

چک لیست نهایی

تست اعصاب و ضعف اعصاب | ارزیابی استرس و سلامت روان

☐ **ارزیابی چرخه خواب و بازیابی روانی:** آیا با وجود خستگی مفرط، شروع خوابم با نشخوار فکری به تاخیر می‌افتد یا کیفیت خوابم به گونه‌ای است که صبح‌ها بدون احساس تازگی بیدار می‌شوم؟

☐ **پایش واکنش‌های سوماتیک (بدنی):** آیا در موقعیت‌های تنش‌زا دچار انقباضات عضلانی ناخودآگاه (به‌ویژه در فک و گردن)، تپش قلب، لرزش دست یا مشکلات گوارشی می‌شوم؟

☐ **سنجش تمرکز و پراکندگی ذهنی:** آیا ذهن من به‌طور پیوسته بین افکار نگران‌کننده پرش دارد، به‌طوری که اتمام یک وظیفه ساده نیازمند صرف انرژی مضاعف ذهنی است؟

☐ **آستانه تحریک‌پذیری و واکنش تکانشی:** آیا در برابر محرک‌های عادی و روزمره (مثل صدای محیط، ترافیک یا اشتباهات کوچک دیگران) واکنش‌های پرخاشگرانه، سریع یا بی‌تناسب نشان می‌دهم؟

☐ **ارزیابی تاب‌آوری در برابر تغییر:** آیا مواجهه با برنامه‌های پیش‌بینی‌نشده یا تغییرات کوچک در روتین روزانه، موجب بروز استرس فلج‌کننده و احساس از دست دادن کنترل در من می‌شود؟

☐ **بررسی مکانیسم‌های اجتنابی:** آیا برای فرار از مواجهه با احساسات ناخوشایند، به رفتارهای جبرانی مانند مصرف بیش از حد شبکه‌های اجتماعی، پرخوری عصبی یا انزوای خودخواسته پناه می‌برم؟

پیشنهاد دوره‌های رایگان مرتبط

دوره هدف و برنامه ریزی

دوره فن بیان و شایستگی

دوره خودشناسی ویزن

چله معنوی آرامش

امیرحسین حامدی / نویسنده، پژوهشگر، سخنران، کارآفرین و مدیر وبسایت بهارمن



سوشال مدیا بهارمن

تلگرام: bahareman_com@

ایتا: Baharman_com@

بله: bahareman_com@

واتس‌اپ: 09963044007

آپارات: bahareman.ir

یوتیوب: بهارمن

اینستاگرام: amirhossein_hamedii@

طراحی شده توسط بهارمن | امیرحسین حامدی