

بنمای رهی که ره نماینده تویی
بگشای دری که درگشاینده تویی

زنگار غمان گرفت دور دل ما
بزدای، که زنگ دل زداینده تویی

به نام ایزد منان

مدیریت استرس در شرایط بحرانی

دکتر سیده رقیه نورانی
روان شناس بالینی
مرکز مشاوره و سلامت دانشگاه صنعتی نوشیروانی بابل

تیرماه ۱۴۰۴



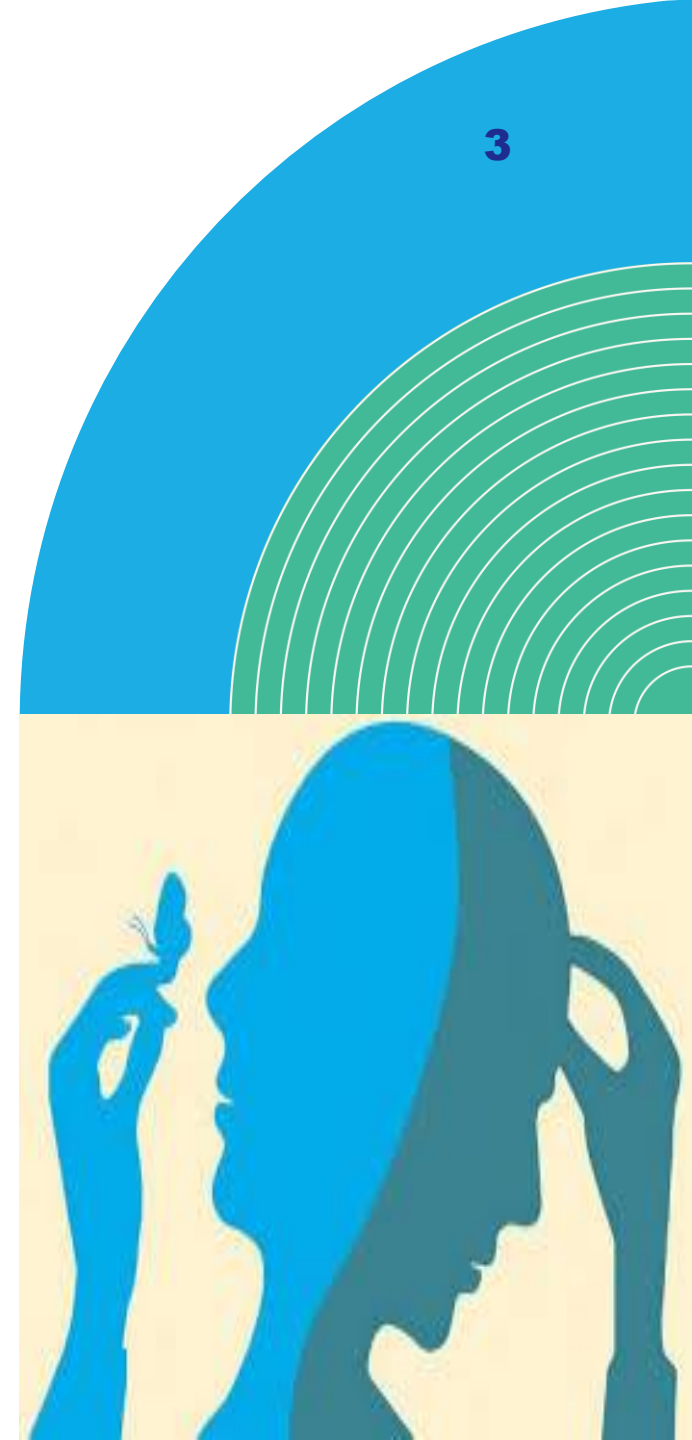
دانشگاه صنعتی نوشیروانی بابل

مطالبی که به آن می پردازیم

واکنش انسان به بحران
پرانگیزختگی
افکار مزاحم
رفتارهای اجتنابی

سلامت روانی
مدیریت اطلاعات
حمایت روانی از کودکان
حمایت روانی از سالمندان

سلامت اجتماعی
حفظ روابط اجتماعی
اطلاع رسانی مسئولانه
همپاری و کمک اجتماعی



در شرایط ناشی از حملات اخیر، وجود اضطراب، ترس، اندوه و ناتوانی، احساساتی **طبیعی** در افراد جامعه است؛ پاسخ طبیعی مغز ما به **خطر واقعی** احساس ترس و اضطراب است تا بدن ما برای جنگ یا گریز آماده شود.

