

والد محترم دانشجوی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی این حالت در زمان جنگ کاملاً قابل فهم است؛ بدن و ذهن زیر فشار ترس، بی خوابی، خبرهای بد و آماده باش دائم، خیلی زود «خاموش انرژی» می شوند. اگر فقط می خواهی از این بی حالی کمی بیرون بیایی، این کارها معمولاً کمک می کنند:

۱) اول فشار را کم کن، نه اینکه خودت را مجبور کنی

وقتی خیلی خسته ای، هدف را «پرانرژی شدن» نگذار؛ فقط بگو:

«فقط ۱۰ دقیقه بیدار می مانم و یک کار خیلی کوچک انجام می دهم.»

مثلاً:

- صورتت را بشور

- یک لیوان آب بخور

- پنجره را باز کن

- ۵ دقیقه راه برو

۲) خبرها را محدود کن

چک کردن مداوم اخبار، مغز را بیشتر فرسوده می کند.

- فقط ۱ یا ۲ بار در روز خبر بگیر

- قبل خواب اخبار نخوان

- از کانال ها و گروه های اضطراب آور فاصله بگیر

۳) بدن را از حالت «انجماد» خارج کن

وقتی آدم خیلی تحت فشار است، بدن می خواهد فقط بخوابد یا بی حرکت بماند.

این ها کمک می کند:

- چند نفس آهسته: ۴ ثانیه دم، ۶ ثانیه بازدم

- کشش ساده گردن و شانه

- ۲۰ تا ۳۰ ثانیه ایستادن کنار نور

- کمی آب سرد به صورت

۴) خواب را تنظیم حداقلی کن

اگر زیاد می خوابی یا خوابت می آید:

- چرت را به ۲۰ تا ۳۰ دقیقه محدود کن

- اگر شب بد خوابیدی، روز به جای خواب طولانی، استراحت کوتاه داشته باش

- کافئین را نزدیک شب کم کن
- قبل خواب یک کار تکراری و آرام انجام بده: دعا، تنفس، موسیقی آرام، نور کم

۵) کارها را خیلی کوچک کن

در این شرایط مغز با «کار بزرگ» قفل می کند.

به جای «باید همه چیز را انجام بدهم»، بگو:

- فقط تخت را مرتب می کنم

- فقط یک پیام جواب می دهم

- فقط ۵ دقیقه درس/کار

۶) از خودت انتظار عادی نداشته باش

در شرایط جنگ، خستگی و بی حوصلگی لزوماً تنبلی نیست؛ اغلب واکنش طبیعی بدن به استرس شدید است.

یعنی بعضی روزها فقط «دوام آوردن» خودش موفقیت است.

۷) اگر ممکن است، با یک نفر حرف بزن

حتی ۵ دقیقه:

- یک دوست

- یکی از اعضای خانواده

- کسی که آرامت می کند

حرف زدن کمک می کند مغز از حالت تنش بیرون بیاید.

اگر این حالت:

- بیشتر روزها ادامه دارد،

- خواب و اشتهایت خیلی به هم ریخته،

- یا حس می کنی هیچ چیز لذت ندارد،

بهتر است با یک روان شناس/مشاور یا پزشک صحبت کنی. اگر افکار آسیب زدن به خودت یا ناامیدی شدید داری، حتماً فوری به یک فرد امن نزدیکت یا خدمات اورژانسی محل مراجعه کن.

ما هم در کنار شما هستیم

شماره تماس آنکال ارتباط خانواده با دانشگاه مرکز مشاوره علوم پزشکی شهید بهشتی ۲۵۹۴۲۹۷۶۹۹۰