

برای اخذ امتیاز ضمن خدمت باید در سامانه آموزش مداوم نسبت به ثبت نام اقدام نمایید.

مرکز مشاوره و سلامت روان دانشجویان برگزار می کند:

کارگاه آموزش مجازی آنلاین ویژه کارکنان

سبک زندگی بین زنان شاغل (ویژه بانوان)

مدرس: بانوی بزرگ، روان شناس

تاریخ جلسه اول: سه شنبه ۰۰/۹/۹ ■ زمان: ساعت: ۱۰-۱۲

تاریخ جلسه دوم: چهارشنبه ۰۰/۹/۱۰ ■ زمان: ساعت: ۱۰-۱۲



لینک ورود به جلسه:

https://www.skyroom.online/ch/sca_sbmu/classm۱



<http://moshavereh.sbmu.ac.ir>



<http://www.aparat.com/SBMUCounseling/live>



<http://www.aparat.com/SBMUCounseling>



[moshaversbmu](https://www.instagram.com/moshaversbmu)



مرکز مشاوره و سلامت روان دانشجویان
تلفن: ۰۲۱-۸۳۸۸۰۰۰۰
معاونت دانشجویی و فرهنگی



مرکز مشاوره و سلامت روان دانشجویان
تلفن: ۰۲۱-۸۳۸۸۰۰۰۰
معاونت دانشجویی و فرهنگی

برای ورود به جلسه اسکن کنید



سبک زندگی در دوران کرونا

- ▶ نگرش خود را تطبیق دهید احساسات خود را بپذیرید - مثبت، منفی و خنثی - همه آنها معتبر هستند و باید بیان شوند.
- ▶ توقعات خود را پایین بیاورید - "کمال" وجود ندارد، و اگر به اندازه ای که فکر می کنید کارآمد نباشید، اشکالی ندارد.
- ▶ فقط با منابعی که دارید بهترین کار را انجام دهید خوب باشید.
- ▶ شفقت به خود را تمرین کنید (به عنوان مثال، "من اشتباه کردم، اما من انسان هستم، و اشتباه کردن اشکالی ندارد").

- ▶ 2.1:2012 میلیون کارمند زن و 14 میلیون خانه‌دار
- ▶ زنان خانه‌دار بهتر از لحاظ physical functioning
- ▶ 11.8%:2015 فعالیت اقتصادی توسط خانم‌ها
- ▶ 75% زنان شاغل در کار با تقاضای زیاد دچار مشکلات افسردگی و اضطراب فراگیر می‌شوند
- ▶ زمان طولانی کار و محدودیت زمانی در اجرای کار افسردگی را رقم می‌زند
- ▶ علایم بی‌خوابی یا کمبود خواب

Role strain

Role enhancement

▶ درگیر مراقبت از خود باشید حد و مرزهایی را تعیین کنید تا بار اضافی را بردوش نگیرید.

▶ تا جایی که می توانید یک فعالیت آرامش بخش یا خودمراقبتی را در اولویت قرار دهید - مراقبت از خود به شما کمک می کند تا در نقش های خود بهترین عملکرد را داشته باشید.

▶ در صورت تمایل و در دسترس بودن در درمان از راه مجازی شرکت کنید.

- ▶ منظم تر شوید یک برنامه زمانی ساختاریافته اما منعطف ایجاد کنید.
- ▶ فضاهای اختصاصی برای فعالیت های خاص (مانند فضای کار، فضای بازی) ایجاد کنید.
- ▶ لیست وظایف خود را به آنچه که بالاترین اولویت است، ساده کنید، که امکان انعطاف پذیری را فراهم می کند.
- ▶ برخی از وظایف را با انتظارات روشن، در صورت لزوم به دیگران محول کنید.

► در ارتباط بمانید ارزیابی کنید که می‌خواهید انرژی خود را روی چه کسی سرمایه‌گذاری کنید و چه فرم‌های ارتباطی (مثلاً فیس‌تایم، رسانه‌های اجتماعی) بیشتر برای شما مفید هستند. با یکی از دوستان یا اعضای خانواده که چالش‌های مشابهی را در خانه تجربه می‌کند، یک جلسه چک در هفتگی داشته باشید.

