



## اپ انتی ستریس به ۱۰ زبان گوناگون

اپ انتی ستریس شامل مطالب تنفس آگاهانه، شل گرفتن عضلات، روزنامهچه من و احساس ستریس (فشار روانی) خود را تخمین زدن می باشد. این اپ در حال انکشاف است؛ و شما که در زندگی روزانه خویش احساس ستریس می کنید و می خواهید فرصتی برای دوباره بهبود یافتن صحت خود را فراهم سازید، این اپ را به دیده ی یک ابزار بنگرید.

این اپ رایگان است و از طریق اپ ستور و گوگل پلی قابل دانلود می باشد. مجموعهء ۱۰ زبان گوناگون در همین اپ گردآوری شده است و شما می توانید که در آن، زبان مورد نظر خود را انتخاب کنید. صاحب کلیه یادداشت ها، تخمین زنی ها و هر آنچه را که شما در آن می گوید، شما می باشید. اطلاعات بیشتر و لینک های مربوط به این اپ را شما می توانید در اینجا پیدا کنید:

[vgregion.se/antistress](http://vgregion.se/antistress)

## با گوش دادن به انتی ستریس، چگونه به من کمک می شود؟

هنگامی که ما ستریس داریم طبیعی است که ما در آن حالت، هم نفس های کوتاه تر می کشیم و هم تندتر. اما برعکس، اگر ما آرام تر و عمیق تر نفس بکشیم، این کار به مغز ما اشاره می فرستد که ستریس ما را کمتر می کند. با مرتباً استفاده کردن از تنفس آگاهانه، شما می توانید به فکرها یا احساس های خود بهتر رسیدگی کنید، در غیر آن، ممکن است شما را از احساس تندرستی کردن باز نگه دارد. شما با علاقه مندی، همه روزه، تمرین های انتی ستریس را انجام بدهید. برای خود وقت بگذارید و حوصله نمایید.

## روزنامهچه من

در روزنامهچه من شما می توانید آنچه را که برای شما رخ می دهد یادداشت کنید یا آنرا بگویید و نیز از اینکه زندگی ای روزمره خود را چگونه حس می کنید؛ چی به شما توان و انرژی می دهد یا هم تاب و توان را از شما می گیرد. هدف این است که شما در مورد چگونه معلوم شدن زندگی روزمره و خویش، آگاهی خود را بیشتر کنید و نیز اینکه شما چگونه بتوانید تعادل انرژی خود را بدست بیاورید.

## آیا من احساس آرامش می کنم یا ستریس دارم؟

شما همچنان می توانید که حس ستریس داشتن خود را تخمین بزنید قسمی که نشانی نما (مارکر) را روی واژه های آرام یا سترس دار، حرکت بدهید. همه ی اینها در اپ انتی ستریس تلفون موبایل شما ذخیره می شوند و فقط شما هستید که به آن دسترسی دارید.

- در زندگی روزمره خویش بیشتر حضور توجه داشته باشید و بر  
تندرستی خویش بیفزایید!

## تنفس آگاهانه چی است؟

تنفس آگاهانه به شکل یک ابزار خود درمانی شامل برنامه‌ه انتی ستریس است و نوعی از ادغام ترکیبی احیای مجدد صحت در هنگام عدم صحت روانی ناشی از ستریس می باشد. اپ انتی ستریس در بخش تحقیقات علمی و توسعه خدمات درمانی ابتدایی از طریق کارهای تحقیقاتی و فعالیت های مرتب برای نوآوری های علمی در حوزه ویسترا یوتالاند (Västra Götalandsregionen) انکشاف یافته است.

رهنمایی برای اپ انتی ستریس به زبان سویدی، توسط نویسنده آن، خانم تینا ارویدس دوتتر (Tina Arvidsdotter) می باشد منتشر می گردد و دارای درجه دکترا (پی ایچ دی) در علوم درمانی، طب سوزنی، درمانگر و مربی در روانشناسی میان فردی (پی پی تی) می باشد. موزیک آن، صرفاً برای انتی ستریس می باشد و توسط بو ساویک (Bo Savik) کمپوز شده است.

تحقیقات علمی نشان می دهد که آن عده از افرادی که با عدم صحت ناشی از ستریس در برنامه انتی ستریس اشتراک ورزیده بودند فکر می کنند که تنفس آگاهانه در انتی ستریس، مانند یک راه صحت افزا می باشد و تندرستی ای دراز مدت را تقویت می بخشد. اطلاعات بیشتر را در این مقاله بخوانید:

Arvidsdotter, T.,Kylén, S., & Bäck-Pettersson, S. (2019). Experiences of Living with Stress-Related Exhaustion Disorder and Participating in a Tailor-Made AntiStress Program in Primary Care. *Psychology*, 10, 1463-1484. <https://doi.org/10.4236/psych.2019.1011096>



## تنفس آگاهانه

اپ انتی ستریس شامل تمرین های همراه با رهنمایی برای شما می باشد که ستریس را در زندگی روزمرهء خویش احساس می کنید. تنفس آگاهانه یک تمرین زیربنایی است و برای ۱۵ دقیقه می باشد و شما آنرا با علاقه مندی از همین جا آغاز نمایید و برای اینکه شما بتوانید شکل تنفس کردن خود را عمیق بسازید آنرا روزانه تمرین کنید. به همین گونه، یک تمرین کوتاه تر شبیه به یک استراحت فوق العاده کوتاه می باشد؛ و نیز یک تمرین درازتر به مدت ۲۵ دقیقه می باشد که برای شما فرصت استراحت عمیق تر یا هم به خواب بردن را می دهد. با روش آگاهانه تنفس کردن، شما این امکان را برای خود فراهم می سازید تا خود شما بر صحت و بهبودی تندرستی خود تأثیر بگذارید.

اپ انتی ستریس در ۱۰ زبان موجود می باشد. برای  
دانلود نمودن این اپ، شما کیو آر کد (QR-code) آنرا  
سکن کنید یا هم به این وبسایت نگاه کنید.

[vgregion.se/AntiStress](http://vgregion.se/AntiStress)



Download on the  
App Store



ANDROID APP ON  
Google play

SVENSKA	ENGLISH ENGELSKA	DEUTSCH TYSKA	FRANÇAIS FRANSKA	فارسی PERSISKA
دري DARI	العربية ARABISKA	ESPAÑOL SPANSKA	SOOMALI SOMALISKA	BOS/HRV/SRP BKS