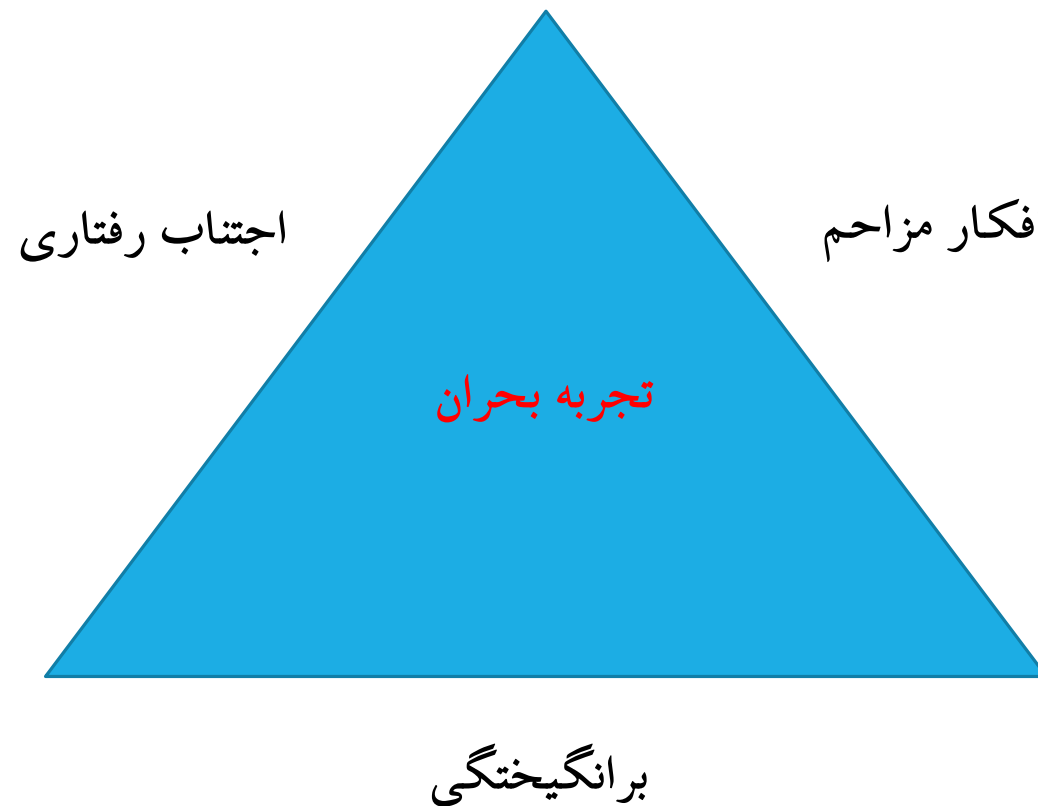
مهم است که بتوانیم با مدیریت صحیح، این دوران سخت را پشت سر بگذاریم.



