

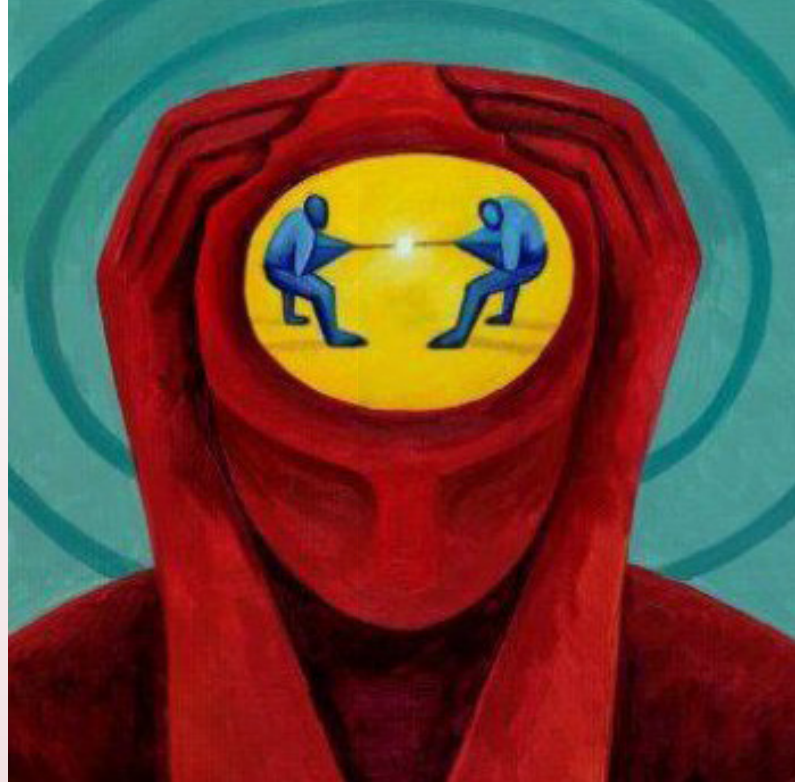


مدیریت استرس در شرایط جنگی و بمباران شهرها

تهیه و تنظیم: مدیریت مشاوره و سلامت روان علوم پزشکی شهید بهشتی



مدیریت مشاوره مبتنی بر شبکه زندگی اسلامه - ایران



* استفاده از اخبار به عنوان ابزاری برای آگاهی:

به جای اینکه اخبار را به عنوان منبعی برای اضطراب در نظر بگیرید، از آن‌ها به عنوان ابزاری برای آگاهی و آمادگی استفاده کنید.

۲- حفظ ارتباطات اجتماعی، خانوادگی:

* ارتباط با خانواده و دوستان:

حفظ ارتباط با خانواده و دوستان می‌تواند به شما احساس حمایت و امنیت بدهد. در مورد احساسات و تجربیات خود با دیگران صحبت کنید.

* شرکت در گروه‌های حمایتی:

پیوستن به گروه‌های حمایتی یا شرکت در فعالیت‌های اجتماعی می‌تواند به شما کمک کند تا با دیگرانی که شرایط مشابهی را تجربه می‌کنند، ارتباط برقرار کنید.

* ارائه حمایت به دیگران:

کمک به دیگران نیز می‌تواند به شما احساس بهتری بدهد و استرس شما را کاهش دهد.

۳- تمرین تکنیک‌های آرام‌سازی:

* تنفس عمیق:

تنفس عمیق یکی از مؤثرترین روش‌ها برای کاهش استرس است. با تمرین تنفس عمیق، می‌توانید ضربان قلب خود را کاهش دهید و احساس آرامش بیشتری کنید.

* مدیتیشن و ذهن آگاهی:

مدیتیشن و ذهن آگاهی به شما کمک می‌کنند تا در لحظه حال زندگی کنید و از افکار و نگرانی‌هایتان فاصله بگیرید.

* فعالیت بدنی:

در مواجهه با تهدیدهای مستقیم مانند بمباران، استرس یک پاسخ طبیعی و همگانی است که در صورت کنترل نشدن، می‌تواند سلامت روان و جسم فرد را به شدت تحت تأثیر قرار دهد. مدیریت مؤثر استرس، کلید بقا و ادامه زندگی در این شرایط بحرانی است.

