

# سلامت روان در ورزش

شروع دوره



مقدمه



مبانی سلامت روان



نقش مربی



اهمیت خودمراقبتی



نتیجه‌گیری

منابع



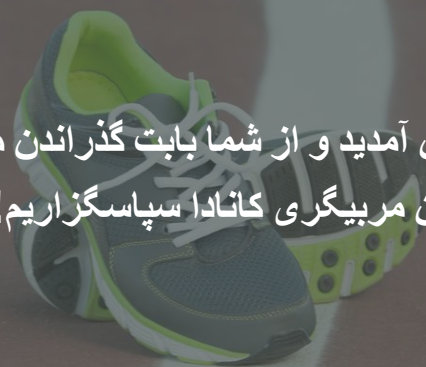
ابزارها



پیوندها

## مقدمه

### خوش آمدید و از شما بابت گذراندن مازول آموزش الکترونیک سلامت روان در ورزش تهیه شده توسط انجمن مربیگری کانادا سپاسگزاریم!



سلامت روان بر کیفیت زندگی و عملکرد شرکت کنندگان و مربیان ورزشی تأثیر می‌گذارد. با تکمیل این مازول، مهارت‌هایی را فرامی‌گیرید که به شما کمک می‌کند نقش مؤثری در حمایت از سلامت شرکت کنندگانی که مربیگری آنها را بر عهده دارید و نیز حمایت از سلامت روان خود ایفا کنید. با تکمیل این مازول شما به یک متخصص سلامت روان مجاز تبدیل نمی‌شوید، اما به شما کمک می‌کند از شرکت کنندگان حمایت کنید و آنها را به منابع مورد نیاز ارجاع دهید.

مفاهیم مورد بحث در این مازول ممکن است ناخوشایند باشد و سبب برانگیخته شدن تجربه‌های تروماتیک در برخی از افراد شود. در مدتی که این مازول را مطالعه می‌کنید، با دوستان و اعضای خانواده خود تماس بگیرید و تجربه‌های خود را با آنها در میان بگذارید. همچنین، در بخش‌های «منابع» و «پیوندهای» این مازول ابزارهای سلامت روان معرفی شده است.



**نکته:** در طول تکمیل این مازول، با کادرهای نکته، مانند این موارد، روبرو می‌شوید که در آن برخی از بخش‌های تعاملی توضیح داده شده‌اند و به شما نحوه

**نکته:** در طول تکمیل این ماژول، با کادرهای نکته، مانند این موارد، روبرو می‌شوید که در آن برخی از بخش‌های تعاملی توضیح داده شده‌اند و به شما نحوه پیمایش در برنامه را می‌آموزند. همچنین، دستورالعمل‌هایی جهت پیمایش با صفحه‌کلید آورده شده است. لطفاً توجه داشته باشید که این دستورالعمل‌ها برای افرادی است که از صفحه‌خوان استفاده نمی‌کنند. در صورتی که از صفحه‌خوان استفاده می‌کنید، می‌توانید از روش‌های معمول خود جهت پیمایش با صفحه‌کلید استفاده نمایید.

در برخی از بخش‌های این برنامه، دکمه‌های «ادامه» (مانند تصویر زیر) تا زمانی که فعالیت‌های خاصی را تکمیل نکرده باشید یا تمام محتوا را مشاهده نکرده باشید، در دسترس نخواهند بود. توجه داشته باشید که این دکمه‌ها، پس از انتخاب شدن، دوباره نمایش داده نمی‌شوند، به این معنا که اگر در آینده دوباره جهت مرور مطالب بازگردید، دیگر دکمه‌های «ادامه» را مشاهده نخواهید کرد.

## اهمیت پرداختن به موضوع سلامت روان در ورزش

در طول این ماژول، ویدیوهایی از افرادی وجود دارد که اهمیت پرداختن به موضوع سلامت روان در ورزش را درک و از آن حمایت می‌کنند. جهت پخش پیمای از شانتال پتیکلرک، دارنده مدال پارالمپیک، ویدیوی زیر را انتخاب نمایید.

# سلامت روان در ورزش

ارتقاء رفاه مربی و شرکت کننده

سلام، نام من شانتال پتیکلرک است. دارنده مدال پارالمپیک و سناتور هستیم. از اینکه وقت خود را جهت تکمیل این مازول در مورد اهمیت سلامت روان برای ورزشکاران و خودتان اختصاص داده‌اید، سپاسگزارم. در طول بیست سال عضویت من در تیم کانادا، ارتباطم با مربی‌ام پیتر بسیار مهم بوده است. البته، تخصص، مهارت‌های فنی او باعث شد سکوه‌های زیادی را با هم فتح کنیم، اما نقطه قوت تیم ما همواره از روابط بین‌فردی، احترام و ارتباط اعضای تیم با یکدیگر نشأت گرفته است. به‌عنوان یک ورزشکار، پستی و بلندی‌های مسیر برای من آسان نبوده است، اما همیشه باور داشتم که می‌توانم روی او حساب کنم. به‌عنوان مربی، شما این وظیفه و مسئولیت را بر عهده دارید که نهمتنها در زندگی حرفه‌ای ورزشکاران، بلکه در زندگی شخصی آنها، تغییراتی ایجاد نمایید و تأثیرات عمده بگذارید و جهت اینکه این تأثیرات، مثبت باشد، حمایت از سلامت روان ورزشکاران و مراقبت از سلامت روان خودتان بسیار ضروری است. بنابراین، از زمانی‌که برای ورزشکاران و برای خودتان صرف می‌کنید، سپاسگزارم.

ورزش با طیف وسیعی از پیامدهای مثبت، از جمله بهبود سلامت روان و بهزیستی، مرتبط است. شواهد حاکی از این است که شرکت در فعالیت‌های ورزشی و فعالیت‌های فیزیکی باعث بهبود سلامت روان در طول زندگی فرد می‌شود (ایم و همکاران، 2013؛ ولا و همکاران، 2019). به‌عنوان مربی، شما تأثیر زیادی بر سلامت روان شرکت‌کنندگان خود دارید.

درباره این مازول



CCMHS  
CANADIAN CENTRE FOR  
MENTAL HEALTH AND SPORT

CCSMS  
CENTRE CANADIEN DE LA  
SANTÉ MENTALE ET DU SPORT



در این مازول، موضوعات زیر بررسی می‌شود:

- مبانی سلامت روان،
- نقش شما به‌عنوان مربی،
- اهمیت خودمراقبتی



## بخش 1

### مبانی سلامت روان

بخش اصلی این ماژول را مبانی سلامت روان تشکیل می‌دهد. در این بخش، تعاریف کلیدی را معرفی می‌کنیم که به شما کمک می‌کند در هنگام صحبت در مورد سلامت روان، از عبارات و کلمات مناسبی استفاده نمایید. در پایان این بخش، می‌توانید شرحی کلی از موضوع سلامت روان در ورزش ارائه دهید.

## بخش 2

### نقش شما به عنوان مربی

وقتی درک کاملی از این مبانی داشته باشید، به عنوان مربی در کانون توجه قرار می‌گیرید. ابتدا، نگاهی به رفتارها و نگرش‌هایی می‌اندازیم که با توسل به آنها می‌توانید سلامت روان شرکت‌کنندگان را بهبود ببخشید. در پایان این بخش، می‌توانید نقش خود را در حمایت از سلامت روان در ورزش با فعال بودن و ایجاد محیط‌های سالم شرح دهید.

## بخش 3

### اهمیت خودمراقبتی

پس از تکمیل این ماژول، سؤالات زیر را از خود پرسید: چگونه این ایده‌ها در مورد شما به عنوان مربی اجرا می‌شود؟ چگونه این ایده‌ها در مورد شرکت‌کنندگان اجرا می‌شود؟ در بخش آخر می‌توانید با شناسایی گام‌ها و راهبردهای مهم در زمینه سلامت روان، بر روی مراقبت از خود تمرکز نمایید.

## بخش 2

### نقش شما به عنوان مربی

وقتی درک کاملی از این مبانی داشته باشید، به عنوان مربی در کانون توجه قرار می‌گیرید. ابتدا، نگاهی به رفتارها و نگرش‌هایی می‌اندازیم که با توسل به آنها می‌توانید سلامت روان شرکت‌کنندگان را بهبود ببخشید. در پایان این بخش، می‌توانید نقش خود را در حمایت از سلامت روان در ورزش با فعال بودن و ایجاد محیط‌های سالم شرح دهید.

## بخش 3

### اهمیت خودمراقبتی

پس از تکمیل این ماژول، سوالات زیر را از خود بپرسید: چگونه این ایده‌ها در مورد شما به عنوان مربی اجرا می‌شود؟ چگونه این ایده‌ها در مورد شرکت‌کنندگان اجرا می‌شود؟ در بخش آخر می‌توانید با شناسایی گام‌ها و راهبردهای مهم در زمینه سلامت روان، بر روی مراقبت از خود تمرکز نمایید.

تکمیل این ماژول گامی مؤثر در تبدیل شدن شما به مربی‌ای کارآمد است که برای سلامت روان شرکت‌کنندگان ارزش قائل است.

تکمیل این ماژول تقریباً 45 تا 60 دقیقه زمان می‌برد. می‌توانید ماژول را در چند جلسه تکمیل نمایید.

در زمان تکمیل این ماژول، ما منابع خاصی را معرفی می‌کنیم که می‌توانید از آنها جهت حمایت از شرکت‌کنندگان و دیگران استفاده نمایید. بخش «منابع» را در انتهای ماژول بررسی نمایید.

# مبانی سلامت روان

سلامت روان حالتی از بهزیستی است.

## سلامت روان

سلامت روان حالتی از بهزیستی روانی، عاطفی و اجتماعی است که در آن افراد می‌توانند احساس کنند، فکر کنند و به‌گونه‌ای عمل کنند که به آنها امکان می‌دهد از زندگی لذت ببرند، توانایی‌های خود را درک کنند، با فشارها و استرس‌های عادی زندگی کنار بیایند، کار مولد داشته باشند و در جامعه فعالیت کنند.

برخی از علائم سلامت روان خوب عبارتند از پذیرش خود، برقراری روابط مثبت با دیگران، استقلال، رشد شخصی، رضایت از زندگی و ادغام در جامعه.

در قسمت‌های بعدی ماژول، نحوه تشخیص علائم سلامت روان خوب و ضعیف را در شرکت‌کنندگان خود فرامی‌گیرید.

بیماری روانی یک وضعیت سلامتی است که داشتن عملکرد مؤثر را دشوار می‌کند (کیز، 2003). بیماری روانی شامل بوجد آمدن تغییرات طولانی‌مدت در افکار، رفتارها و احساسات است که سبب بروز پریشانی ذهنی می‌شود و می‌تواند تجربه احساسات مثبت، داشتن عملکرد روزانه، حفظ روابط مثبت با دیگران و مشارکت مؤثر در جامعه را برای فرد دشوار کند (سازمان بهداشت عمومی از کانادا، 2006).

افزایش علائم بیماری روانی لزوماً با کاهش سلامت روان مرتبط نیست. این به این دلیل است که سلامت روان و بیماری روانی مفاهیم مرتبط و در عین حال مجزا هستند.



افراد مبتلا به بیماری روانی می‌توانند در عین حال وضعیت سلامت روان خوبی داشته باشند. بالعکس، افرادی که علائم بیماری روانی را تجربه نمی‌کنند، همچنان می‌توانند وضعیت سلامت روان ضعیفی داشته باشند.

این به معنای آنست که سلامت روان و بیماری روانی می‌توانند همزمان در فرد وجود داشته باشند. فرد مبتلا به بیماری روانی می‌تواند با بکارگیری امکانات سلامت روان خود گام‌هایی را در جهت حفظ بهزیستی خود بردارد.

امکانات سلامت روان به مهارت‌ها و حمایت‌هایی اطلاق می‌شود که به ما کمک می‌کند سلامت روان مثبتی داشته باشیم و این امکانات قابلیت رشد و پرورش دارند.



امکانات سلامت روان درونی شامل مهارت‌ها و تمرین‌هایی، از جمله خودمدیریتی، گفتگوی درونی و ذهن‌آگاهی است.

امکانات سلامت روان بیرونی شامل شبکه‌های حمایتی رسمی (مشاور، روانشناس) و شبکه‌های حمایتی غیررسمی (دوستان، همکاران) است.

سلامت روان و بیماری روانی با عملکرد ذهنی در تعامل هستند و بر کارایی و عملکرد کلی فرد در ورزش تأثیر می‌گذارند. جهت کسب اطلاعات بیشتر در مورد نحوه تعامل این موارد، می‌توانید در [کارگاه مهارت‌های ذهنی پایه‌ای NCCP شرکت نمایید](#).

در حوزه سلامت روان، بهزیستی به‌معنای وضعیت عملکرد مثبت است. در ادامه مطلب، بهزیستی را کمی بیشتر بررسی کنیم.

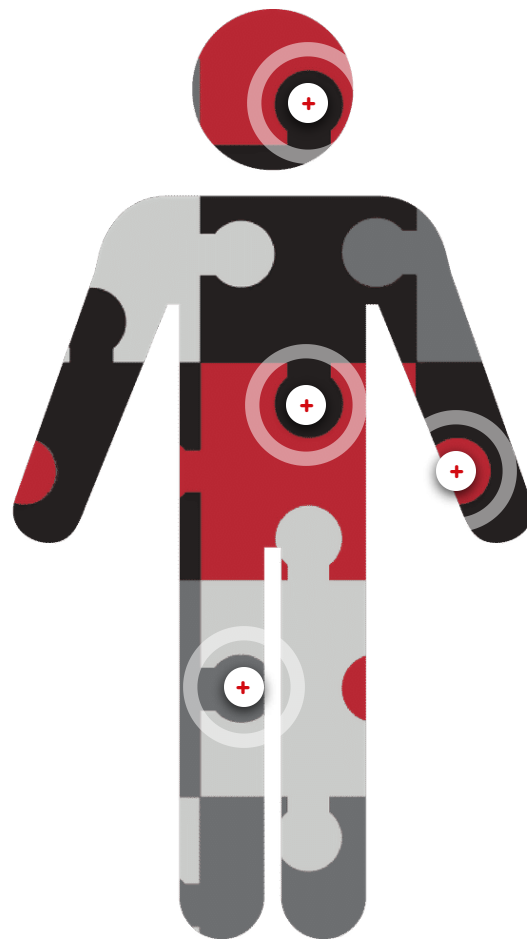
## سلامت

شادی و سلامتی راهی ساده جهت درک بهزیستی است، اما برای بهبود بهزیستی، آن را به 4 بخش تقسیم می‌کنیم: فیزیکی، روانی، عاطفی و اجتماعی/معنوی/فرهنگی.



