادیده گرفته شدن و بی ارزشی من شده است.

اجازه بروز بدیم مثل:	نوع دیگری بروزدهیم
خانم پرستار چرا اینقدر عجله داری بدن مننه ها؟	من جدیداً بدنم نسبت به سوزن و درد حساستر شده برای همین مجبورم یکم وقتتون رو بیشتر بگیرم با اینکه حتما عجله هم دارید تا به همه کمک کنید.
یکم هم به ما توجه کنید بد نیستا ما رو دریابید. فقط می نویسید	خانم پرستار می دونم شما هم مجبورید گزارش ما رو ثبت کنید اما مجبورم یکم وقتتون رو بگیرم چون به دستگاه وصل شدم در این مورد به کمک شما احتیاج دارم. ممنون میشم کمک کنید.

نتیجه رفتار اول	نتیجه رفتار دوم
روز هردو خراب می شود	احتمال دارد لبخند بزنند و توجه بیشتری در کار خود نشان دهد و شما از رفتار محترمانه او آرامش بیشتری بدست آورید حتی اگر باز هم درد داشته باشید.
پرستار عصبانی تر می شود و دیگر کمک او شما را خوشحال نمی کند	رفتار محترمانه احتمال اینکه در اولویت قرار بگیرید را بیشتر می کند و یا حتی اگر اینطور نشود ممکن است فرد مقابل به صورت محترمانه سعی در قانع نمودن شما بکند و در هر صورت احساس نیاز شما ارزشمندی و توجه را بدست خواهید آورد.

تهیه شده توسط:

واحد مددکاری اجتماعی

بیمارستان شهید حسین پور