



ویژگی جوانان تاب آور:

-احساس اعتماد بنفس و کارآمدی که اجازه می

دهد با موفقیت چالش های زندگی را پشت سر

بگذارند.

-موضع گیری فعال در مقابل یک مشکل یا مانع

-توانایی نگاه به یک مشکل به عنوان مسئله ای

که میتواند آن را کندوکاو کنند تغییر دهند یا

تحمل کنند یا دوباره به طرق دیگر حل کنند.

-ظرفیت رشد مهارت ها برای تحمل مشکلات

تاب آوری چیست؟ تاب آوری فرایند سازگاری در روبرو شدن با دشواری ها، دردها، آسیبها، زخم ها، تهدیدها و استرسها است. فرد تاب آور، فردی است که هیجانهایی خود را شناخته و میتواند آن را مدیریت کند، در واقع تاب آوری فرایند انطباق و سازگاری خوب با شرایط است و نقطه مقابل آن سازگاری نامطلوب با شرایط است. 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.

مولفه های اصلی تاب آوری :

-مهارت های سازگاری: یعنی توانایی اینکه

به منافع خودمانند نقاط قوت و مهارت های

خود جهت سازگار شدن و برون رفت از

مسئله تکیه کنیم.

-هوش هیجانی: یعنی توانایی تجزیه و

تحلیل کردن احساسات و مدیریت کردن

آنها.

-استحکام و ثبات قدم: یعنی تسلیم نشدن

و ادامه دادن علی رغم وجود دشواری ها

-معنا دار کردن زندگی: توانایی بهره گیری

از تجارب گذشته و یادگیری آنها توانایی

معنا دار کردن زندگی از طریق هدف

گذاری.



تاب آوری و سلامت روان جوانان



بزرگترین افتخار در زندگی شکست نخوردن نیست، بلکه هرزمان که پس از شکست خوردن دوباره از جای خود بلند شدیم، باید افتخار کنیم.

۱۸ تا ۲۴ فروردین ماه هفته جهانی سلامت

{ اداره مشاوره دانشکده پرستاری }



نگرش ای تاب آوری:

تاب آوری به افراد کمک میکند تا در رویا رویی با تغییرات تنش زا، دشواری ها را به فرصت های پرمفعت تبدیل کنند. نگرشهای مورد نظر در تاب آوری شامل **تعهد**، **کنترل** و **چالش** میباشد.

تعهد: فرد در رویا رویی با شرایط دشوار به جای ترک صحنه ترجیح میدهد حضور خود را در صحنه حفظ کند و به افراد دیگر در آن موقعیت در برطرف کردن دشواری کمک کند.

کنترل: فرد به توانایی های خود برای اثر گذاری بر نتایج رویداد باور دارد.

چالش: فرد در رویارویی با چالش ها بیه جای مقصر قلمداد کردن سرنوشت در صدد ایجاد فرصتهایی برای رشد خود و دیگران است.

توصیه هایی جهت تاب آوری:

۱- در زندگی خود معنا و هدف داشته باشید.

۲- ارتباط خود را توسعه دهید.

۳- مراقب تغذیه و سلامت خود باشید.

۴- نسبت به تغییرات انعطاف پذیر باشید.

۵- دلبستگی های مثبت ایجاد کنید.

۶- پذیرش کمک و حمایت از طرف

کسانی که از شما مراقبت می کنند و به

شما گوش می دهند قابلیت تاب آوری را

تقویت می کند.

تاب آوری را یاد بگیریم، در غیر این صورت با وجود همه تواناییهایمان در زندگی عقب میمانیم.

تنظیم کننده و تهیه کننده: زهره
نجارزرندی کارشناس مشاوره
دانشکده پرستاری زرنده