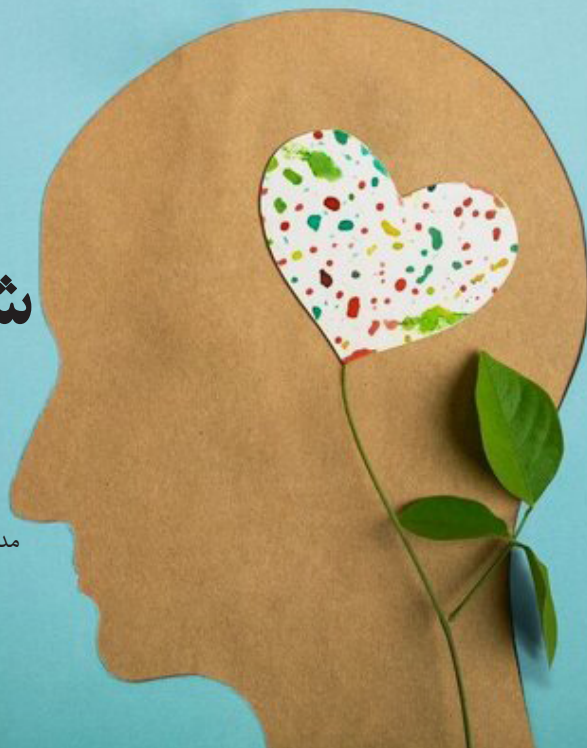


آرامسازی در شرایط بحرانی و جنگی

تهیه و تنظیم:

مدیریت مشاوره و سلامت روان دانشجویان
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی



مدیریت مشاوره هیئت پرستار سبک زندگی اسلامی - ایرانی

در زمان‌هایی که شهرها مورد تهدید و حملات هوایی قرار می‌گیرند، اضطراب، ترس و نگرانی‌های شدید بر روح و جسم افراد غلبه می‌کند. تمرین‌های آرامسازی، روشی علمی و مؤثر برای کاهش استرس و اضطراب است که به فرد کمک می‌کند به آرامش برسد و شرایط بحرانی را بهتر مدیریت کند.

تعریف و اهمیت: آرامسازی به فرآیند و روش‌هایی اطلاق می‌شود که با هدف کاهش تنش‌های فیزیکی و ذهنی طراحی شده است. در مواقع جنگ و بحران، این تمرین‌ها به تثبیت وضعیت روانی و جلوگیری از وقوع واکنش‌های منفی کمک می‌کنند. نظم و استمرار در تمرین‌های آرامسازی، اثرات مثبت بلندمدت بر سلامت روان و کاهش اضطراب دارد.

در شرایط بحرانی و جنگی، حفظ آرامش و ریلکسیشن امری حیاتی برای سلامت روان و جسم است. تکنیک‌های مختلفی برای آرامسازی وجود دارد که می‌توانند به افراد کمک کنند تا با استرس و اضطراب ناشی از این شرایط مقابله کنند. این تکنیک‌ها شامل تمرینات تنفسی، مدیتیشن، ذهن‌آگاهی، اتصال به زمین، لمس و حرکات‌های سبک بدنی، و همچنین ایجاد نظم و روتین روزانه هستند.

تکنیک‌های آرامسازی:

- تنفس عمیق:

تنفس عمیق و آهسته (مانند تنفس جعبه‌ای یا تنفس زنبوری) به تحریک سیستم عصبی پاراسمپاتیک و کاهش ترشح هورمون‌های استرس کمک می‌کند.

- مدیتیشن و ذهن‌آگاهی:

مدیتیشن و تمرین‌های ذهن‌آگاهی (مانند تکنیک حواس ۵-۴-۳-۲-۱) به فرد کمک می‌کنند تا ذهن خود را از افکار منفی دور کرده و بر لحظه حال تمرکز کند.

- اتصال به زمین:

لمس اشیاء طبیعی یا راه رفتن پابرهنه روی زمین می‌تواند حس آرامش و تعادل را در فرد ایجاد کند.

- لمس و حرکات سبک:

لمس ملایم بدن و انجام حرکات سبک و کششی می‌تواند به کاهش تنش‌های عضلانی کمک کند.



- ایجاد نظم و روتین:

داشتن یک برنامه روزانه ثابت، حتی در شرایط بحرانی، می‌تواند به ایجاد حس کنترل و آرامش کمک کند.

- برقراری ارتباط:

در این شرایط، برقراری ارتباط با خانواده، دوستان و گروه‌های حمایتی می‌تواند از احساس انزوا و اضطراب بکاهد.

- جهت‌یابی محیطی:

توصیف محیط اطراف با جزئیات و با صدای بلند، به فرد کمک می‌کند تا از بحران بیرونی دور شده و به زمان حال بازگردد.

- موسیقی ملایم:

گوش دادن به موسیقی ملایم می‌تواند به آرامش ذهن و کاهش اضطراب کمک کند.

نکات مهم:

- توجه به کودکان:

در شرایط بحرانی، مهم است که کودکان را با بازی، نقاشی یا فعالیت‌های مشابه سرگرم کنید تا از استرس آن‌ها کاسته شود.

- دعا و معنویت:

در شرایط سخت، دعا و توسل به نیروی معنوی می‌تواند به فرد آرامش و امید ببخشد.

- همدلی و حمایت:

حمایت عاطفی از دیگران و همدلی با آن‌ها می‌تواند حس آرامش را در محیط ایجاد کند.

- به یاد داشتن توانایی انسان برای سازگاری:

مهم است که به یاد داشته باشیم انسان‌ها توانایی شگفت‌انگیزی برای سازگاری با شرایط سخت و عبور از بحران‌ها دارند.

☎ ۰۲۱۲۲۴۰۶۶۳۱-۰۲۱۲۲۴۳۹۸۳۷

📷 @moshaversbmu

🌐 www.aparat.com/SBMUCounseling

🌐 www.moshavereh.sbm.ac.ir