**نکته:** جهت مطالعه بیشتر در مورد هر یک از بخش‌ها، 4 دکمه موجود در تصاویر برجسب‌دار زیر را بررسی نمایید.

- از کلید **Tab** و **Shift+Tab** جهت جابه‌جایی از یک نشانگر بسته به نشانگر دیگر استفاده نمایید.
- کلید **Enter** یا فاصله را فشار دهید تا یک نشانگر باز شود.
- از کلیدهای جهت‌دار بالا و پایین برای پیمایش در محتویات نشانگر باز استفاده نمایید.
- از کلیدهای جهت‌دار چپ و راست جهت جابه‌جایی از یک نشانگر باز به دیگری استفاده نمایید.
- برای بستن نشانگر، **Esc** را فشار دهید.

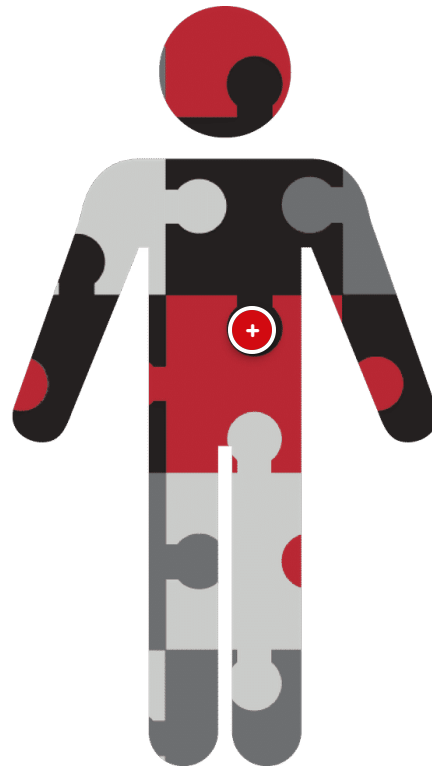






## 1. روانی

بهزیستی روانی مربوط به توانایی مقابله با فشارهای پیش‌بینی‌شده و پاسخگویی سنجیده به آن است. این بخش با توانایی برعهده گرفتن نقش‌ها و مسئولیت‌ها در جامعه و جلب اعتماد همسالان ارتباط نزدیکی دارد.



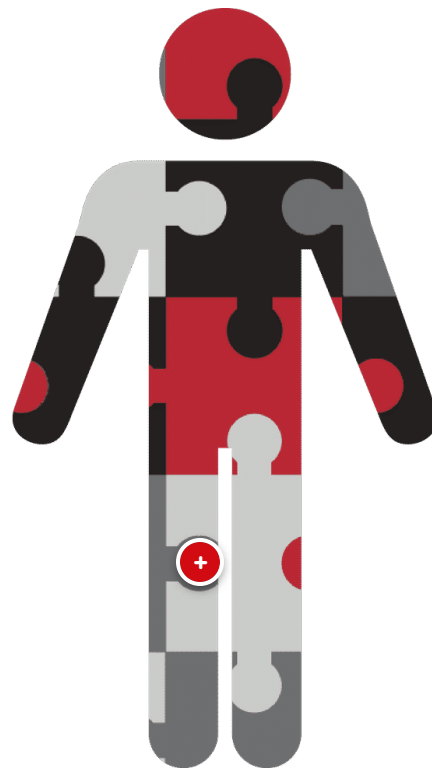
## 2. عاطفی

این بخش مربوط به توانایی درس گرفتن از تجربیات و رشد است. این بخش با توانایی انعطاف‌پذیری، خودآگاهی، همدلی و با انگیزه بودن شما مرتبط است. بهزیستی عاطفی نیز با احساسات مثبت، مانند شادی، خوشبختی، امید یا رضایت، ارتباط نزدیکی دارد.



### اجتماعی/معنوی/فرهنگی. 3.

بهزیستی اجتماعی/معنوی/فرهنگی نسبت به سایر بخش‌ها کمتر ملموس است، اما در عین حال بسیار مهم است. این نوع بهزیستی از توانایی ما در یافتن هدف و معنا از طریق درک پیوندها با دیگران و تاریخچه‌های مشترکمان و حتی کاوش در هنر و طبیعت سرچشمه می‌گیرد. مردم اغلب بهزیستی معنوی را به باورهای خود در مورد جهان مربوط می‌دانند.



#### 4. فیزیکی

به عنوان مربی و شرکت کننده، بهزیستی فیزیکی احتمالاً برای شما بسیار آشنا و ملموس است. بهزیستی فیزیکی به معنای برخورداری از قدرت جسمانی، تناسب اندام و داشتن وضعیت سلامتی خوب است. بهزیستی فیزیکی اغلب حاصل انتخاب های خوب برای بدن است که باعث ارتقای سلامتی می شود.

ادامه





## تأمل

1. لحظه‌ای تأمل کنید که چه چیزی در زندگی شادی و تندرستی شما را بهبود می‌بخشد.
2. یکی از عوامل بهزیستی را از 4 بخش ذکر شده در این ماژول شناسایی نمایید.
3. در مورد هر عاملی، این سؤالات را از خود بپرسید:

وقتی آن عامل وجود ندارد، چه احساسی دارم؟

برای پرورش آن عامل بهزیستی در زندگی‌ام، چه کاری می‌توانم انجام دهم؟

---

با درک عوامل بهزیستی خود از سلامت روان شرکت‌کنندگان حمایت می‌کنیم. این تمرین را به خاطر داشته باشید، زیرا به شما کمک می‌کند تا طرح خودمراقبتی را در پایان ماژول تکمیل نمایید.



## بهزیستی همگان

جهت حمایت واقعی از سلامت روان، درک اینکه چگونه تجربیات زیسته فرد بر سلامت او تأثیر می‌گذارد، بسیار مهم است.

در طرح ملی صدور گواهینامه مربیگری (NCCP) فرصت‌های آموزشی وجود دارد که به شما کمک می‌کند شیوه مربیگری خود را بررسی نمایید و با نحوه حمایت از بهزیستی همه شرکت‌کنندگان آشنا شوید. بخش «تنوع و شمولیت» وبسایت [coach.ca](http://coach.ca) را بررسی نمایید.

این مجموعه رو به رشد منابع شامل اطلاعاتی در مورد زنان در مربیگری، موضوعات ضدنژادپرستی در مربیگری، مربیگری بومیان، کار با ورزشکاران و مربیان +2SLGBTQ، مربیگری ورزشکاران دارای معلولیت، و مواردی از این دست است.

## سلامت روان مثبت

اکنون که از سلامت روان، بهزیستی و بیماری روانی آگاهی پیدا کردیم، در این مرحله بررسی می‌کنیم که فرد سالم از نظر روانی چگونه به‌نظر می‌رسد و چه احساسی دارد. سلامت روان مثبت شاخص‌های بسیاری دارد. (کبیز، 2007). در این قسمت، این شاخص‌ها را با استفاده از فلش‌کارت‌ها بررسی کنیم.



**نکته:** فعالیت زیر مجموعه‌ای از 7 فلش‌کارت است. هر یک از فلش‌کارت‌ها را برای مشاهده محتوای مندرج در سمت دیگر آن انتخاب نمایید.

- یا فاصله را فشار دهید **Enter** برای برگرداندن کارت انتخابی، کلید
- از کلیدهای جهت‌دار بالا و پایین جهت پیمایش در متن استفاده نمایید
- استفاده نمایید **Tab** جهت انتخاب فلش قبلی یا بعدی، از کلید
- یا فاصله را فشار دهید **Enter** جهت مشاهده کارت قبلی یا بعدی، کلید

## پذیرش خود



نگرش مثبتی نسبت به خود دارد، بسیاری از ویژگی‌های شخصیتی خود را پذیرفته است و آنها را دوست دارد

1 of 7

## رشد شخصی



به دنبال چالش است، نسبت به ظرفیت‌ها و توانایی‌های خود درک درستی دارد و معتقد است که رشد، فرایندی مستمر است





به مسیر و معنای زندگی خود پی برده است



با معیارها و ارزش‌های درونی خود زندگی می‌کند



فعالیت‌های روزانه خود را برای جامعه  
و/یا دیگران مفید و ارزشمند می‌بیند

ادغام  
اجتماعی



خود را متعلق به جامعه می‌داند و در آن  
احساس آسایش و راحتی می‌کند



## تأمل

وقتی از نظر روانی سالم هستم، چطور به نظر می‌رسم؟ کیفیت صدای من چگونه است؟ چه احساسی دارم؟

شرکت‌کننده‌ای که از نظر روانی سالم است، چطور به نظر می‌رسد؟ کیفیت صدای او چگونه است؟

پس از فکر کردن در این باره، احتمالاً به این نتیجه رسیده‌اید که بستگی دارد. عوامل زیادی وجود دارند که می‌توانند ظاهر یک فرد سالم از نظر روانی را تغییر دهند و این عوامل تأثیر خود را به مرور زمان برجا می‌گذارند. به دلیل اینکه ظاهر افراد در هنگام سلامتی بسیار متنوع است، لازم است شما و شرکت‌کنندگان به تعریف مشترکی از مفهوم «**نرمال**» برسید تا بتوانید تغییرات احتمالی در وضعیت سلامت روان آنها را راحت‌تر شناسایی نمایید. در بخش بعدی، شناخت شرکت‌کنندگان را با دقت بیشتری بررسی خواهیم کرد تا بتوانید یک خط مبنا تعیین نمایید. این خط مبنا به شما کمک می‌کند تشخیص دهید آیا شرکت‌کننده‌ای با مشکلی دست‌وپنجه نرم می‌کند یا جهت حفظ سلامت روان خود به حمایت بیشتری نیاز دارد یا خیر.

## نقش مربی

در این بخش، به‌طور ویژه بر روی نقش شما به‌عنوان مربی تمرکز می‌کنیم. در طول تکمیل این بخش، به یاد داشته باشید که یکی از مهمترین نقش‌های یک مربی، اولویت دادن به سلامت روان خود از طریق خودمراقبتی است.

### حمایت از سلامت روان شرکت‌کنندگان

ویدیوی زیر را انتخاب نمایید تا متوجه شوید که چگونه پل لاپولیس، مربی حرفه‌ای فوتبال، از سلامت روان ورزشکاران خود حمایت می‌کند.

# سلامت روان در ورزش

ارتقاء رفاه مربی و شرکت کننده



coach.ca | Coaching Association of Canada  
Association canadienne des entraîneurs

## رونوشت ویدیو

اولین دیدار ما در روز با بازیکنان خط حمله این است که بنشینیم و 15 دقیقه در مورد زندگی صحبت کنیم، درسته؟ در مورد فوتبال بحث نمی‌کنیم، زیرا بازیکنان شما باید بفهمند که شما بیشتر از فوتبال به خود آنها اهمیت می‌دهید، خوب؟ و مهم است که با آنها ارتباط برقرار نمایید، بنابراین دامنه روابط خود را فقط به ورزش منحصر نکنید، پای صحبت‌شان بنشینید و ببینید در زندگی آنها اوضاع چگونه است. این واقعاً رویکرد خوبی است. می‌توانید آنها را تصحیح یا تأدیب کنید، درسته؟ می‌توانید خواسته‌های خود را از آنها مطالبه نمایید، می‌توانید همه این کارها را انجام دهید و در عین حال مربی مثبتی باشید، خوب؟ و منظور من از بیان این مطالب این بود که بگویم به بازیکنان خود شخصیت بدهید، شخصیت‌شان را بسازید، شخصیت آنها را تخریب نکنید. آنها باید بدانند که شما از اقدامات مثبتی که آنها انجام می‌دهند، آگاه هستید، خوب؟ پس، سعی نمایید الگوی مثبتی برای آنها باشید. همیشه از اقدامات مثبتی که هریک از بازیکنان انجام می‌دهند، قدردانی نمایید.

نقش مربی در حمایت از سلامت روان شرکت‌کنندگان در درجه اول کنشگرانه است، از جمله این اقدامات عبارت‌اند از:

- شناخت کافی از شرکت‌کنندگان داشته باشید تا به راحتی متوجه تغییرات در رفتار آنها شوید
- محیط آموزشی سالم، ایمن و فراگیری ایجاد نمایید
- رفتارهای مربیگری مثبتی از خود به نمایش بگذارید
- پریشانی ذهنی را تشخیص دهید و در صورت لزوم آنها را به متخصص ارجاع دهید
- مراقب وضعیت سلامت روان خود باشید

## وظیفه مراقبت

به‌عنوان مربی، موظف هستید از همه شرکت‌کنندگان مراقبت نمایید. **وظیفه مراقبت** به حداقل معیارهای مراقبتی اشاره دارد، که فردی در قبال هم‌نوع خود موظف است انجام دهد.

حداقل مراقبتی که مربی در قبال شرکت‌کنندگان بر عهده دارد، عبارت است از:

- فراهم آوردن محیط سالم
- تشخیص پریشانی ذهنی
- ارجاع دادن، در صورت لزوم

به خاطر داشته باشید که به‌عنوان مربی، **وظیفه مراقبتی** شما دارای محدودیت‌هایی است. شما **متخصص سلامت روان نیستید**، و در صورتی که شرکت‌کنندگانی که مربیگری آنها را بر عهده دارید زیر 18 سال سن دارند، لازم است هرگونه نگرانی را به والدین/سرپرست آنها اطلاع دهید.

منشور اخلاقی NCCP مبتنی بر 3 اصل اساسی است:



### رهبری و حرفه‌ای بودن

در این اصل قدرت و اقتدار درونی مربی در نظر گرفته می‌شود.



## سلامتی و ایمنی

در این اصل سلامت فیزیکی، روانی، عاطفی و ایمنی همه شرکت‌کنندگان در نظر گرفته می‌شود.



## احترام و صداقت

در این اصل احترام و صداقت در نظر گرفته می‌شود و برخورداری از آن جزء حقوق همه شرکت‌کنندگان است.

هریک از این اصول اساسی با معیارهای اخلاقی رفتار آنلاین و حضوری موردانتظار از مربیان NCCP و پیشرفت‌دهندگان مربی NCCP در کانادا، در داخل یا خارج از زمین، مرتبط است.

فلش‌کارت زیر 3 معیار اخلاقی رفتار را نشان می‌دهد. آیا می‌توانید هرکدام از فلش‌کارت‌ها را به اصل اساسی درست مطابقت دهید؟ جهت بررسی پاسخ خود، کارت را برگردانید.

### دستورالعمل‌های صفحه‌کلید

- جهت انتخاب کارت، از کلید Tab و Shift+Tab استفاده نمایید.
- برای برگرداندن کارت انتخاب‌شده، کلید Enter یا فاصله را فشار دهید.
- از کلیدهای جهت‌دار بالا و پایین جهت پیمایش در متن استفاده کنید.



در این اصل احترام و صداقت در نظر گرفته می‌شود و برخورداری از آن جزء حقوق همه شرکت‌کنندگان است.

در NCCP و پیشرفت‌دهندگان مربی NCCP هریک از این اصول اساسی با معیارهای اخلاقی رفتار آنلاین و حضوری موردانتظار از مربیان، کانادا، در داخل یا خارج از زمین، مرتبط است.

