



آموزش به بیمار

اختلال در اعتماد به نفس



واحد آموزش سلامت همگانی
بیمارستان خاتم الانبیاء
زمستان ۱۴۰۳

تعریف اختلال در اعتماد به نفس:

حالتی است که فرد احساس منفی در باور خود و توانایی
های خود را تجربه می کند.

فهرست عواملی که موجب کاهش اعتماد به نفس می شوند:

- الف: فقدان ها
- ب: تغییر در نقش های اجتماعی
- پ: اندوه حل نشده
- ت: تغییر در تصویر ذهنی
- ث: آسیب بدنی
- ج: تغییر در ارتباطات
- چ: اختلالات
- ح: داشتن سوء ارتباطات
- خ: سوء مصرف مواد
- د: بهداشت ضعیف
- ذ: بیماری روانی

اهمیت اعتماد به نفس

الف: احساس خوب بودن را تقویت می کند
ب: خوب بودن جسمی را تقویت می کند

فهرست معیارهایی که موجب بهبود سازی اعتماد به نفس می شوند:

- الف: تشویق بهب بیان احساسات بیمار کنید.
- ب: جهت پذیرش بیمار، فعالانه به صحبت های او گوش
دهید.
- پ: بیمار را به انجام فعالیت هایی که خیلی خوب انجام می
دهد، تشویق کنید.
- ت: به بیمار در توانایی ها احترام بگذارید
- ث: بیمار را به اجتماعی بودن تشویق کنید.
- ج: اگر بیمار برای خود هدف تعیین می کند او را تشویق
کنید.
- چ: شرکت در تصمیم گیری و برنامه ریزی را در بیمار
تشویق کنید.
- ح: موفقیت ها تایید کنید.

اعتماد به نفس،

جذاب ترین ویژگی یک فرد است؛
اما، چطور یک نفر میتواند
عظمت را در وجود شما ببیند،
اگر قبلا خودتان آنرا ندیده باشید؟



یک انرژی مثبت قشنگ از سهراب سپهری

چه کسی میداند؟؟؟
که تو در پیله ی تنهایی خود، تنهایی؟
چه کسی می داند
که تو در حسرت یک روزنه در فردایی؟
پیله ات را بگشا،
تو به اندازه ی پروانه شدن زیبایی!

وقتی خسته شدم نمی ایستم
وقتی تمام شد خواهم ایستاد

فهرست معیارهایی که موجب بهبودی اعتماد به نفس می شوند:

الف: فعالیت هایی که اعتماد به نفس را افزایش می دهند
برنامه ریزی کنید.

ب: از بیان گفتگوی منفی اجتناب کنید.

پ: بهداشت را رعایت کنید.

ت: اهداف واقعی و دست یافتنی تنظیم کنید.

منابع:

راهنمای آموزش مددجو برای مراقبت در منزل/ مترجم:
فاطمه علایی / تألیف : دانا مایرز

کمبود اعتماد به نفس:

الف: ابراز شرم یا گناه

ب: بی هدف بودن

پ: ناتوانی در تنظیم اهداف

ت: ناتوانی در اقدام کردن برای بیماری

ث: ناتوانی در انجام فعالیت های روزانه زندگی

ج: افسردگی

چ: رفتار سوء باخود

ح: بطور مکرر جستجو برای اثبات خود

خ: ابراز کلامی منفی از خود

