

تاب آوری چیست و نقش آن در عبور از بحران ها



تاب آوری یا **Resilience** که اولین بار توسط روانشناسی به نام امی ورنر استفاده شد، در واقع توانایی مواجه شدن با رویدادها و

بحران ها، قبول و یا تحمل آنها و برگشت سریع به مرحله قبل از این حوادث است.

در واقع این به معنای بی حس بودن در مقابل حوادث نیست بلکه مهارتی است که در طی زمان به دست می آید و در بین افراد مختلف متفاوت است.

1- تاب آوری جسمی و بیولوژیکی

2- تاب آوری روانشناختی

3- تاب آوری اجتماعی



۱- عوامل موثر بر تاب اوری جسمی و بیولوژیک

حداقل نیاز به خواب رعایت شود. محدودیت یا محرومیت از خواب با دیدن تصاویر هیجان انگیز قبل از خواب سطح کورتیزون را بالا برده و روز بعد مغز برای بیدار ماندن نیاز به کافئین یا قند و یا سایر مواد مضر خواهد داشت و مقاومت به استرس کاهش می یابد

رعایت تغذیه بر عملکرد و تصمیم گیری بموقع مغز موثر است

پرهیز از مصرف مواد مضر بسیار بر تاب اوری موثر است

۲ - تاب اوری روانشناختی شامل دو مرحله است

۱- خود آگاه

۲_ ناخودآگاه

در بخش خودآگاه به کمک تکنیک های زیر میتوان تاب اوری را در لحظات استرس اور مدیریت کرد
با استفاده از تکنیک های ریلکسیشن و مدیتیشن و به ویژه ذهن آگاهی که به طور کامل توضیح داده میشود .

تکنیک ذهن آگاهی برای کاهش استرس در لحظه

یکی از روش هایی که در لحظه استرس شدید شما را آرام می کند، استفاده از تکنیک ذهن آگاهی است.

در این تکنیک از حواس پنج گانه استفاده می کنیم.

استدلال علمی:

هدف این تمرین، انتقال توجه از افکار ترسناک آینده به حواس فیزیکی فعلی است تا اضطراب کاهش یابد.

روش اجرا:

حس بینایی:

۵ شیء اطرافتان را ببینید و نام ببرید.

(مثلاً: گوشی، گلدان، تابلو، چراغ، صندلی)

حس شنوایی:

بر ۳ صدای اطراف تمرکز کنید.

(مثلاً: صدای پرنده، صدای کولر، صدای شیر آب)

حس لامسه:

۴ شیء را لمس کنید و حس کنید.

(مثلاً: ساعت روی دست، کف پا در کفش، چیزی در دست، لباس روی تن)

حس بویایی:

بر ۲ رایحه خوش تمرکز کنید.

(مثلاً: بوی گل مورد علاقه تان، تصور بوی غذای مورد علاقه)

حس چشایی:

بر یک مزه تمرکز کنید و آن را مزه مزه کنید.

(مثلاً: طعم شکلات، چایی که خورده اید)

نکته: این تمرین کمک می‌کند ذهن شما از نگرانی‌ها فاصله بگیرد و به حال حاضر برگردد.

خودآگاه به کمک تکنیک‌های زیر میتوان تاب اوری را در لحظات استرس اور مدیریت کرد

واما دلیل عمیق و ریشه ای در تاب اوری

تاب اوری روانشناختی نا خودآگاه

به مجموعه باورها و تجربیات و پویایی های روانشناختی مربوط است که قابلیت تحلیل از رویکردهای مختلف دارد. در اینجا از منظر رویکرد طرحواره ای به عوامل ناخودآگاه روانشناختی موثر در تاب اوری میپردازیم

طرح واره رهاشدگی

افراد در هنگام حوادث و استرس انقدر نگران تنهانشدن و از دست دادن عزیزان میشوند و سطح تاب اوری بطور کاذب پایین میآید .

طرح واره بازداري هیجانی

افراد از بروز هیجانات ناتوان هستند و زمانیکه نتوانیم هیجانات را نشان دهیم واز زنگ خطر بدن آگاه نباشیم با فشار زیاد روانی که مانع تاب اوری است روبرو میشویم

طرحواره آسیب پذیری به خطر و ضرر و آسیب

افرادیکه به شکل اغراق آمیزی میزان خطر را زیاد از حد و واقعیت برآورد می کنند و نقش تواناییهای خودشان را دراین شرایط ناچیز میدانند در برابر استرس ها حساس ترند و از پایین ترین سطح تاب اوری برخوردارند

طرحواره بی اعتمادی

افرادی که به شدت به دیگران بی اعتماد هستند و در شرایط سخت هم نه می‌تواند از همسایه درخواست کمک کند و نه به آنها کمک کند و خود را از حمایت و همدلی بادیگران محروم می‌کند و در مقابل استرس نسبت به دیگران از تاب اوری کمتری برخوردار می‌باشد.

و با توجه به کمک مثلث کارپمن

که ۳ نقش را انسانها انتخاب می‌کنند

🌱 ناجی

🌱 قربانی

🌱 ظالم

هر یک از این سه نقش هم می‌تواند میزان تاب اوری را کاهش دهد

همه انسانها نیاز به درخواست کمک و در عین حال کمک رسانی دارند با فرو رفتن در نقشهای بالا به خودمان آسیب می‌زنیم

مثلا کسی در خانواده ناجی دیگران نیست و با این فکر به خودش آسیب می‌زند و به جایی کم می‌آورد و چون دیگران به او تکیه می‌کنند به دیگران هم آسیب می‌زند پس مادر هم می‌تواند بترسد و به طور سالم از هیجان خود صحبت کند. تا به تاب اوری اش آسیب نرسد. و اما ریشه های ناخواسته که بسیار نقش مهمی در تاب اوری دارند

۳-تاب اوری اجتماعی

ارتباط با افرادی که امید بخش و تاب آور باشند

و استفاده از منابع و رفرنس های معتبر و حضور در جمع هایی که بتوانند مثبت اندیشی و قدردانی را افزایش دهند . و نوشتن یک دلنوشته در روز و انتشار آن بین دوستان و در نهایت

هیچ کجی بی دد و بی دام نیست

جز به خلوتگاه حق آرام نیست

🌱 دل آرام باشید 🌱