فلش‌کارت زیر 3 معیار اخلاقی رفتار را نشان می‌دهد. آیا می‌توانید هرکدام از فلش‌کارت‌ها را به اصل اساسی درست مطابقت دهید؟ جهت بررسی پاسخ خود، کارت را برگردانید.

#### دستورالعمل‌های صفحه‌کلید

- استفاده نمایید Shift+Tab و Tab جهت انتخاب کارت، از کلید.
- یا فاصله را فشار دهید Enter برای برگرداندن کارت انتخاب‌شده، کلید.
- از کلیدهای جهت‌دار بالا و پایین جهت پیمایش در متن استفاده کنید.

#### معیار:

در صورت نیاز، از افراد دارای مهارت‌های تخصصی کمک بگیرید

#### اصل:

سلامتی و ایمنی

### **معیار:**

محیط ورزشی محترمانه و  
فراگیر ایجاد نمایید

### **اصل:**

احترام و صداقت

### **معیار:**

رویکرد شرکت‌کننده-محور  
اتخاذ نمایید

### **اصل:**

رهبری و حرفه‌ای بودن

را در زیر دانلود نمایید NCCP جهت بررسی هریک از معیارهای اخلاقی رفتار و اصل مرتبط با آن، منشور اخلاقی



را انتخاب می‌کنید، بسته به تنظیمات مرورگر شما، ممکن است دانلود شود یا بلافاصله در برگه PDF نکته: وقتی فایل  
مرورگر جدیدی باز شود



**نکته:** وقتی فایل PDF را انتخاب می‌کنید، بسته به تنظیمات مرورگر شما، ممکن است دانلود شود یا بلافاصله در برگه مرورگر جدیدی باز شود.

در صورتی که از دستگاه تلفن همراه استفاده می‌کنید، منبع زیر را باز ننمایید. جهت ذخیره، از طریق مرورگر خود، آن را با دستگاهی به اشتراک بگذارید که در آن می‌توانید فایل‌ها را ذخیره نمایید.



منشور اخلاقی NCCP.pdf

MB 2.6

PDF

## عوامل مؤثر بر سلامت روان

برای انجام مسئولیت‌های نقش خود، لازم است درک درستی از عوامل تأثیرگذار بر سلامت روان داشته باشید. در ورزش، 3 نوع عامل را در نظر می‌گیریم: محیطی، مختص به ورزش و مختص به شرکت‌کننده.





**عوامل محیطی** به محیطی که در آن زندگی، کار و بازی می‌کنیم، اشاره دارد. آن‌ها می‌توانند بر سلامت روان شرکت‌کنندگان تأثیر بگذارند، زیرا لازم است شرکت‌کننده خود را با آنها تطبیق دهد. این عوامل شامل محیط فیزیکی (فضاها، آب و هوا، سروصدا)، زندگی اجتماعی (تعامل با والدین/سرپرستان یا دوستان) و فرهنگ (انتظارات و آداب و رسوم) است.

**عوامل مختص به ورزش**، عواملی هستند که صرفاً مربوط به فعالیت ورزشی شما است. برای مثال، فشار ناشی از شرکت در رقابت‌ها (بردن یا باختن) یا الزامات رسیدن به کلاس‌های وزنی می‌تواند بر سلامت روان تأثیرگذار باشد.

علاوه بر عوامل محیطی و عوامل مختص به ورزش، **هریک از شرکت‌کنندگان دارای ویژگی‌های شخصی منحصر به فردی هستند** که بر سلامت روان آنها تأثیر می‌گذارد. به همین دلیل شناخت شرکت‌کنندگان بسیار مهم است. در بخش بعدی، نگاهی دقیق‌تر به شناخت شرکت‌کننده می‌اندازیم.



## شناخت شرکت‌کننده

شناخت شرکت‌کننده به معنای شناختن تمام جنبه‌های شخصیتی فرد، در داخل و خارج از محیط ورزشی، است. عوامل ذکر شده در زیر را در نظر بگیرید.





چگونه هریک از این عوامل می‌تواند بر سلامت روان شرکت‌کننده تأثیر بگذارد؟ عوامل زیر چگونه بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند؟

- مرحله رشد
- ناتوانی و معلولیت
- گرایش جنسی
- انگیزه درونی به ورزش
- جنسیت تعیین‌شده در بدو تولد
- پیشینه فرهنگی
- هویت و بیان جنسیتی
- سلامت روان
- هوش هیجانی
- توانایی‌ها
- عوامل اجتماعی-اقتصادی
- سایر عوامل

عوامل ذکر شده در این مازول جامع نیستند، اما می‌توانند به ما کمک کنند تا شرکت‌کننده را به‌عنوان فردی کامل در نظر بگیریم. شناخت شرکت‌کنندگانی که مربیگری آنها را بر عهده دارید به شما کمک می‌کند تغییرات در رفتار، ظاهر یا تعاملات شرکت‌کنندگان با دیگران را راحت‌تر تشخیص دهید.

- از کلید Tab و Shift+Tab جهت جابه‌جایی از یک گزینه پاسخ به گزینه دیگر استفاده نمایید.
- جهت انتخاب پاسخ خود یا حذف آن، کلید فاصله را فشار دهید.
- پس از انتخاب گزینه، روی دکمه «ارسال» ضربه بزنید و کلید فاصله یا Enter را فشار دهید.
- جهت پاسخگویی مجدد به سؤال، روی دکمه «دوباره گرفتن» ضربه بزنید و کلید فاصله یا Enter را فشار دهید.

اکنون که از عوامل مؤثر بر سلامت روان آگاه شدید، چه عوامل مختص به ورزشی ممکن است سبب شود وضعیت سلامت شرکت‌کننده به‌تدریج از وضعیت سلامتی مطلوب به وضعیت سلامتی ضعیف‌تر تنزل پیدا کند؟ همه موارد مربوطه را از 4 گزینه زیر انتخاب نمایید.

روابط با هم‌تیمی‌ها و مربیان (احساس عدم تعلق به تیم)

فشار برای بردن

جراحت

نقل و انتقالات در ورزش (رها کردن ورزش، تغییر از حیطه ورزش رقابتی به ورزش تفریحی)

ارسال

اکنون که از عوامل مؤثر بر سلامت روان آگاه شدید، چه عوامل مختص به ورزشی ممکن است سبب شود وضعیت سلامت شرکت‌کننده به‌تدریج از وضعیت سلامتی مطلوب به وضعیت سلامتی ضعیف‌تر تنزل پیدا کند؟ همه موارد مربوطه را از 4 گزینه زیر انتخاب نمایید.



روابط با هم‌تیمی‌ها و مربیان (احساس عدم تعلق به تیم)



فشار برای بُردن



جراحت



نقل و انتقالات در ورزش (رها کردن ورزش، تغییر از حیطه ورزش رقابتی به ورزش تفریحی)



درست

عوامل مختص به ورزش بسیاری وجود دارد که می‌تواند وضعیت سلامت روان شرکت‌کنندگان را بهبود دهد یا آن را به چالش بکشد. مثلاً، برقراری روابط مثبت با هم‌تیمی‌ها و مربیان، عملکرد موفق، افزایش انعطاف‌پذیری و رضایت‌مندی از جمله عواملی هستند که می‌توانند در بهبود سلامت روان شرکت‌کننده نقش مؤثری ایفا کنند. از سوی دیگر، فشار برای برنده شدن، شیوه‌های مربیگری نادرست، مورد سرزنش هم‌تیمی‌ها قرار گرفتن، تحت فشار قرار گرفتن برای انطباق با تصویری دلخواه از ورزش، آسیب‌دیدگی و برنامه خواب بهم‌ریخته به‌دلیل سفر جهت شرکت در مسابقات از جمله عواملی هستند که می‌توانند به سلامت روان آنها آسیب بزنند.

برداشتن مجدد







آگاهی از شاخص‌های سلامت روان مثبت مهم است، اما آگاهی از علائمی که نشان از دست‌وپنجه نرم کردن شرکت‌کننده با مشکلات است نیز به همان اندازه در حمایت از شرکت‌کننده مهم است.

اغلب، هنگامی که فردی گرفتار مشکلات سلامت روان است، ممکن است متوجه بروز تغییراتی در رفتار، ظاهر یا تعامل او با دیگران شوید. مثلاً:

- شرکت‌کننده‌ای که معمولاً شاد و سرحال بوده است، ممکن است کم‌انرژی و ساکت به‌نظر برسد
- شرکت‌کننده‌ای ممکن است به شما اطلاع دهد که دچار اختلالات خواب است یا اینکه دائماً خسته است
- شرکت‌کننده‌ای که معمولاً رفتاری دوستانه داشته است، ممکن است کم‌کم بی‌حوصله و بدخلق شود
- شرکت‌کننده‌ای که معمولاً به ورزش متعهد بوده است، ممکن است در جلسات تمرین حاضر نشود یا دیر حضور پیدا کند
- شرکت‌کننده‌ای ممکن است ناگهان بیشتر از قبل خواستار جلب توجه شود
- شرکت‌کننده‌ای ممکن است تغییر وزن ناگهانی داشته باشد یا شروع به نشان دادن توجه کمتری به بهداشت شخصی خود کند



وقتی شاهد بروز این تغییرات به مدت دو هفته یا بیشتر شدید، زمان آن فرا رسیده است که به شرکت‌کننده در دستیابی به حمایت‌های بیشتر کمک کنید. قدرت تشخیص خود را به کار بگیرید و در صورتی که در اتخاذ تصمیمات و انجام اقداماتی از اطمینان کافی برخوردار نیستید، از مشورت با دیگران و جلب حمایت آنها دریغ نورزید.



## فعالیت یادگیری: شناخت شرکت‌کننده

در فعالیت بعدی، با ایجاد تصویری از محیط، ورزش و شرکت‌کنندگانی که مربیگری آنها را بر عهده دارید، مواردی را که در مورد شناخت شرکت‌کنندگان فراگرفته‌اید، اعمال می‌کنید. همچنین می‌توانید الگوی زیر را دانلود کنید تا به شما در انجام این فعالیت کمک کند.



شناخت شرکت‌کننده.pdf

KB 433.3

PDF

1. با استفاده از الگوی ارائه‌شده شناخت شرکت‌کننده یا صفحه کاغذی سفید، به شرکت‌کننده‌ای خاص یا تیمی که مربیگری آن را بر عهده دارید، بپندیشید.

در صورتی که در حال ایجاد نمایه‌ای از تیم هستید، همه عوامل را در مورد آن گروه در نظر بگیرید. مثلاً، «به‌طور کلی، اعضای این تیم دارای توانایی‌های پیشرفته مشابهی هستند.»

2. همانطور که در فایل PDF مشاهده می‌کنید، کاغذ خود را به بخش‌های مختلفی تقسیم نمایید.

3. از کادر بالا سمت چپ شروع کنید، عواملی را که مختص به محیط شما هستند و ممکن است بر سلامت روان شرکت‌کنندگان تأثیرگذار باشند، شرح دهید.

4. سپس، در کادر بالا سمت راست، عواملی را که مختص به ورزش هستند و ممکن است بر سلامت روان شرکت‌کنندگان تأثیرگذار باشند، شرح دهید.

5. در کادر پایین سمت چپ، عواملی را که مختص به شرکت‌کنندگان یا تیم هستند و ممکن است بر سلامت روان شرکت‌کنندگان تأثیرگذار باشند، شرح دهید.

6. در آخرین کادر، بسته به تأثیرات احتمالی مثبت یا منفی این عوامل بر سلامت روان شرکت‌کنندگان، تغییراتی را که می‌توانید در جهت بهینه‌سازی یا به حداقل رساندن تأثیر عوامل انجام دهید، شناسایی نمایید.

روی عواملی تمرکز کنید که توان تأثیرگذاری بر روی آنها را دارید. مثلاً، شما نمی‌توانید پیشینه فرهنگی شرکت‌کننده را تغییر دهید، اما ممکن است بتوانید بر عوامل دیگری، مانند هوش هیجانی یا ایجاد انگیزه برای ورزش، تأثیر بگذارید.



از این ابزار می‌توانید در هر زمانی در مورد هر شرکت‌کننده‌ای یا تیمی استفاده نمایید، این ابزار به شما کمک کند با به حداقل رساندن عواملی که ممکن است بر سلامت روان شرکت‌کنندگان تأثیر منفی بگذارد، از آنها حمایت کنید. شناخت کامل فرد در تشخیص نشانه‌هایی که حاکی از بروز تغییرات در وضعیت سلامت روحی او است، بسیار مؤثر است.

در صورتی که مایل به تکرار این فعالیت هستید، می‌توانید دوباره آن را انجام دهید. مهم‌ترین ویژگی‌های شخصیتی که می‌توانید آن را به حرفه مربیگری خود وارد کنید، چیست؟

## ایجاد محیط آموزشی سالم

محیط آموزشی سالم محیطی است که در آن ایمنی و سلامت روانی همه افراد شرکت‌کننده در فعالیت ورزشی در اولویت قرار می‌گیرد. وقتی شرکت‌کنندگان احساس امنیت می‌کنند، احساس تعلق، ارتباط و مشارکت در آنها بیشتر تقویت می‌شود (گیلبرت، 2017).







ایجاد محیط سالم حاصل تلاش جمعی شما و شرکت‌کنندگان است، اما شما آغازگر ایجاد آن هستید. تدوین قوانین تیمی، ارزش‌های اساسی، انتظارات و روال‌ها، از جمله ابزارهایی هستند که می‌توانید جهت ایجاد و حفظ محیطی امن از آنها استفاده نمایید. در بخش «منابع»، یک فایل PDF وجود دارد که در آن به تأثیر هر یک از این ابزارها در ایجاد محیطی امن و فراگیر اشاره شده است. همچنین به نحوه ایجاد و اطلاع‌رسانی در مورد هر یک از این ابزارها و نیز عناصر کلیدی هر یک از آنها اشاره شده است. همچنین می‌توانید این فایل PDF را از اینجا دانلود نمایید.




ابزارهایی برای محیط آموزشی سالم.pdf  
KB 447.3

PDF

شما به عنوان مربی از طریق نشان دادن رفتارهای مثبت مربیگری، شرایط را جهت ایجاد محیط آموزشی سالم فراهم می‌کنید. رفتارهای شما مربوط به نحوه برقراری ارتباط شما با شرکت‌کنندگان و انتظارات شما از نحوه عملکرد آنها در ورزش است. ویدیوی زیر را انتخاب کنید تا الیزابت مانلی، قهرمان المپیک، نکاتی را در اختیار شما قرار دهد.