گناه
خستگی
تبعیض و کلیشه سازی

اختلال سبک زندگی


- ▶ بیماری‌های سبک زندگی بیماری‌هایی هستند که اساساً بر اساس عادت‌های روزمره افراد ایجاد می‌شوند. عادت‌هایی که افراد را از فعالیت دور می‌کند و آنها را به سمت یک روال بی‌تحرک سوق می‌دهد، می‌تواند باعث تعدادی از مشکلات سلامتی شود که می‌تواند منجر به بیماری‌های مزمن غیر واگیر شود که می‌تواند عواقب تقریباً تهدید کننده زندگی داشته باشد.
- ▶ سالانه حدود ۴۰ میلیون نفر را می‌کشند که حدود ۷۰ درصد از کل مرگ و میرها در جهان است.

تعادل کار - زندگی

work life balance

- The multiple roles performed by women
- Role strain experienced because of multiple roles, i.e., role conflict and role overload
- Organization culture and work dynamics: Organizational values supporting work–life balance have positive work and personal well-being consequences
- Personal resources and social support: Several studies confirmed the positive relationship between personalities, emotional support and well-being
- Career orientation and career stage in which women careers need to be viewed in the context of their life course and time lines
- Coping and coping strategies: Women use both emotional and problem-focused coping strategies to deal with role conflict.

- ▶ (1) conflicts between demands of multiple roles,
- ▶ (2) conflict between role expectations of self and spouse,
- ▶ (3) lack of congruence between expectation and reality of roles. The authors felt that self-role congruence in women leads to better mental health.
- ▶ Far less than half of female employees (35%) are engaged in their jobs

- 
- ▶ 48% of female employees say they are actively looking for a different job or watching for new opportunities
 - ▶ 54% of employed women with a child under the age of 18 would prefer to stay at home and take care of the house and family
 - ▶ 45% of women say they would like to become CEO or have a position in senior management or leadership

آگاهی در مورد اختلال روانی شایع در زنان

▶ افسردگی

▶ خشونت فیزیکی

▶ خشونت جنسی

▶ سو مصرف برخی داروها از جمله مسکن ها

ظرف استرس خود را با بازنگری کنید (فیلم)



خب پس یکم درباره نگرانی بدانیم

اول بدونیم سطح نگرانی ما چقدره؟ ▶

- ▶ https://questionnaire1.com/wp-content/uploads/2016/03/www.madsg_.com-484-pswq.pdf

حل مساله

یک مساله محسوس

وجود راه حل های ممکن

پس از سبک و سنگین کردن انتخاب ها مساله حل می شود

اندیسیدن دربارهنخ آینده به عمل ختم می شود

نگرانی

یک مساله مبهم

عدم وجود راه حل مشخص

مسایل حل نشده باقی می مانند

اندیشیدن درباره آینده منجر به اضطراب میشود

بازتاب تجربه های خود را ببینید

- ▶ به تجربه های گذشته زندگی خود بیندیشید
- ▶ گرایش به سمت اضطراب و نگرانی در شما تا چه حد بر نحوه تفسیر محیط کنونی و بر رفتار شما در موقعیت تاثیر گذار است

آثار شدید نگرانی

تأثیر آنگ

▶ بر کیفیت کار و روابط

▶ آسایش روانی

و چهار عنصر اضطراب: افکار، احساسات، انتزاعی، حواس جسمانی، رفتار

▶ نشانه ها و محرک های نگرانی خود را بیابید

▶ اضطراب خود را درجه بندی کنید

▶ روی دادهای اضطرابی را بررسی کنید

▶ عادات قدیمی را بشکنید

▶ عادت جدید بسازید

- ▶ با چیزهایی که می ترسید روبرو شوید
 - ▶ به خود آرامش دهید (فیلم) (۴)
 - ▶ در لحظه حال باشید
 - ▶ برای افکار خود دورنما ترسیم کنید
1. شفاف سازی
 2. در نظر گرفتن حالات دیگر
 3. در نظر گرفتن شواهد
 4. تصویر بدترین اتفاقات
 5. ترسیم دورنمای جدید

اندیشه مکن به کارها در ، بسیار
کاندیشه بسیار ، بیچاند کار
کاری که به رویت آید ، آسان بگذار
ور نتوانی به کاردانان بسپار!

زندگی خواهی نخواهی می گذرد
با شادی های وصف ناپذیر
در دل عمیق ترین دردها
زندگی نه سخت و نه آسان
زندگی زندگی است
آنچه سختش می کند سخت گیری ما
و آنچه آرامش می کند آرامش ماست
دلت آرام باشد زندگی را زندگی خواهی کرد