



SVENSKA  
DESIGN  
PRISET.

NOMINERAD  
2019

## آپ AntiStress (ضد استرس) به ۱۰ زبان مختلف

آپ AntiStress (ضد استرس) دارای تنفس آگاهانه، آرامش ماهیچه ها، دفترچه خاطرات روزانه من و ارزیابی من از احساس استرس است. این آپ در دست تهیه است و بایستی بعنوان یک ابزار برای افرادی باشد که در زندگی روزمره دچار استرس می شوند و می خواهد فرصتی برای تمدد اعصاب ایجاد کنند. این آپ مجانی است و می توان آنرا از طریق Google و App Store بارگیری (دانلود) کرد. کلیه مطالب به ده زبان مختلف در آپ وجود دارد، انتخاب زبان با خود شماست. یادداشت ها و ارزیابی های شما متعلق به خودتان است. اطلاعات بیشتر و لینک های متصل به این آپ در وبسایت وجود دارد.

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

## با گوش کردن به آپ AntiStress (ضد استرس) چگونه کمک دریافت می کنم؟

وقتی استرس داریم طبیعی است که سریع و سطحی نفس می کشیم. در عوض اگر عمیق تر و آرامتر نفس بکشیم علائمی به مغز ارسال می شوند که استرس را کاهش می دهند. با بکاربردن روش تنفس آگاهانه بطور منظم افکار و احساساتی را که مانع از بهروزی حال ما می شوند را بهتر کنترل می کنیم. تمرینات AntiStress (ضد استرس) را ترجیحاً هر روز انجام دهید. وقت صرف کنید و حوصله داشته باشید.

## دفترچه خاطرات روزانه من

در دفترچه خاطرات روزانه من می توانید تجربیات زندگی روزمره خود را، آنچه که باعث کم شدن نیرو و انرژی شما می شود را بنویسید یا بصورت صوتی ضبط کنید. هدف آنست که آگاهی شما نسبت به وضعیت زندگی روزمره تان افزایش یافته و تعادل انرژی خود را کسب کنید.

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

همچنین می توانید میزان استرس خود را با حرکت دادن فلش روی متن "آرام" یا "دچار استرس" ارزیابی کنید. همه این ها در آپ AntiStress (ضد استرس) ثبت و حفظ می شود که فقط خود شما به آنها دسترسی دارید.

- نسبت به زندگی روزمره خود حضور ذهن بیشتری داشته و بهروزی حال خود را افزایش دهید!

## تنفس آگاهانه چیست؟

تنفس آگاهانه یک ابزار خود درمانی است که در برنامه AntiStress (ضد استرس) وجود دارد که نوعی نوتوانبخشی تلفیقی هنگام بروز عدم تندرستی روحی/روانی به علت استرس است. آپ AntiStress (ضد استرس) توسط واحد درمانی درمانگاهی FoU در ناحیه بهداری یوتالند غربی از طریق یک کار پژوهشی و خلاق سیستماتیک تهیه و تدوین شده است.

راهنمائی های موجود در آپ AntiStress (ضد استرس) توسط تیم آرویدسدوتر ارائه می شود که دارای مدرک دکترا در علوم تندرستی، طب سوزنی، درمانگر و استاد راهنما در روانپزشکی بین شخصی (IPT) است. موزیک آن توسط بو ساویک بطور اختصاصی برای آپ AntiStress (ضد استرس) تدوین شده است.

پژوهش های علمی نشان داده است که بنظر افراد دچار عدم تندرستی بعلت استرس که در برنامه AntiStress (ضد استرس) شرکت کرده اند تنفس آگاهانه ضد استرس بعنوان یک راه نجات بهبودی عمل می کند و یک بهروزی طولانی مدت ایجاد می کند. مطالب 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

آپ AntiStress (ضد استرس) دارای تمرینات همراه با راهنمایی برای افرادی است که در زندگی روزمره احساس می کنند دچار استرس هستند. تنفس آگاهانه یک تمرین اساسی به مدت ۱۵ دقیقه که شما با آن شروع می کنید و هر روز تمرین می کنید تا عادات تنفسی شما جا بیفتند و عمیق شوند. یک تمرین کوتاهتر تنفسی بصورت یک استراحت میکرونی و یک تمرین طولانی تر به مدت ۲۵ دقیقه نیز وجود دارد که به شما استراحت عمیق تر می دهد یا باعث می شود به خواب بروید. شما با کار آگاهانه در زمینه تنفس خود به خودتان امکان می دهید که روی تندرستی و بهروزی خود تأثیر مثبت بگذارید.

آپ AntiStress (ضد استرس) به ۱۰ زبان وجود دارد.  
گد پاسخ سریع (QR) را اسکن کنید تا بتوانید آپ را  
بارگیری (دانلود) کنید یا از وبسایت بازدید کنید.

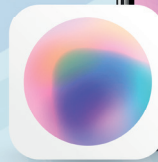
[vgregion.se/AntiStress](http://vgregion.se/AntiStress)



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