# سلامت روان در ورزش

ارتقاء رفاه مربی و شرکت کننده

  
coach.ca | Coaching Association of Canada  
Association canadienne des entraîneurs

### رونوشت ویدیو

سلام به همگی. الیزابت مانلی، دارنده مدال نقره المپیک، در اینجا حضور دارد، همانطور که بسیاری از مردم ممکن است به یاد داشته باشند، در زمانی که من در المپیک کلگری شرکت داشتم، همه چیز به وضعیت سلامت روان و بهزیستی روانی من بستگی داشت. و به عنوان مربی، چگونه می‌توانید از آن حمایت نمایید؟ اکنون راه‌ها و شیوه‌های بسیار وجود دارد، سازمان‌های بسیار زیادی با این هدف تأسیس شده‌اند و لازم است، لازم است که شما از خدماتی که آنها ارائه می‌دهند، بهره ببرید. زمانی را جهت گوش دادن به صحبت‌های ورزشکاران و بودن در کنار آنها اختصاص دهید. و در صورتی که فکر می‌کنید در جایگاهی نیستید یا از دانش و توانایی کافی جهت اتخاذ تصمیمات مربوطه برخوردار نیستید، از منابعی که سازمان‌های ورزشی در اختیار دارند، کمک بگیرید. در صورتی که جهت دریافت کمک اقدام نمی‌کردم، هرگز برنده مدال المپیک نمی‌شدم. خیلی ترسیده بودم. خیلی ترسیده بودم، اما مربی و خانواده‌ام تشویق کردند تا با کسی صحبت کنم. باب گفتگو را باز کنید، خوب؟ باب گفتگو را باز کنید و به ورزشکاران خود بگویید که داشتن این احساسات عادی است و می‌توانند از این مرحله عبور کنند. بنابراین، آرزوی بهترین‌ها را برای همگی شما دارم، نترسید، بر ترس‌تان غلبه نمایید و از دیگران درخواست کمک کنید.



هر یک از موارد زیر را انتخاب نمایید تا با رفتارهای مربیگری مثبت و ویژه آشنا شوید، این رفتارها به شما کمک می‌کنند تا محیط مناسبی را ایجاد و فعالانه از سلامت روان شرکت‌کنندگان خود حمایت کنید.

### استفاده از زبان مناسب

زبانی مشترک برای صحبت کردن پیرامون موضوع تندرستی ایجاد نمایید. از زبان مناسب استفاده نمایید و برخی واژگان را از دایره لغات خود حذف کنید. مثلاً، جهت اشاره به خط‌های دوی سرعت از اصطلاح «خط‌های دوی سرعت» به جای «خط‌های خودکشی» استفاده نمایید. در مورد زبان مورد استفاده خود ببینید و از بکار بردن زبانی که باعث دامن زدن به نگرش‌های منفی می‌شود، خودداری نمایید.

### مدل‌سازی خودمراقبتی

خودتان را الگو قرار دهید و از سلامت روان خود صحبت نمایید. در مورد شیوه‌های خودمراقبتی و تمریناتی که انجام می‌دهید، مانند تمرین تکنیک‌های تنفس یا تمدد اعصاب (به بخش «منابع» مراجعه کنید)، صحبت نمایید یا پس از تمرین از دیگران در مورد تجربیاتشان در این زمینه بپرسید.

### انجام بررسی

با جویا شدن حال و احوال شرکت‌کنندگان و اینکه روز خود را چگونه سپری کرده‌اند، وضعیت سلامت روان آنها را بررسی نمایید. عادی‌سازی صحبت کردن در مورد سلامت روان عاملی مهم در ایجاد محیط آموزشی سالم و کاهش نگرش‌های منفی است.

### معرفی کردن

در صورت لزوم، شرکت‌کنندگان را به «منابع مناسب» ارجاع دهید، از جمله جهت اهداف اطلاعاتی، به‌طوری‌که به‌اشتراک‌گذاری منابع مربوط به سلامت روان عادی شود.

### حمایت از استقلال

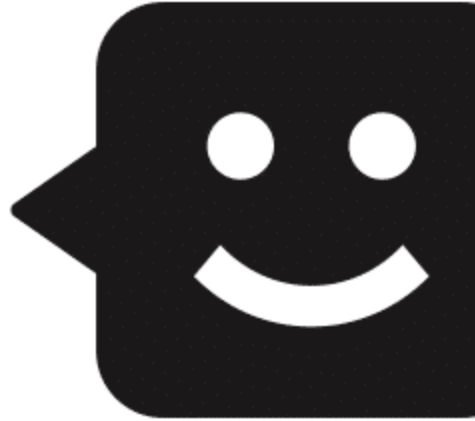
حمایت از استقلال شامل توضیح دادن دلیل اتخاذ تصمیمات (توضیح دادن فراتر از بیان عبارت «چون من این‌طور می‌گویم» است)، مشارکت دادن شرکت‌کنندگان در فعالیت‌های ورزشی هدفمند، دادن حق انتخاب تمرین‌ها به شرکت‌کنندگان و در صورت لزوم، شرکت دادن شرکت‌کنندگان در فرایند تصمیم‌گیری است.

در محیط آموزشی از تصاویری استفاده نمایید که نشان می‌دهد موضوع سلامت روان برایتان مهم است و از آن حمایت می‌کنید. مثلاً، پوسترهایی را که در آن شماره تلفن موسسه خیریه Kids Help Phone درج شده است، نصب نمایید (به بخش «منابع» برای ابزارهای قابل‌دانلود مراجعه کنید).

Whenever you  
need to talk,  
we're open.

KidsHelpPhone.ca

Kids Help Phone 



## ایستادگی در برابر رفتارهای منفی

یکی از مفیدترین و مثبت‌ترین رفتارهای مربیگری، ایستادگی در برابر رفتارهای منفی است. این به معنای پرداختن فعالانه به موضوع قلدری، آنگ زدن و ریزپر خاشگری است.

قلدری به معنی آسیب رساندن، ترساندن و/یا نادیده گرفتن شخص دیگری برای ارباب، تحقیر و/یا منزوی کردن او است. برخی از رفتارهای قلدرمآبانه جرایم جنایی محسوب می‌شوند (مثلاً تهدید کردن شخصی یا جا زدن خود به عنوان شخص دیگری).

آنگ زدن به معنی بدر رفتاری با کسی به دلیل ترس یا سوءتفاهم است.

ریزپر خاشگری‌ها نظرات، پرسش‌ها و رفتارهای ظاهراً بدون سوءقصد بد است که بدون توجه به قصد و نیت فرد، باعث تقویت تبعیض مبتنی بر کلیشه‌ها و ایجاد آسیب می‌شود.

«انجمن مربیگری کانادا» فرصت‌هایی را برای یادگیری بیشتر در مورد رفتارهای مربیگری مثبت و مدل‌سازی روابط سالم فراهم می‌کند. جهت کسب اطلاعات بیشتر به بخش «حمایت از طریق ورزش» در وبسایت [coach.ca](http://coach.ca) مراجعه نمایید. توجه داشته باشید که این پیوند در زبانه‌ای جدید باز می‌شود.

شما در این مرحله بخش زیادی از این مازول را تکمیل کرده‌اید. بیایید استراحت کوتاهی داشته باشیم و یک تمرین تنفسی دیداری یا صوتی انجام دهیم.

## تمرین تنفس تصویری

1. در تصویر زیر، با نگاه کردن به سوت شروع کنید. خط قرمز را با چشمان خود در حین انجام تنفس عمیق دنبال نمایید. این تمرین احتمالاً حدود 4 ثانیه طول می‌کشد.
2. همانطور که رنگ خط تیره متمایل به سیاه می‌شود، نفس خود را نگه دارید و همچنان به دنبال کردن قسمت تیره خط به مدت 4 ثانیه دیگر ادامه دهید.
3. در حالی که بقیه خط نارنجی رنگ را به مدت 4 ثانیه دنبال می‌کنید، نفس خود را بیرون دهید.
4. این تمرین را 3 تا 5 مرتبه تکرار نمایید.

تمرین‌های تنفسی (یا تنفس کنترل شده) با کاهش استرس و افزایش تمرکز از طریق رسیدن به آرامش مرتبط است. یک لحظه آرامش و تأمل در افزایش بهزیستی (جسمی، روانی، عاطفی و معنوی/فرهنگی) ما مؤثر است.





می‌توانید این تمرین تنفسی تصویری را در زیر دانلود کنید.



تمرین تنفس.pdf  
KB 502.6



## تمرین تنفس صوتی



**نکته:** وقتی آماده شدید، فایل صوتی را که در آن از فهرست دستورالعمل‌های زیر پیروی شده است، پخش کنید. با سوت شروع می‌شود که به معنی شروع حرکت است. در صورتی که این ماژول را با صفحه‌کلید پیمایش می‌کنید، می‌توانید فایل صوتی را با استفاده از نوار فاصله یا کلید **Enter** پخش و متوقف کنید.

1. به مدت 4 ثانیه به آرامی نفس بکشید.

2. نفس خود را به مدت 4 ثانیه نگه دارید.

3. به مدت 4 ثانیه به آرامی نفس خود را بیرون بدهید.

4. این تمرین را هر چندبار که مایل هستید، تکرار کنید.



00:12





## فعالیت یادگیری: سناریو

اجازه دهید چند دقیقه چند نمونه از رفتارهای مربیگری مثبت و نحوه انجام فعالیت‌های گوش دادن و ارجاع دادن را در عمل بررسی نمایید.

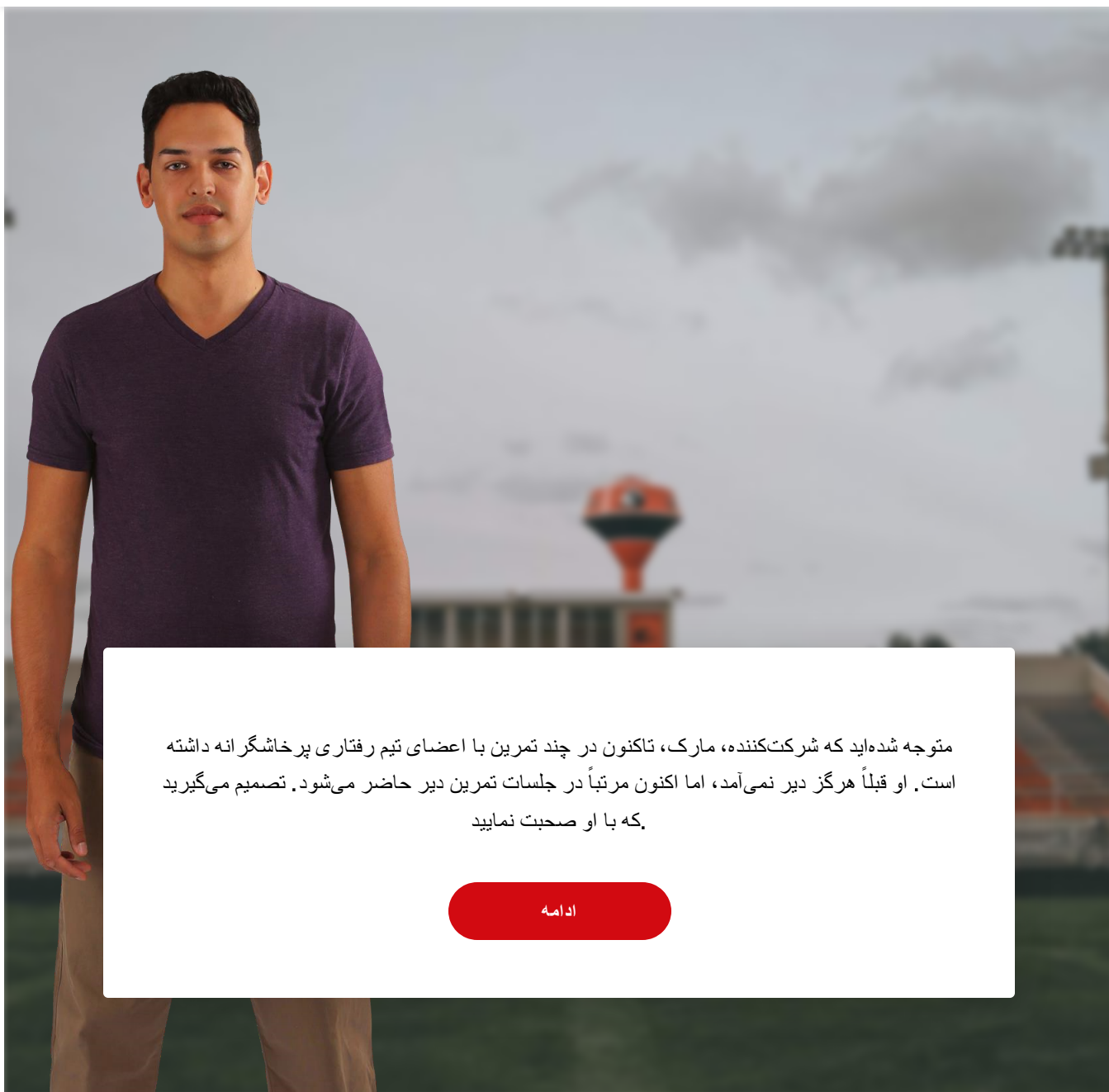
**نکته:** در زیر سناریویی آورده شده است که در آن شما مربی هستید و پس از تمرین در وقت استراحت با شرکت‌کننده خود در حال صحبت کردن هستید. در جریان سناریو، در مورد انتخاب‌هایی که در حین تعامل با شرکت‌کننده انجام می‌دهید، بازخورد دریافت می‌کنید. در این سناریو، شرکت‌کننده، مارک، است و ضمائم مذکر/مؤنث در مورد او بکار می‌رود.

جهت شروع، دکمه «ادامه» را انتخاب نمایید. شما سخنان مارک را می‌شنوید و با انتخاب حباب‌های گفتگوی زیر مناسب‌ترین پاسخ را انتخاب می‌کنید.

### دستورالعمل‌های صفحه‌کلید

- در محتوای متنی، از کلید **Tab** جهت انتخاب دکمه «ادامه» یا «شروع مجدد» استفاده نمایید، سپس کلید فاصله یا **Enter** را فشار دهید.
- در محتوای گفتگو، از کلید **Tab** جهت انتخاب پاسخ‌ها و دکمه «ادامه» یا «دوباره امتحان کردن» استفاده نمایید، سپس کلید فاصله یا **Enter** را فشار دهید.






متوجه شده‌اید که شرکت‌کننده، مارک، تاکنون در چند تمرین با اعضای تیم رفتاری پرخاشگرانه داشته است. او قبلاً هرگز دیر نمی‌آمد، اما اکنون مرتباً در جلسات تمرین دیر حاضر می‌شود. تصمیم می‌گیرید که با او صحبت نمایید.

ادامه

## Scene 1 Slide 1

Continue → Next Slide



چه خبر، مری؟

1

سلام مارک، می‌توانم در سر میز ناهار در حضور سایرین چند دقیقه با شما صحبت کنم؟

2

سلام مارک، بیا در زمین کمی قدم بزنیم و چند دقیقه‌ای با هم صحبت کنیم.