اهمیت پرداختن به سلامت روان از هفته دوم تا ۶ ماه بعد



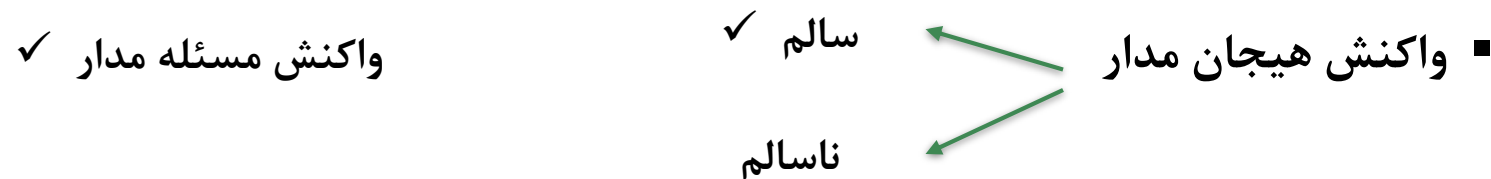
تجربه شما چه بود؟





برانگیختگی

■ سیستم سمپاتیک و پاراسمپاتیک



■ تکنیک هایی برای آرام کردن بدن

- تنفس شکمی
- آرام سازی بدن (relaxation)
- بهداشت خواب (موسیقی آرامش بخش، خواندن دعا، مطالعه، خواندن داستان برای بچه ها...)
- داشتن فعالیت تفریحی (زندگی متوقف نشده، زندگی تمام نشده)



افکار مزاحم

تبدیل نگرانی دردرس ساز به نگرانی کارساز

■ نگرانی دردرس ساز

- نگرانی درمورد سؤالات بی پاسخ
- نگرانی درمورد زنجیره ای از اتفاقات به هم پیوسته و غیرواقعی
- رد کردن یک راه حل به خاطر عالی نبودن
- نگرانی تا زمانی که اضطرابتان کم شود
- نگرانی تا زمانی که همه چیز را تحت کنترل خود داشته باشید

■ نگرانی کارساز

- سؤالی برایتان پیش می آید که می توانید برای آن پاسخی پیدا کنید
- تمرکز بر یک مورد خاص نه بر زنجیره ای از اتفاقات
- آمادگی پذیرش راه حل های معمولی ولی مؤثر
- استفاده از اضطراب به عنوان یک منبع اطلاعاتی
- تشخیص چیزهایی که بر آن کنترل دارید از چیزهایی که قادر به کنترل آن نیستید



اجتناب رفتاری

■ تمایز بین اجتناب خوب و اجتناب بد

✓ اجتناب از قلدری

- × اجتناب از بیرون رفتن
- × اجتناب از گفت و گو کردن
- × اجتناب از انجام کارهای معمول روزانه
- ...



سلامت روانی

■ محدودسازی دریافت اطلاعات

- اطلاعات مانند دارو است! باید به اندازه کافی و با دوز مناسب دریافت شود.
- از قرار گرفتن مداوم در معرض اخبار ناگوار خودداری کنید؛ به مغز و بدن خود فرصت تجربه آرامش بدهید.
- دریافت اطلاعات درست و به اندازه (مثل غذای سالم و کافی)
- به جای پیگیری اخبار با جزئیات زیاد، فقط اطلاعاتی را دنبال کنید که برای زندگی روزمره شما مفید است.



سلامت روانی

■ حمایت روانی از کودکان

- گفت و گو با کودک

حملات نظامی را به صورت ساده و صادقانه، توأم با اطمینان بخشی و بدون ایجاد وحشت برای کودکان توضیح دهید.

- اطمینان بخشی

- حفظ فعالیت های روزمره

روال عادی زندگی، مانند بازی، مطالعه، تعامل اجتماعی و سایر فعالیت های روزمره را ادامه دهید تا حس ثبات در کودکان تقویت شود.

- ایجاد فضای امن

در کنار کودک باشید، او را در آغوش بگیرید و از بازی های آرام بخش استفاده کنید.

سلامت روانی



■ حمایت روانی از سالمندان

• حفظ ارتباط

سالمندان ممکن است احساس تنهایی بیش تری داشته باشند، بنابراین با آن ها تماس بگیرید یا به دیدنشان بروید؛ ارتباط منظم با آن ها را حفظ کنید.

• مشارکت دادن سالمندان

در تصمیم گیری ها و گفت و گوهای خانوادگی، آن ها را نادیده نگیرید و اجازه دهید در گفت و گوهای خانوادگی نقش داشته باشند. این کار احساس ارزشمندی شان را بیش تر می کند.

• اطمینان از دریافت اطلاعات صحیح

سالمندان ممکن است در معرض اخبار نادرست قرار بگیرند. بنابراین دسترسی به اطلاعات صحیح را برایشان فراهم کنید.