واکنش‌های طبیعی استرس:

* احساس اضطراب، ترس و نگرانی

* تپش قلب، تعریق و تنگی نفس

* تغییر در الگوهای خواب و تغذیه

* کاهش تمرکز و کاهش توان تصمیم‌گیری

مدیریت استرس در شرایط جنگی نیازمند رویکردهای چندگانه است که شامل کاهش مواجهه با اخبار ناگوار، حفظ ارتباط با دیگران، تمرین تکنیک‌های آرام‌سازی و پذیرش عدم قطعیت است. در ادامه به طور مفصل به این موارد پرداخته شده است:

۱- کاهش مواجهه با اخبار:

* محدود کردن زمان تماشای اخبار:

در شرایط جنگی، اخبار می‌توانند بسیار استرس‌زا و اضطراب‌آور باشند. محدود کردن زمان تماشای اخبار و اجتناب از غرق شدن در اطلاعات منفی می‌تواند به کاهش سطح استرس کمک کند.

* انتخاب منابع معتبر:

به جای دنبال کردن اخبار از منابع ناشناس و غیرموثق، به منابع معتبر و شناخته شده مراجعه کنید و از صحت اطلاعاتی که دریافت می‌کنید اطمینان حاصل کنید.

* پرهیز از شایعات:

شایعات می‌توانند استرس و اضطراب را تشدید کنند. از انتشار و دنبال کردن شایعات خودداری کنید.



ایمنی بدن و کاهش استرس کمک کند.

* خواب کافی:

خواب کافی برای سلامت جسمی و روحی ضروری است. سعی کنید هر شب به اندازه کافی بخوابید.

* مراقبت از خود:

به نیازهای خود توجه کنید و زمانی را برای استراحت و تفریح اختصاص دهید.

۶- توجه به علائم استرس:

* شناخت علائم:

شناخت علائم استرس، مانند تغییر در اشتها، اختلال خواب، اضطراب و افسردگی، می تواند به شما کمک کند تا در مراحل اولیه به دنبال کمک باشید.

* دریافت کمک حرفه ای:

اگر استرس شما بیش از حد است و بر زندگی شما تأثیر می گذارد، از یک متخصص سلامت روان کمک بگیرید.

نتیجه گیری:

مدیریت موثر استرس، یکی از کلیدهای حیاتی در حفظ سلامت روانی در بحران های جنگی است. با اجرای تکنیک های علمی و تمرین مداوم، می توان تاثیر استرس های شدید را کاهش داد و روحیه مقاومت و امید را تقویت کرد.



۰۲۱۲۲۴۰۶۶۲۱-۰۲۱۲۲۴۳۹۸۳۷



@moshaversbmu



www.aparat.com/SBMUCounseling



www.moshavereh.sbmu.ac.ir

فعالیت بدنی منظم می تواند به کاهش استرس و اضطراب کمک کند. می توانید پیاده روی کنید، ورزش کنید یا هر فعالیت بدنی دیگری که دوست دارید را انجام دهید.

* یوگا:

یوگا ترکیبی از تمرینات فیزیکی، تنفسی و مدیتیشن است که می تواند به کاهش استرس و بهبود سلامت جسمی و روحی کمک کند.

* موسیقی:

گوش دادن به موسیقی آرامش بخش می تواند به کاهش استرس و اضطراب کمک کند.

۴- پذیرش عدم قطعیت:

* تمرکز بر روی آنچه می توانید کنترل کنید:

در شرایط جنگی، بسیاری از چیزها خارج از کنترل ما هستند. تمرکز بر روی چیزهایی که می توانید کنترل کنید، مانند اقدامات ایمنی و حفظ سلامتی، می تواند به کاهش استرس کمک کند.

* پذیرش عدم قطعیت:

زندگی پر از عدم قطعیت است و شرایط جنگی این عدم قطعیت را بیشتر نمایان می کند. با پذیرش این عدم قطعیت، می توانید از نگرانی بیش از حد جلوگیری کنید.

* تغییر دیدگاه:

به جای تمرکز بر جنبه های منفی، سعی کنید جنبه های مثبت و فرصت های موجود در شرایط جنگی را ببینید.

۵- توجه به نیازهای اساسی:

* تغذیه مناسب:

یک رژیم غذایی سالم و متعادل می تواند به تقویت سیستم