3

سلام مارک، مایل هستی به دفتر من بیایی تا بتوانیم چند دقیقه‌ای با هم صحبت کنیم؟

## Scene 1 Slide 2

0 → Scene 1 Slide 3

1 → Scene 1 Slide 5

2 → Scene 1 Slide 4

## دوباره امتحان کنید

بهتر است مکانی را پیدا کنید که کمی حریم خصوصی داشته باشد (و در عین حال الزامات «قانون دو»  
در آن رعایت شده باشد) و راحت باشد.

ادامه

### Scene 1 Slide 3

Continue → Scene 1 Slide 2



## دوباره امتحان کنید

اگرچه با انتخاب این مکان حریم خصوصی خواهید داشت، اما در این مکان الزامات «قانون دو» رعایت نشده است و بنابراین نامناسب است.

ادامه

### Scene 1 Slide 4

Continue → Scene 1 Slide 2

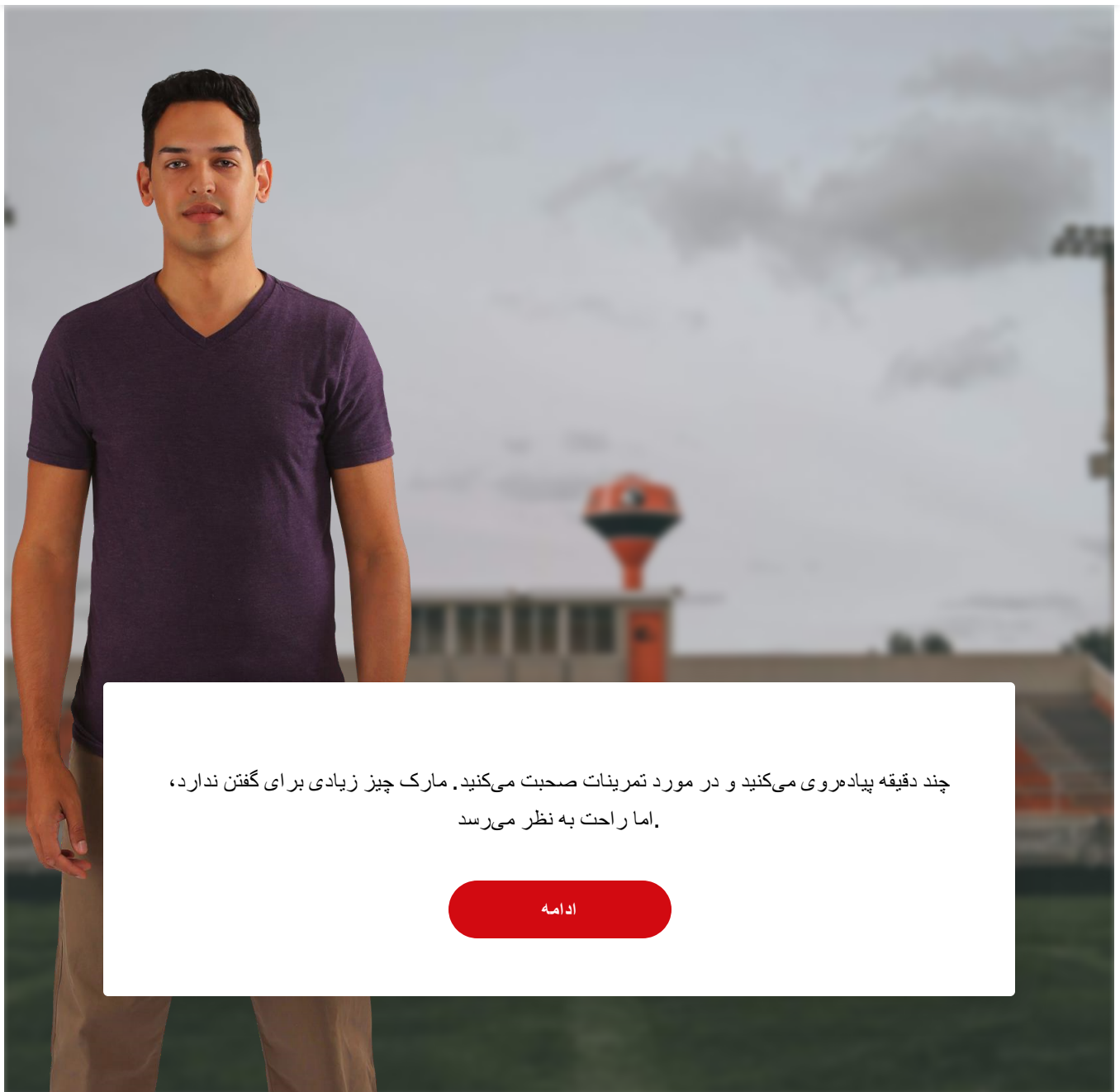
## عالی بود

گزینه خوبی است. در این مکان مقداری حریم خصوصی دارید و در عین حال الزامات «قانون دو» نیز در آن رعایت شده است، زیرا شما و مارک در معرض دید دیگران قرار دارید.

ادامه

### Scene 1 Slide 5

Continue → Scene 1 Slide 6




چند دقیقه پیاده روی می‌کنید و در مورد تمرینات صحبت می‌کنید. مارک چیز زیادی برای گفتن ندارد، اما راحت به نظر می‌رسد.

ادامه

## Scene 1 Slide 6

Continue → Scene 1 Slide 7





در مورد چه چیزی می‌خواستید صحبت کنید؟ می‌خواهم به سر  
میز ناهار برگردم.

1

واقعاً؟ شما اخیراً سر جلسه تمرینات دیر حاضر می‌شوید و این بی‌احترامی بزرگی به  
همه ما تلقی می‌شود. دلایلش چیست؟

2

به‌منظر می‌رسد که روزهای سختی را سپری می‌کنید. نگرانت هستم. چیزی تغییر  
کرده است؟ اتفاقی افتاده است؟

## Scene 1 Slide 7

0 → Scene 1 Slide 8

1 → Scene 1 Slide 9

## دوباره امتحان کنید

این طرز برخورد تهاجمی و پر از قضاوت بود و هیچ همدلی با شرایط دشواری که مارک در آن قرار داشت، احساس نمی‌شد.

ادامه

### Scene 1 Slide 8

Continue → Scene 1 Slide 7


## عالی بود

شما نگرانی‌ها خود را با مارک در میان گذاشتید و در عین حال او را مورد قضاوت قرار ندادید. برخوردتان خوب بود. این موضوع به او نشان داد که شما نگران وضعیت سلامت و تندرستی او هستید.

ادامه

### Scene 1 Slide 9

Continue → Scene 1 Slide 10



مربی، من متوجه نگرانی‌های شما هستم، فقط می‌دانم که باید سنگینی این بار را خودم به‌تنهایی به دوش بکشم.

1 واقعاً شرایط دشواری است. متوجه شده‌ام که اخیراً کمی از دست ما عصبانی هستی و اغلب در موقع شروع تمرینات حاضر نیستی. چه چیزی از بقیه سخت‌تر به‌نظر می‌رسد؟

2 خوب، شما به عملکرد تیم آسیب می‌رسانید. آیا می‌دانم که وقتی سر جلسات تمرین دیر حاضر می‌شوی، آنها باید سخت‌تر کار کنند؟ بذار بهت بگم چرا وضعیت...افتضاحی است

## Scene 1 Slide 10

0 → Scene 1 Slide 12

1 → Scene 1 Slide 11

## دوباره امتحان کنید

با سرزنش کردن، مارک و ادار به صحبت کردن نمی‌شود. سعی کنید بیشتر از نصیحت کردن، بشنوید

ادامه

### Scene 1 Slide 11

Continue → Scene 1 Slide 10

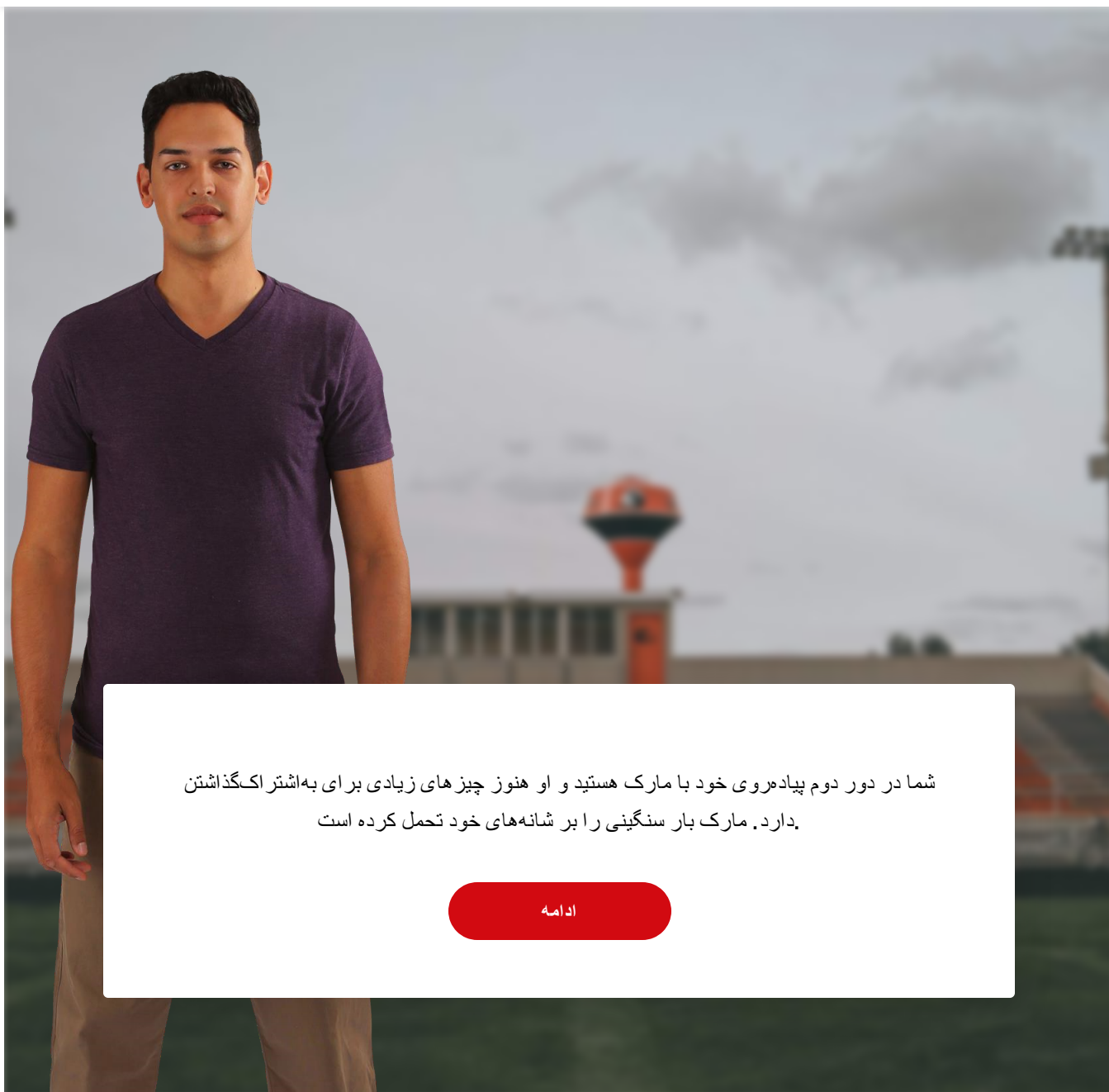
## عالی بود

از اینکه آنچه را متوجه شدید، با من در میان گذاشتید، متشکرم. اکنون زمان گوش دادن است

ادامه

### Scene 1 Slide 12

Continue → Scene 1 Slide 13




شما در دور دوم پیادهروی خود با مارک هستید و او هنوز چیزهای زیادی برای به اشتراک گذاشتن دارد. مارک بار سنگینی را بر شانه‌های خود تحمل کرده است.

ادامه

## Scene 1 Slide 13

Continue → Next Slide





مربی، نمی‌دانم، فکر می‌کنم موضوعات زیادی را در اینجا با شما مطرح کردم.

1

بله، همین‌طور است. نمی‌دانم چرا تلاش دارید مشکلات خود را بر گردن من بیندازید. کمک زیادی در این مورد از دست من ساخته نیست.

2

بازگو کردن همه این مشکلات باید دشوار باشد. از اینکه بهم اعتماد کردی، متشکرم.

## Scene 1 Slide 14

0 → Scene 1 Slide 16

1 → Scene 1 Slide 15



## عالی بود

تشکر از مارک برای اعتماد به شما گامی مثبت در جهت ایجاد رابطه است

ادامه

### Scene 1 Slide 15

Continue → Scene 1 Slide 17


## دوباره امتحان کنید

بسرزنش کردن به مارک کمکی نمی‌کند، و شما مسئولیتی در قبال مشکلات او ندارید.

ادامه

### Scene 1 Slide 16

Continue → Scene 1 Slide 14



پس، چه کار کنم؟ احساس می‌کنم دیگر نمی‌توانم این مسئولیت را به‌تنهایی به دوش بکشم.

**1** بزرگ شو. در صورتی که قصد رفتن به مدرسه و ادامه تحصیل دارید، خودتان باید از این به بعد مشکلاتتان را حل نمایید.

**2** نمرات و کار مسئولیت شماست و من نمی‌توانم مسئولیت آنها را بپذیرم. فقط می‌توانم... به شما کمی کمک کنم.

## Scene 1 Slide 17

0 → Scene 1 Slide 18

1 → Scene 1 Slide 19

## دوباره تلاش کنید

منزوی و تحقیر کردن مارک در این شرایط به او کمکی نمی‌کند.

ادامه

### Scene 1 Slide 18

Continue → Scene 1 Slide 17


## عالی بود

شناخت محدودیت‌هایتان بسیار مهم است، اما همچنان تا آنجا که برایتان مقدور است به مارک کمک  
نمایید.

ادامه

### Scene 1 Slide 19

Continue → Scene 1 Slide 20



احساس می‌کنم باری از روی سینه‌ام برداشته شده است. ممنون از اینکه مرا به ناهار دعوت کردید تا با هم صحبت کنیم.

1 خواهش می‌کنم. خوشحالم که با هم صحبت کردیم. بیا بعد از چند هفته دیگر دوباره با هم صحبت کنیم و ببینیم که اوضاع چگونه است.

## Scene 1 Slide 20

0 → Next Slide

## عالی بود

این موضوع به مارک کمک می‌کند بداند که شما در کنار او هستید و حاضر هستید برای سلامتی و تندرستی او وقت صرف کنید.

