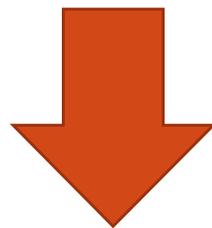


بنام خداوند جان و خرد

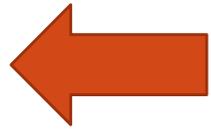
بیٹس برانگیختگی

دکتر علی بهرام نژاد

افكار مزاحم

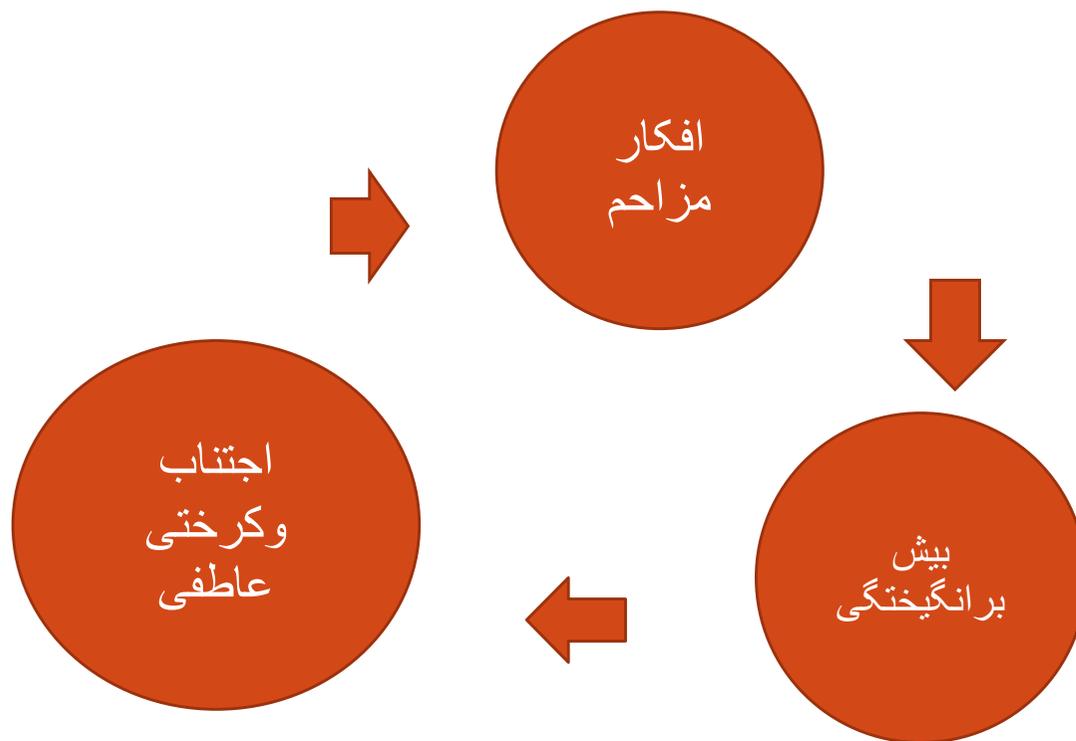


بیش
برانگیختگی





اجتناب
وکړختی
عاطفی



جلسه دوم برانگیختگی

اهداف جلسه

- مرور تکالیف خانه جلسه قبل
- آموزش: برانگیختگی بیش از اندازه
- آموزش مهارتها: کنترل اضطراب و آموزش کسب آرامش
- آموزش مهارتها: زمان بندی فعالیتها
- آموزش مهارتها: کنترل خواب
- مرور نکات جلسه و بررسی تکالیف خانه

- شروع کار
- مرور تکالیف منزل
- معرفی موضوع: برانگیختگی زیاد
- آموزش مهارتها: کنترل نگرانی و آموزش آرامش
- آموزش مهارتها: کنترل خواب
- آموزش مهارتها: برنامه ریزی فعالیت
- مرور جلسه و تکالیف
- وسایل مورد نیاز: ماژیک و فلیپ چارت

شروع کار

- خوشامد گویی
- بازی با توپ
- بیان اتفاق جالب یا کاری که از جلسه قبل
- تا به امروز انجام داده اند

مرور تکالیف منزل

- تمرین مهارت فضای امن
- تمرین یک یا چند تکنیک تصویر سازی ذهنی

برانگیختگی زیاد

- تحریک پذیری زیاد
 - عصبی نا آرام و نگران
 - دشواری در خوابیدن
 - دشواری در تمرکز حواس
- مراقبت و هوشیاری بسیار شدید

معرفی موضوع

در مواقع شنیدن سر و صدای بلند چه حالتی به ما دست می دهد؟

وقتی می ترسید چه چیزهایی در بدنتان اتفاق می افتد؟

- افزایش ضربان قلب
- تنفس سریع
- درد سینه
- کم آوردن نفس
- لرزش در اندام بدن
- تعریق
- از دست دادن کنترل

معرفی موضوع

عادی بودن احساسات

توضیح رابطه بین احساس جریحه دار شده و واکنشهای بدنی
ترس بیشتر واکنش بیشتر

• در مواقع ترس چطور خود را آرام می کنید؟

کنترل نگرانی و آموزش آرامش

1) آرام سازی عضلانی

2) کنترل تنفس

3) تجسم هدایت شده

4) گفتگو با خود

آرام سازی عضلانی

Muscle Relaxation

آرامش پیشرونده	جاکوبسون
آرامش خودزاد	شولتز
حساسیت زدایی منظم	ولبی

- (1) آموزش انقباض و انبساط
- (2) انجام تمرین آرامش
- (3) استفاده از کلمه آرامش

آرام سازی عضلانی

هدف

مکان

تنفس

تمرکز

انجام تمرین

فعال شدن

آرامش پیشرونده

Progressive Relaxation

دستها (مشت / بازو / دست راست و گرفته)

سر (ابروها / چشم / دندانها / زبان / لبها)

گردن

شانه ها و قفسه سینه

شکم

کمر

پاها (عضلات سرین و عضلات پشت پا /

عضلات ساق پا و رانها)

آرام نفس کشیدن

کنترل تنفس

Rhythmic breathing

1) آموزش تنفس دیافراگمی
(جلوگیری از تند تند نفس زدن)

تمرین دم و بازدم
استفاده از کلمه آرامش

گفتگو با خود

Internal speech

در مواقع ترس چه مسایلی به ذهن افراد خطور می کند؟

لیست افکار نگران کننده و منفی / مثبت

نمی توانم با آن کنار بیایم / می توانم

هراسان می شوم / نمی شوم

کنترل خودم را از دست می دهم / نمی دهم

حالم بد می شود / بد نمی شود

و.....

نوشتن بهترین جملات مثبت

بهداشت خواب

Sleep hygiene

- 1) داشتن برنامه برای خواب
- 2) عدم استفاده از کافئین و نیکوتین
- 3) خواندن دعا و نماز
- 4) تمرین آرامش
- 5) خواندن داستان
- 6) گوش دادن به موسیقی
- 7) تمرین تنفس همراه با استفاده از تصویر سازی آرام بخش

برنامه ریزی فعالیت

برای سرگرمی چه کارهایی انجام می دهید؟
برنامه ریزی برای آموزش موسیقی
شرکت در فعالیتهای ورزشی
یادداشت فعالیتهای روزمره

با آرزوی موفقیت و تندرستی