• توجه به نیازهای جسمی و روانی

با تماس گرفتن و سر زدن به آن ها از وضعیت سلامتی آن ها مطلع شوید و به آن ها اطمینان دهید در صورت نیاز به هر چیزی اعم از خدمات پزشکی و روانی و تهیه مایحتاج زندگی در دسترس هستید و حواستان به آن ها هست.

سلامت روانی



■ در صورت نیاز از کمک تخصصی بهره ببرید

اگر علائم شدیدی مانند اختلال خواب، افکار آسیب زا یا بحران روانی را تجربه می کنید، بهتر است از متخصصان سلامت روان کمک بگیرید.



سلامت اجتماعی

▪ نقش ارتباطات اجتماعی در کاهش اضطراب

حفظ روابط اجتماعی در شرایط بحرانی یکی از مهم ترین راهکارهای کاهش استرس و افزایش تاب آوری روانی است (ارتباط حضوری یا تماس تلفنی و در صورت امکان مجازی).

- خانواده محوری

▪ اطلاع رسانی مسئولانه و مقابله با شایعات

- انتشار اخبار نادرست می تواند باعث افزایش اضطراب عمومی و ایجاد نگرانی های کاذب شود.
- قبل از انتشار هر خبری، درستی آن را بررسی کنید.
- اگر دیگران دچار استرس ناشی از اخبار نامعتبر شده اند، اطلاعات درست را در اختیارشان قرار دهید.



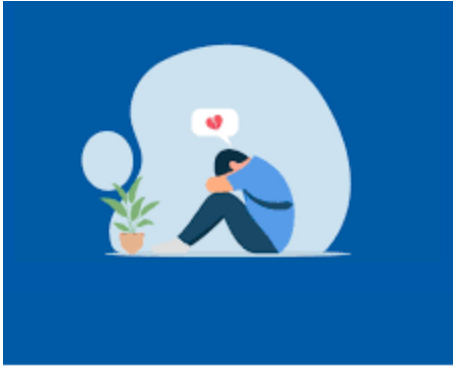
سلامت اجتماعی

▪ همیاری و کمک اجتماعی

- در شرایط بحرانی، همدلی و کمک به دیگران می تواند به افزایش امید و کاهش اضطراب در جامعه کمک کند.
- با آسیب دیدگان همدردی کنید و از آن ها حمایت عاطفی به عمل آورید .
- بخشی از روند کمک رسانی باشید.

▪ حفظ نظم اجتماعی و پایبندی به مسئولیت های جمعی

- در اجرای قوانین و توصیه های ایمنی همکاری کنید تا امنیت جمعی حفظ شود.
- اگر در فعالیت های اجتماعی و امدادی شرکت می کنید، هماهنگی را رعایت کنید.



سلامت اجتماعی

■ حمایت روانی برای بازماندگان و خانواده های داغدار

- ارائه حمایت عاطفی و همدلی در این دوران بسیار مهم است.
- برگزاری مراسم سوگواری ساده و **گفت و گو درباره ی احساسات** می تواند به کاهش فشار روانی کمک کند.

فرهنگ غنی و کهن سرزمین ما همواره در طول تاریخ بحران های
بزرگ را پشت سر نهاده؛ از این مرحله نیز گذر خواهیم کرد...

یادآوری ارزش های فردی و اجتماعی، فکر کردن به آینده و انجام فعالیت های کوچکی که حس
پیشرفت و امید را تقویت کند، تأثیر زیادی در تاب آوری ما دارد.

با همدلی، همیاری و پایداری به اصول انسانی، می توان از بحران عبور کرد و آینده ای بهتر را رقم زد...

زپوچ جهان هیچ اگر دوست دارم
تورا ای کهن بوم و بر دوست دارم

سه نیکش بهین رهنمای جهان است
مفیدی چنین مختصر دوست دارم

جهان تا جهان است، پیروز باشی
برومند و بیدار و بهروز باشی

مهدی اخوان ثالث