---

شروع مجدد



### Scene 1 Slide 21

Continue → End of Scenario





در سناریوی مارک تعدادی نکته برجسته شده است که به شما در مکالمات در مورد سلامت روان کمک می‌کند. این نکته‌ها عبارت‌اند از:

- مکانی را انتخاب نمایید که دارای حریم خصوصی و راحت باشد و در عین حال الزامات «قانون دو» در آن رعایت شده باشد
- بر نگرانی خود در مورد وضعیت سلامتی شرکت‌کننده تأکید کنید
- تغییری را که مشاهده کرده‌اید بدون قضاوت با او در میان بگذارید، سپس سعی کنید بیشتر از اینکه صحبت کنید، گوش دهید
- از شرکت‌کننده برای صحبت با شما تشکر کنید
- در مورد محدودیت‌ها و گام‌های بعدی که می‌توانید بردارید، شفاف باشید
- به منابع مناسب رجوع نمایید
- به‌طور منظم با شرکت‌کننده نشست‌هایی داشته باشید

ماژول‌های [مدیریت اختلافات NCCP](#) و [رهبری و مربیگری مؤثر NCCP](#) شامل منابع عالی در مورد صحبت کردن و گوش دادن مؤثر است.

## خودکشی یا خودآزاری

در برخی موارد، ممکن است متوجه شوید و نگران شوید که فردی ممکن است به خود یا دیگران آسیب برساند. در این صورت، این مراحل را دنبال نمایید: **گوش دادن و ارجاع دادن**.



گوش دادن

ارجاع دادن

گوش دادن

**کام 1**

گفتگو نمایید.

قضاوت نکنید و صریح باشید. مثلاً، می‌توانید بگویید: «من نگران هستم زیرا [رفتار/نشانه‌ای را که متوجه شده‌اید نام ببرید]. آیا امروز می‌خواهی به خودت آسیب برسانی؟»

## گام 3

احساسات آنها را تأیید کنید (مثلاً، «اشکال ندارد که شما چنین احساسی دارید.»)

## گام 4

در صورتی که با او راحت هستید، پی ببرید که آیا شرکت‌کننده طرحی برای آسیب رساندن به خود دارد و قصد دارد به آن عمل کند.

این موضوع مستلزم انجام اقدامات اضطراری مانند تماس تلفنی با 1-1-9 یا رفتن به اتاق اورژانس است.

## گام 5

در صورتی که شرکت‌کننده زیر 18 سال است، به او بگویید که نگران امنیت او هستید و باید به والدین یا سرپرست‌های او اطلاع دهید که اوضاع چگونه است.

در صورتی که مخالفت کرد، به او توضیح دهید که شما هرگز عضله‌ای آسیب‌دیده را از والدین شرکت‌کننده پنهان نمی‌کنید، و داشتن چنین احساساتی خود نوعی آسیب تلقی می‌شود.



## ارجاع دادن

در برخی موارد، مانند مواردی که طرحی برای آسیب زدن وجود دارد، مرحله ارجاع دادن بسیار مشخص است: با شماره **1-1-9** تماس بگیرید.

در موارد دیگر، می‌توانید به «انجمن روانشناسی ورزش کانادا»، «مرکز سلامت روان در ورزش کانادا» یا به «مؤسسه خیریه Kids Help Phone» مراجعه کنید.

در مواردی که شرکت‌کننده زیر 18 سال است، به والدین و سرپرست او باید اطلاع داده شود.

در صورتی که مایل هستید راحتی خود را در انجام این مکالمات دشوار افزایش دهید، اطلاعات بیشتری را در زمینه کمک‌های اولیه سلامت روان کسب کنید.

## طرح اقدام سلامت روان

طرح اقدام سلامت روان ابزاری است که جهت استفاده در مورد شرکت‌کننده طراحی شده است. در ادامه، می‌توانید این طرح را دانلود کنید.



طرح اقدام سلامت روان.pdf

KB 281.4





بخشی از طرح اقدام سلامت روان درک این موضوع است که وقتی در منطقه آسایش و راحتی (سبز)، منطقه چالش (زرد)، یا منطقه تحت فشار (قرمز) هستید، چگونه به نظر می‌رسید.

منطقه‌ها بیانگر حالت‌های فیزیکی، عاطفی و روانی هستند که ما در طول زندگی تجربه می‌کنیم. ممکن است احساس راحتی و آسایش (منطقه سبز رنگ)، به چالش کشیده شدن (منطقه زرد رنگ) کنیم یا در نقطه‌ای قرار بگیریم که لازم باشد توقف کنیم، قدمی به عقب برداریم و دوباره شرایط را بسنجیم (منطقه قرمز رنگ).

ما به عنوان شرکت‌کننده، به طور کلی در شناسایی سیگنال‌های فیزیکی که در طول دوره تمرینات و مسابقه بروز می‌یابند و نشان می‌دهند که در کدامیک از مناطق قرار داریم، عملکرد خوبی داریم (مثلاً، احساس تنگی نفس، تجمع اسید لاکتیک، سرگیجه) و در مورد نحوه واکنش به آنها آموزش‌های لازم را دریافت کرده‌ایم.

با این حال، به طور کلی در تشخیص و نامگذاری رفتارها، افکار و احساساتی که در طول زندگی روزمره و در هنگام ورزش تجربه می‌کنیم و بیانگر قرار گرفتن ما در یکی از مناطق آسایش و راحتی، چالش و توقف است، از مهارت کافی برخوردار نیستیم.

اغلب، در طی فرایند اجتماعی شدن یاد گرفته‌ایم که دردهای خود را نادیده بگیریم، رنج‌ها و ناخوشی‌ها را تحمل کنیم و واکنش‌های احساسی خود را سرکوب کنیم (صبور و شکیبا باشیم). اما توانایی تشخیص اینکه فرد دیگر مانند همیشه شاداب و سر حال نیست، مهارت مهمی است و در صورت انجام مداخله زودهنگام، می‌توان از بروز پریشانی ذهنی پیشگیری کرد.



خودآگاهی مستمر پایه و اساس حفظ سلامت روان است. در زمانی که وضعیت سلامت روان ما رو به زوال است، پیش از انجام هرگونه مداخله‌ای، ابتدا باید به سیگنال‌ها توجه کنیم.



## فعالیت یادگیری: طرح اقدام سلامت روان

نمودار موجود در طرح اقدام سلامت روان را برای خودتان تکمیل نمایید. در این نمودار، برخی از رفتارها، افکار و احساساتی (سیگنال‌هایی) را که با هریک از مناطق سلامت روان شما مطابقت دارند، شناسایی می‌کنید.

سیگنال‌های شما احتمالاً با سیگنال‌های دیگران بسیار متفاوت است، زیرا عوامل متعددی بر زندگی روزمره ما تأثیر می‌گذارند.







نمودار موجود در طرح اقدام سلامت روان را برای خودتان تکمیل نمایید. در این نمودار، برخی از رفتارها، افکار و احساساتی (سیگنال‌هایی) را که با هریک از مناطق سلامت روان شما مطابقت دارند، شناسایی می‌کنید.

سیگنال‌های شما احتمالاً با سیگنال‌های دیگران بسیار متفاوت است، زیرا عوامل متعددی بر زندگی روزمره ما تأثیر می‌گذارند.



## تأمل

اکنون که طرح اقدام سلامت روان را تکمیل کرده‌اید، به این سوالات توجه نمایید:

1. در تکمیل طرح اقدام سلامت روان، در مورد خودآگاهی چه مواردی را فرا گرفته‌اید؟
2. چگونه از شرکت‌کننده‌ای می‌خواهید طرح اقدام سلامت روان را تکمیل کند؟
3. کدام موقعیت در فصل مناسب‌تر است؟

در این بخش به نقش شما در جایگاه مربی در حمایت از سلامت روان شرکت‌کنندگان پرداختیم. یکی از مهمترین کارهایی که می‌توانید به‌عنوان مربی انجام دهید خودمراقبتی و الگوسازی رفتارهای مثبت است. در بخش بعدی اهمیت خودمراقبتی بررسی می‌شود.



# اهمیت خودمراقبتی

خودمراقبتی تمرین ایفای نقشی فعال در حفظ یا بهبود سلامت و تندرستی از طریق طراحی سبک زندگی و انتخاب‌های روزانه است.

خودمراقبتی فراتر از نیازهای جسمی اولیه شما است. لازم است وضعیت سلامت روانی، عاطفی، معنوی، اجتماعی، مالی و تحصیلی خود را در نظر بگیرید. در طول مازول از شما خواسته‌ایم تا نحوه اعمال این ایده‌ها را در طرح خودمراقبتی خود در نظر بگیرید. فعالیت‌های بعدی اقدامات خاصی است که می‌توانید در جهت اولویت‌بندی سلامت روان خود، انجام دهید.

## چرا باید از خود مراقبت کرد؟

خودمراقبتی در موارد زیر به شما کمک می‌کند:

- پیشگیری از فرسودگی
- ایجاد محیط مثبت‌تر
- الگوسازی برای رفتارهای مثبت



در ویدیوی زیر که با مشارکت انجمن مربیان سیاهپوست کانادا تهیه شده است، از تعدادی از افراد درباره دلیل اینکه چرا فکر می‌کنند خودمراقبتی مهم است و نحوه انجام آن، مطالبی را می‌شنوید.

# سلامت روان در ورزش

ارتقاء رفاه مربی و شرکت کننده

**coach.ca** | Coaching Association of Canada  
Association canadienne des entraîneurs

## رونوشت ویدیو

گودی جیبی،

مربی،

فکر می‌کنم که هم برای شرکت‌کنندگان و هم برای مربیان مهم است که مراقب خود باشند و در واقع هر روز از خود مراقبت کنند.

الکساندر مک‌کنزی،

دانشجو،

اختصاص دادن زمانی برای خودمراقبتی بسیار مهم است.

پیتون شاتک،

ورزشکار و مربی،

برای شرکت‌کنندگان و مربیان بسیار مهم است که از خود مراقبت کنند، زیرا با خودمراقبتی نه تنها سلامت جسمانی بلکه سلامت روانی و عاطفی نیز در اولویت قرار می‌گیرد.

ماریان آگی گایمرا،

سرپرست ورزشی،

خودمراقبتی می‌تواند به سادگی انجام پیاده‌روی، تمرین بدنی، یا حتی خوردن قهوه یا آبمیوه با چند نفر از دوستانتان باشد.

آلیا فریزر،

ورزشکار،

من شخصاً دوست دارم با چرت زدن، بیرون رفتن با دوستانم، صرف شام یا سپری کردن وقت با خانواده به مراقبت از خود بپردازم، زیرا با انجام این کارها می‌توانم دوباره انرژی بگیرم و آرامش خود را بازیابم.

پیتون شاتک،

ورزشکار و مربی،

پیتون شاتک،

ورزشکار و مربی،

برای شرکت‌کنندگان و مربیان بسیار مهم است که از خود مراقبت کنند، زیرا با خودمراقبتی نمتنها سلامت جسمانی بلکه سلامت روانی و عاطفی نیز در اولویت قرار می‌گیرد.

ماریان آگی گیامرا،

سرپرست ورزشی،

خودمراقبتی می‌تواند به سادگی انجام پیاده‌روی، تمرین بدنی، یا حتی خوردن قهوه یا آبمیوه با چند نفر از دوستانتان باشد.

آلیا فریزر،

ورزشکار،

من شخصاً دوست دارم با چرت زدن، بیرون رفتن با دوستانم، صرف شام یا سپری کردن وقت با خانواده به مراقبت از خود بپردازم، زیرا با انجام این کارها می‌توانم دوباره انرژی بگیرم و آرامش خود را بازیابم.

پیتون شاتک،

ورزشکار و مربی،

برخی از کارهایی که جهت اطمینان از سلامت روان خود انجام می‌دهم، عبارت‌اند از یادداشت‌برداری روزانه، مدیتیشن، ورزش سبک و سرگرم‌کننده. این امور فراتر از محدوده توانایی‌ها من نیستند، می‌دانم با چه محدودیت‌هایی روبرو هستم، می‌دانم چه زمانی به استراحت نیاز دارم، چه زمانی به گرفتن مرخصی نیاز دارم و می‌دانم چه زمانی از قبول مسئولیت‌های بیشتر خودداری کنم.


ماریان آگی-گیامرا،

سرپرست ورزشی

چه یک مربی، رهبر ورزشی یا حتی یک ورزشکار باشید، خودمراقبتی باید در اولویت باشد. ما فقط زمانی می‌توانیم بهترین عملکرد را در مقابل دیگران داشته باشیم که بهترین عملکرد را نسبت به خود داشته باشیم.

## راهنمای مقابله‌ای





راهبردهای مقابله‌ای در مدیریت و به‌علاقه‌رساندن استرس در زندگی مؤثر است. برخی از راهبردهای مقابله‌ای، اگرچه ممکن است به‌طور موقت شما را از استرس دور کنند، اما در نهایت فشارهای جدیدی بر سلامت روان شما وارد خواهند کرد. از این‌ها به‌عنوان راهبردهای مقابله‌ای مضر یاد می‌شود. راهبردهای مقابله‌ای مفید از شما حمایت می‌کنند و شما را در زمان حال نگه می‌دارند و استرس را کاهش می‌دهند.



**نکته:** در زیر ترکیبی از راهبردهای مقابله‌ای مضر و مفید آورده شده است. آیا می‌توانید 8 راهبرد مفید را انتخاب نمایید؟ کارت را برگردانید تا ببینید آیا درست تشخیص داده‌اید یا خیر.

#### دستورالعمل‌های صفحه‌کلید

- جهت انتخاب کارت از کلید Tab و Shift+Tab استفاده نمایید.
- برای برگرداندن کارت انتخابی، کلید Enter یا فاصله را فشار دهید.

مصرف الکل یا مواد مخدر یا استعمال دخانیات

- یا فاصله را فشار دهید Enter برای برگرداندن کارت انتخابی، کلید .

مصرف الکل یا مواد مخدر یا استعمال  
دخانیت



دوش گرفتن





فریاد زدن / پرخاش کردن

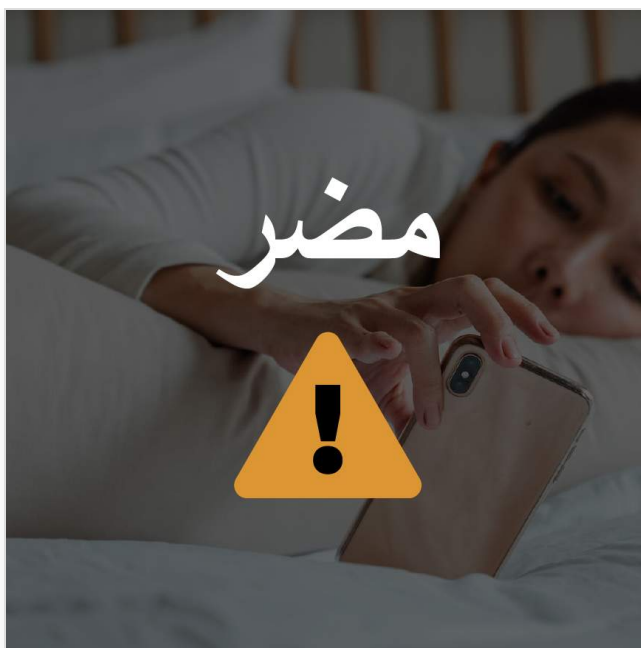


پرخوری یا حذف وعده‌های غذایی

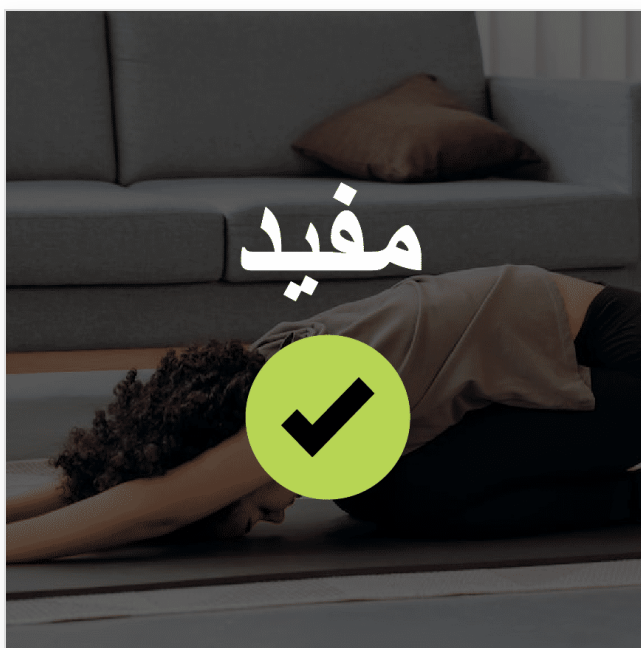




به تعویق انداختن



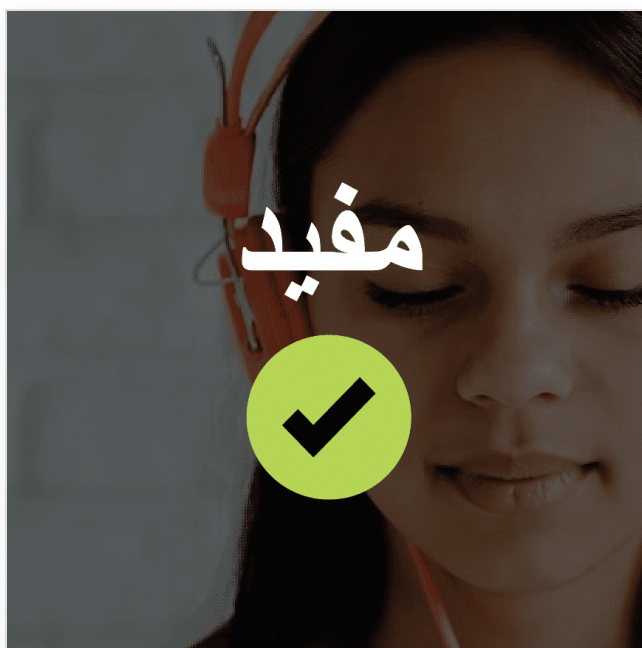
انجام تمرینات کششی



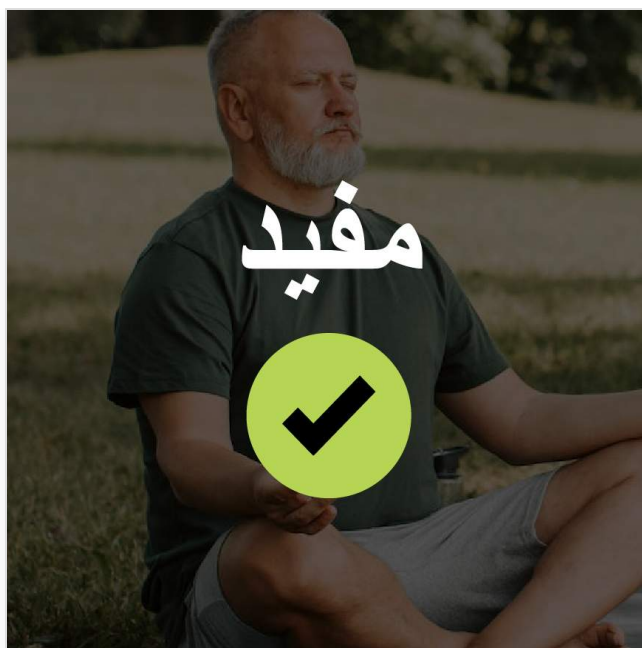
به بطالت سپری کردن وقت در شبکه‌های  
اجتماعی.



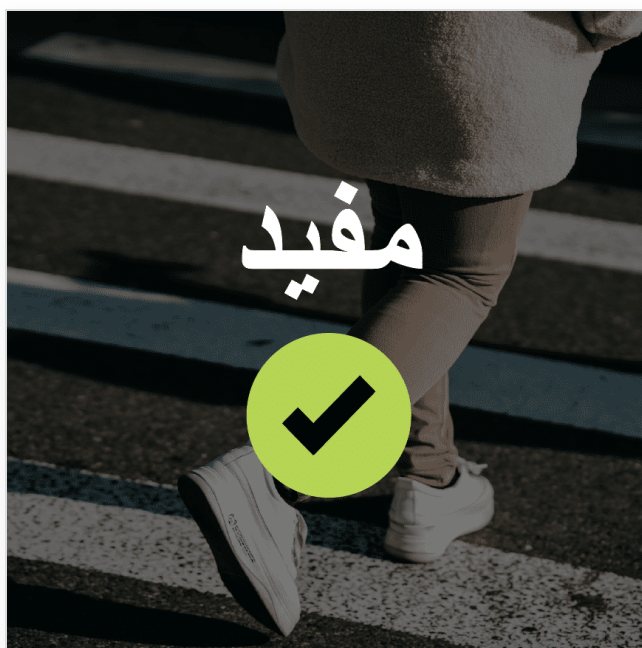
گوش دادن به موسیقی



تنفس عمیق (فعالیت قبلی در این ماژول را  
به خاطر بیاورید)



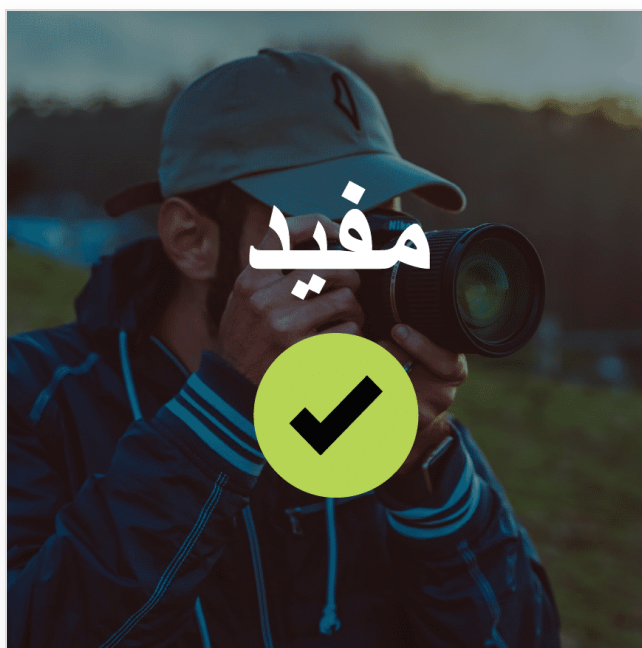
رفتن به پیادهروی



معاشرت کردن با دوستان



انجام فعالیتی سرگرمی





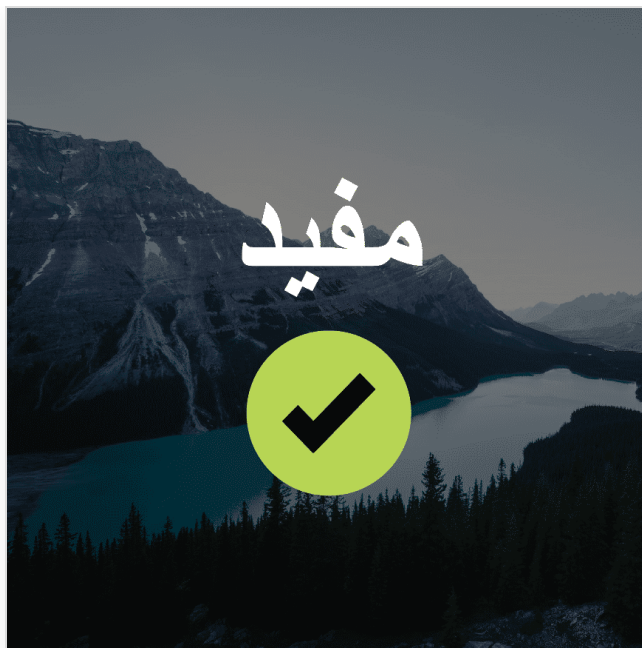
جویدن ناخن‌ها



اجتناب از موقعیت/فرد



حضور در طبیعت



آیا همه 8 راهبرد مفید را پیدا کردید؟

ادامه

طرح خودمراقبتی



برنامه خودمراقبتی الگویی ساختاریافته است که به شما کمک می‌کند تا راهبردهای مقابله‌ای خود را بررسی کنید، مراقبت‌های روزانه و اضطرابی خود را در نظر بگیرید و فرد مورداعتماد خود را شناسایی نمایید. این راهنمای گام‌به‌گام به شما کمک می‌کند تا طرح خودمراقبتی را به‌تثایی تکمیل نمایید.

توجه داشته باشید که این طرح جایگزینی جهت حمایت از سلامت روان نیست. در صورتی که فکر می‌کنید ممکن است لازم باشد با یک متخصص سلامت روان صحبت کنید، منتظر نمانید.

## بخش 1

### راهبردهای مقابله‌ای

بررسی عادات خود اولین قدم مهم در ایجاد طرح خودمراقبتی است.

- معمولاً چگونه به خواسته‌های خود در زندگی رسیدگی می‌کنید؟
- آیا می‌توانید تشخیص دهید که چه زمانی به استراحت نیاز دارید؟
- هنگام روبرو شدن با چالش‌ها، می‌توانیم از راهبردهای مقابله‌ای مفید یا راهبردهای مقابله‌ای مضر استفاده کنیم. از کدام راهبردها استفاده می‌کنید؟

راهبردهای مقابله‌ای مفید و مضر که در فعالیت قبلی آنها را بررسی کردید، به خاطر بیاورید.

## بخش 2

### خودمراقبتی روزانه

همه ما با چالش‌های منحصر به فردی روبرو هستیم و هیچ دو نفری نیازهای خودمراقبتی یکسانی ندارند. لحظه‌ای تأمل نمایید و به این نکته بیندیشید که در زندگی روزمره خود برای چه چیزهایی ارزش قائل هستید و به چه چیزهایی نیاز دارید و در مواقع بحرانی برای چه چیزهایی ارزش قائل هستید و به چه چیزهایی نیاز دارید. به یاد داشته باشید که خودمراقبتی فراتر از نیازهای اولیه جسمی شما است. بهزیستی روانی، عاطفی، معنوی، اجتماعی و مالی خود را در نظر بگیرید.

در این بخش، راهبردهایی را که استفاده می‌کنید و راهبردهایی را که ممکن است بخواهید برای خودمراقبتی روزانه در حوزه‌های بهزیستی (جسمی، روانی، عاطفی و معنوی/فرهنگی) امتحان کنید، شناسایی می‌کنید.

### بخش 3

#### خودمراقبتی اضطراری

هنگام روبرو شدن با بحران، احتمالاً زمانی جهت ایجاد راهبرد مقابله‌ای نخواهید داشت. از قبل طرح ایجاد نمایید تا در زمان نیاز از آن استفاده کنید. در این بخش، راهبردهای مفید را بررسی می‌کنید و نیازهای منحصر به فرد خودمراقبتی خود را در مواقع بحرانی شناسایی می‌کنید.

### بخش 4

#### شخص مورد اعتماد من

فرد مورد اعتماد شما همان فردی است که می‌توانید در هر لحظه و در مورد هر موضوعی به سراغ او بروید. به فرد مورد اعتماد خود اطلاع دهید که او تکیه‌گاه همیشگی شماست. راه‌های احتمالی برقراری ارتباط (برقراری تماس، ارسال پیامک) را به او اطلاع دهید و اینکه در زمانی که به کمک او احتیاج دارید از چه عبارتهایی استفاده می‌کنید («مایل هستید به پیاده‌روی برویم؟»، «می‌توانیم این هفته شام را با هم بخوریم؟» یا «هر کلمه یا عبارت رمزی که بر روی آن توافق می‌کنید»).

پس از ایجاد طرح خودمراقبتی، به‌طور منظم به آن نگاه کنید. ایجاد عادت‌های خوب زمان‌بر است. همانطور که امور دیگر را در اولویت قرار می‌دهید، زمانی را برای خودمراقبتی در تقویم خود بگنجانید. متعهد شوید که طرح خودمراقبتی خود را هر وقت که برایتان مقدور است اجرا نمایید. شما ارزشش را دارید!



## فعالیت یادگیری: طرح خودمراقبتی

طرح خودمراقبتی را برای خود دانلود و آن را تکمیل نمایید. این طرح مختص به شما است، بنابراین دقیقاً آن را مطالعه نمایید و امکانات موجود در طرح خودمراقبتی را بررسی کنید.



طرح خودمراقبتی.pdf  
305.8 KB



# نتیجه‌گیری



یک پیام ویدیویی نهایی برای شما داریم:

سلامت روان





# سلامت روان در ورزش

ارتقاء رفاه مربی و شرکت کننده



**coach.ca** | Coaching Association of Canada  
Association canadienne des entraîneurs

## رونوشت ویدیو

سلام، من لوک ریچاردسون، بازیکن سابق NHL و کمک مربی فعلی NHL هستم. از اینکه این مازول را تکمیل کردید، از شما سپاسگزارم. شما به عنوان یک مربی، نقش مهمی در کاهش نگرش های منفی به حوزه سلامت روان و حمایت از ورزشکارانی که مربیگری آنها را برعهده دارید، ایفا می کنید.

در این مازول، مطالب زیر را فراگرفتید:



- مبانی سلامت روان، از جمله حوزه‌های **بهبودی و بیماری روانی**
- نقش شما به‌عنوان مربی در حمایت از سلامت روان شرکت‌کنندگان از طریق ایجاد محیط آموزشی سالم و درک عواملی که بر سلامت روان تأثیر می‌گذارند
- وقتی فردی دچار مشکلات سلامت روان است، چه اقداماتی باید انجام داد: **تشخیص دادن، گوش دادن و ارجاع دادن**
- نحوه تهیه طرح **خودمراقبتی** جهت اولویت‌بخشی و ارزش‌گذاری سلامت روان خود

شما اکنون می‌توانید دانشی را که از طریق مطالعه این ماژول کسب کرده‌اید در زمینه مربیگری خاص خود اعمال نمایید.

جهت کسب اطلاعات بیشتر، به [coach.ca](http://coach.ca) مراجعه نمایید و با انتخاب این دکمه‌ها به ماژول‌های مربوط به یک فعالیت ورزشی خاص یا ماژول‌های مربوط به چندین فعالیت ورزشی دسترسی پیدا کنید.

ورزش خاص

چندین ورزش

از شما بابت گذراندن ماژول سلامت روان در ورزش سپاسگزاریم. برای شما آرزوی موفقیت و لحظات شاد و لذت‌بخشی را در فعالیت‌های مربیگری‌تان داریم!



### کار گروه

- سوزان فیشر، سرپرست پروژه
- دکتر ویلیام بریدل،
- جنی دیوی
- شان لیبیچ
- مارلس مارتینز، ChPC
- دینا مترو
- وین پارو، ChPC
- جان پاتون
- جیک شوکنشت
- جیسون شوستروم
- جکی تیتلی
- مکوان تولپین
- یولانده آشر

### کارشناسی موضوع

- کریستا ون اسلینگرلند، کارشناسی ارشد، دکتر (can)، مدیر اجرایی، مرکز کانادایی سلامت روان و ورزش

### منبع عکس‌ها

- داریل گیرشمن بازی‌های تابستانی کانادا در سال 2017،

### ویدیو

- شانتال پتیکلرک
- بنیاد سلطنتی اتاوا برای سلامت روان
- انجمن مربیان سیاهپوست کانادا

### طراحی آموزشی

- کریستوفر تاريس
- کیتون کواک

### تولید

هزینه مالی تهیه این مازول از طریق سازمان ورزش کانادا تأمین شده است.

## ارجاعات

Eime, R.M., Young, J.A., Harvey, J.T., Charity, M.J., & Payne, W.R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10, 98. doi:10.1186/1479-5868-10-98

Enns, J., Holmqvist, M., Wener, P., Halas, G., Rothney, J., Schultz, A., Goertzen, L., & Katz, A. (2016). Mapping interventions that promote mental health in the general population: A scoping review of .reviews. *Preventative Medicine*, 87, 70-80

Gilbert, W. (2017). *Coaching Better Every Season: A Year-round System for Athlete Development and Program Success*. Champaign

Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behaviour*, 43(2), 207-222

Keyes, C. L. M. (2003). Complete mental health: An agenda for the 21st century. In C. L. M. Keyes (Ed.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived*. Washington DC: American Psychological Association

Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*, 62(2), 95-108. doi: 10.1037/0003-066X.62.2.95

Public Health Agency of Canada. (2006). The human face of mental health and mental illness in [https://www.phac-aspc.gc.ca/publicat/human-humain06/pdf/human\\_face\\_e.pdf](https://www.phac-aspc.gc.ca/publicat/human-humain06/pdf/human_face_e.pdf) Canada. Available at

Vella, S.A., Gardner, L.A., Swann, C., & Allen, M.S. (2019). Trajectories and predictors of risk for mental health problems throughout childhood. *Child and Adolescent Mental Health*, 24, 142-148. doi:10.1111/camh.12279

World Health Organization. (2014). Mental health: A state of well-being. Retrieved from

Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behaviour*, 43(2), 207-222

Keyes, C. L. M. (2003). Complete mental health: An agenda for the 21st century. In C. L. M. Keyes (Ed.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived*. Washington DC: American Psychological Association

Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*, 62(2), 95-108. doi: 10.1037/0003-066X.62.2.95

Public Health Agency of Canada. (2006). The human face of mental health and mental illness in [https://www.phac-aspc.gc.ca/publicat/human-humain06/pdf/human\\_face\\_e.pdf](https://www.phac-aspc.gc.ca/publicat/human-humain06/pdf/human_face_e.pdf) Canada. Available at

Vella, S.A., Gardner, L.A., Swann, C., & Allen, M.S. (2019). Trajectories and predictors of risk for mental health problems throughout childhood. *Child and Adolescent Mental Health*, 24, 142-148. doi:10.1111/camh.12279

World Health Organization. (2014). Mental health: A state of well-being. Retrieved from [http://www.who.int/features/factfiles/mental\\_health/en](http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en)

# Canada

شما این مازول را تکمیل کرده‌اید.  
دکمه خروج از مازول را انتخاب نمایید.

خروج از مازول



# ابزارها



همه ابزارهای PDF ذکر شده در این دوره جهت دانلود در قسمت زیر در دسترس هستند.



تمرین تنفس.pdf  
KB 502.6





همه ابزارهای PDF ذکر شده در این دوره جهت دانلود در قسمت زیر در دسترس هستند.



تمرین تنفس.pdf

KB 502.6

PDF



شناخت شرکت کننده.pdf

KB 433.3

PDF



طرح اقدام سلامت روان.pdf

KB 281.4

PDF



طرح خودمراقبتی.pdf

KB 305.8

PDF



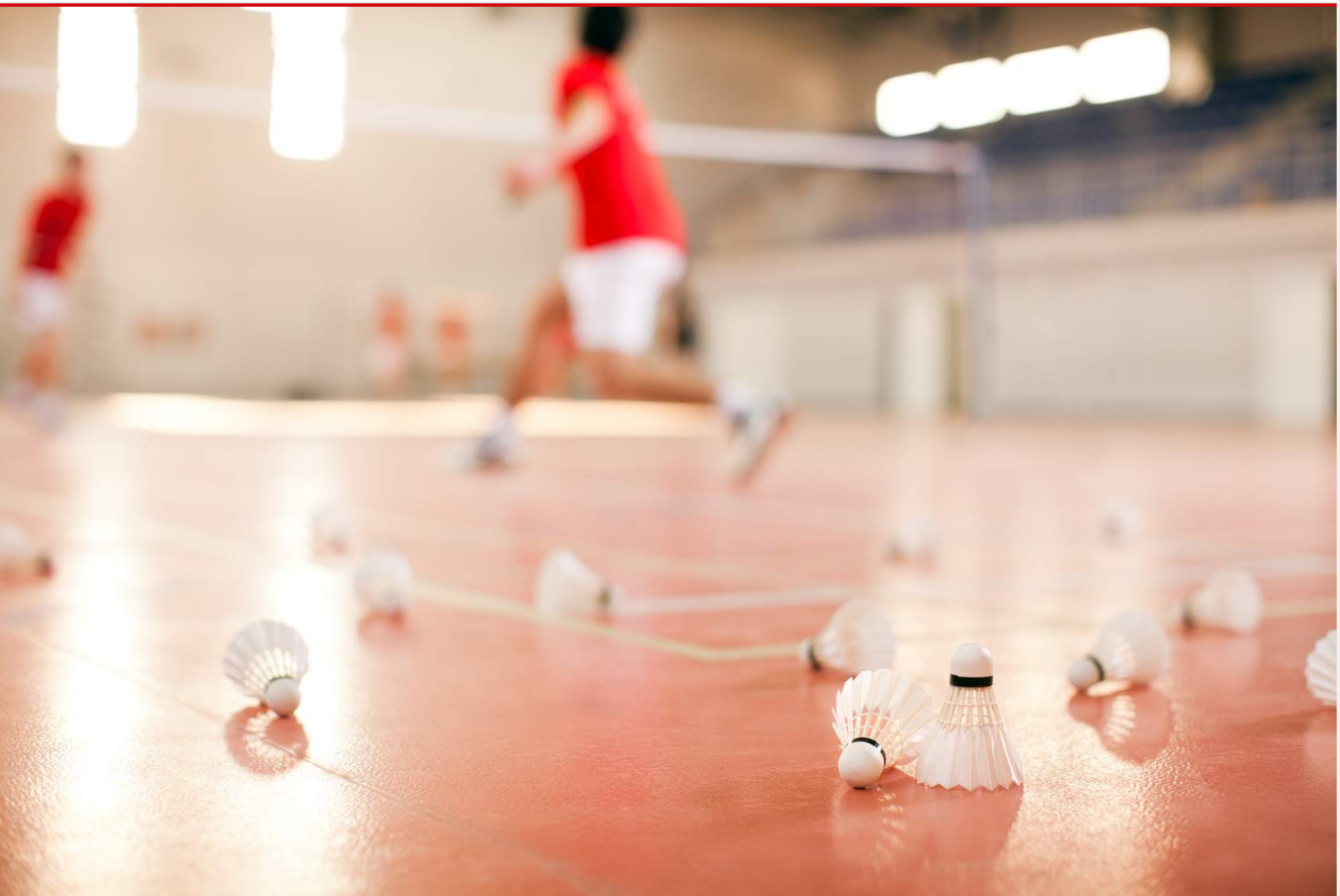
ابزارهایی برای محیط آموزشی سالم.pdf

KB 447.3

PDF



## پیوندها



منابع مختلفی در زیر فهرست شده است. جهت کسب اطلاعات بیشتر در مورد هر یک از منابع، از جمله اطلاعات تماس، آن را انتخاب نمایید.



Kids Help Phone مؤسسه خیریه

با شماره تلفن 1-800-668-6868

متن CONNECT را به شماره 686868 پیامک نمایید.

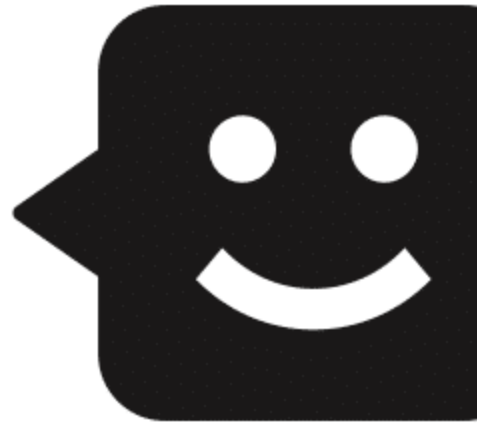
خدمات گپ مؤسسه خیریه Kid's Help Phone (از ساعت 6 عصر تا 2 بامداد به وقت شرق آمریکا)

منابع قابل‌دانلود مؤسسه خیریه Kid's Help Phone

Whenever you  
need to talk,  
we're open.

KidsHelpPhone.ca

Kids Help Phone 



خط تلفنی راهنمایی و مشاوره ورزش کانادا

خط تلفنی راهنمایی و مشاوره ملی رایگان که به قربانیان یا شاهدان آزار، سوءاستفاده یا تبعیض در ورزش کمک می‌کند.

وبسایت خط تلفنی راهنمایی و مشاوره ورزش کانادا

ایمیل [info@abuse-free-sport.ca](mailto:info@abuse-free-sport.ca)

1-888-83SPORT (1-888-837-7678)

ارائه خدمات سلامت روان با آگاهی از مسائل حوزه ورزش (این مرکز، مرکزی جهت مقابله به بحران نیست).

[وبسایت CCMS](#)

## Youthspace.ca

ارائه پشتیبانی از طریق گپ آنلاین در حوزه مقابله با بحران، حمایت عاطفی، پیشگیری از خودکشی، موضوعات تحصیلی و حمایتی. ارائه مشاوره پیامکی به جوانان (از ساعت 6 عصر تا 12 بامداد به وقت منطقه زمانی اقیانوس آرام): 778-783-0177  
[Youthspace.ca](#) ارائه مشاوره از طریق گپ زدن با جوانان (از ساعت 6 عصر تا 12 بامداد به وقت منطقه زمانی اقیانوس آرام)

## خدمات بحران کانادا

ارائه‌دهنده خدمات پیشگیری از خودکشی در کانادا. برقراری تماس رایگان (به صورت 24 ساعته در 7 روز هفته): 1-833-456-4566  
ارسال پیامک (4 بعدازظهر تا 12 بامداد به وقت منطقه زمانی شرقی): 45645

## صندوق مالی حمایت از سلامت روان سیاهپوستان در کانادا

[صندوق مالی حمایت از سلامت روان سیاهپوستان در کانادا](#) جهت ارائه خدمات آموزشی و سلامت روان مقرون به صرفه به جامعه سیاهپوستان کانادا تشکیل شده است.

## Lifeline برنامه

هدف [بنیاد Lifeline کانادا](#) ارتقای سلامت روان مثبت و پیشگیری از خودکشی است.

- دسترسی مستقیم خدمات در شرایط بحرانی از طریق تلفن، گپ آنلاین، پیامک و ایمیل
- مشاوره الکترونیکی، ابزارهای خودمدیریتی، دسترسی به مراکز بحران در سراسر کانادا
- برای کاربران دارای سیستم عامل آیفون و اندروید در دسترس است.

## Togetherall

[Togetherall](#) سرویسی آنلاین است که امکان دسترسی افراد مبتلا به اضطراب، افسردگی و مشکلات رایج سلامت روان را فراهم می‌کند. انجمن حمایتی همتایان ناشناس در هر زمان و هر مکان در دسترس است.

## Wellness Together Canada

[Wellness Together Canada](#) از شهروندان کانادا در مسیر دستیابی به سلامت روان و تندرستی حمایت می‌کند.

## 9-1-1

اعزام اضطراری برای موقعیت‌هایی که ایمنی فرد در خطر است.

## Trans Lifeline

[Trans Lifeline](#) از افراد ترنس در شرایط بحرانی پشتیبانی می‌کند - برای جامعه ترنس، از جامعه ترنس.

با شماره 1-877-330-6366 تماس بگیرید

## خط راهنمایی و مشاوره Hope for Wellness

خط راهنمایی و مشاوره Hope for Wellness مشاوره فوری سلامت روان و مداخله در شرایط بحرانی را به افراد بومی در سراسر کانادا ارائه می‌دهد. با شماره 1-855-242-3310 تماس بگیرید.

[گپ آنلاین Hope for Wellness](#)

خط مقابله با بحران مدارس شبانه‌روزی بومیان کانادا راه‌اندازی شده است تا از دانش‌آموزان مدارس شبانه‌روزی سابق پشتیبانی کند تا به خدمات ارجاعی عاطفی و بحرانی دسترسی داشته باشند.  
با شماره 1-866-925-4419 تماس بگیرید.

## خط پیشگیری از خودکشی برای ساکنان کبک (24 ساعت شبانه‌روز/7 روز هفته)

خط پیشگیری از خودکشی شهروندان کبک آماده ارائه کمک و پاسخگویی به سوالات شما است.

APPELLE-1-866

## Healthy Living

[Healthy Living](#) از طریق فراهم آوردن شرایط جهت تغذیه سالم، فعالیت بدنی و موارد دیگر از سلامت جسمی، روانی و معنوی شما حمایت می‌کند.

## Student-Athlete Mental Health Initiative

[Student-Athlete Mental Health Initiative](#) سازمانی خیریه است که فعالیت‌های خود را به ارتقای تندرستی و سلامت روان و حمایت از دانشجویان و ورزشکارانی اختصاص داده است که ممکن است از یک مشکل یا بیماری سلامت روان رنج ببرند. این مؤسسه، مرکزی جهت مقابله با بحران نیست.

## کمیسیون سلامت روان کانادا

[کمیسیون سلامت روان کانادا](#) توسعه و انتشار برنامه‌ها و ابزارهای نوآورانه را جهت حمایت از سلامت روان و تندرستی کانادایی‌ها مدیریت می‌کند.