

سپر سلامت در میان طوفان

راهنمای مدیریت واکنش‌های روان‌تنی (Psychosomatic) در شرایط اضطراری
ویژه والدین گرانقدر دانشجویان علوم پزشکی



[بخش اول : درک وضعیت]

وقتی روح حرف می‌زند و جسم فریاد می‌کشد! در شرایط بالاتکلیفی و اخبار جنگ، تپش قلب، لرزش دست، یا سنگینی قفسه سینه، نشانه‌ی بیماری قلبی نیست؛ بلکه پاسخ بیولوژیک بدن به استرس مزمن است.

آنچه در بدن شما رخ می‌دهد: ۱. محور HPA: مغز شما وضعیت جنگی اعلام می‌کند و غدد فوق کلیوی را برای ترشح کورتیزول و آدرنالین فعال می‌سازد. ۲. طوفان سمپاتیک: ضربان قلب بالا می‌رود تا خون را به عضلات برساند (برای فرار یا مبارزه)، اما چون فعالیت فیزیکی ندارید، این انرژی به صورت تپش قلب و اضطراب درون شما انباشته می‌شود.

[بخش دوم: راهکارهای مدیریت فوری]

جعبه ابزار مهار استرس (فعال سازی پاراسمپاتیک)

- تکنیک تنفس دیافراگمی (تثبیت عصب واگ): یک دست روی سینه و دست دیگر روی شکم. ۴ ثانیه دم (شکم بالا بیاید)، ۷ ثانیه حبس، ۸ ثانیه بازدم (شکم داخل برود). چرا؟ این کار به مغز پیام می‌دهد که خطر رفع شده است.

- آرام‌سازی پیش‌رونده عضلانی (PMR): عضلات هر بخش از بدن (از نوک پا تا صورت) را به مدت ۵ ثانیه به شدت منقبض و سپس ناگهانی رها کنید. چرا؟ این کار باعث تخلیه تنش‌های عضلانی ناشی از کاتکولامین‌ها می‌شود.

– هیدراتاسیون و تعادل الکترولیتی: در استرس مزمن، بدن آب زیادی از دست می‌دهد. مصرف مداوم آب و کاهش جدی کافئین (چای پررنگ و قهوه) برای جلوگیری از تحریک بیشتر قلب حیاتی است.

[بخش سوم: رژیم سلامت روان مدیریت ورودی‌های مغزی]

۱. رژیم خبری (Information Diet): همان‌طور که مصرف بیش از حد یک دارو مسمومیت می‌آورد، مصرف مدام اخبار هم «مسمومیت روانی» ایجاد می‌کند. اخبار را فقط در دو نوبت مشخص (مثلاً ۱۰ صبح و ۸ شب) از منابع رسمی چک کنید.

۲. تخلیه کاتکولامین‌ها با حرکت:

اگر تپش قلب دارید، ننشینید! ۱۰ دقیقه پیاده‌روی در منزل یا نرمش سبک انجام دهید تا آدرنالین اضافی در عضلات مصرف شود.

۳. لنگرگاه واقعیت: در لحظات هجوم فکر، به ۵ چیزی که می‌بینید، ۴ چیزی که لمس می‌کنید و ۳ صدایی که می‌شنوید دقت کنید. این کار کنترل مغز را از بخش احساسی (آمیگدال) به بخش منطقی (پری‌فرونتال) برمی‌گرداند.

[صفحه چهارم: نقش شما به عنوان الگوی تاب‌آوری] شما تکیه‌گاه در مانگران فردا هستید.

فرزند شما در رشته‌ای تحصیل می‌کند که در آن «خونسردی در بحران» یک اصل است.

– ثبات در خانه: حفظ نظم همیشگی خانه (ساعت غذا، خواب و گفتگو) قوی‌ترین سیگنال امنیت برای سیستم عصبی شما و فرزندان است.

– گفتگوی همدلانه: به جای انتقال ترس، از افتخار به مسیر سبزی که فرزندان برای خدمت به انسان‌ها برگزیده است صحبت کنید.

[بخش آخر: چه زمانی کمک تخصصی بگیریم؟]

علائم قرمز (Red Flags): در صورتی که علائم زیر را تجربه کردید، فراتر از مدیریت خانگی، به پزشک یا مشاور مراجعه کنید:– درد فشارنده در قفسه سینه که به دست چپ یا فک انتشار می‌یابد.– بی‌خوابی مطلق بیش از ۳ شب.– احساس مسخ واقعیت یا ناامیدی شدید.

فرزندان شما برای سلامت جامعه می‌جنگند؛ شما برای سلامت خانه‌ای که پناه آن‌هاست، مراقب قلبتان باشید.

ارتباط با ما:

■ وبسایت مدیریت مشاوره مبتنی بر سبک زندگی اسلامی ایرانی دانشگاه:

<https://www.moshavereh.sbmu.ac.ir>

■ لینک گروه هم‌تایاران سلامت روان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی: ble.ir/join/5Poe6bchh6

■ لینک گروه ارتباط خانواده با دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی: ble.ir/join/5863psjfpD

کنار شما هستیم

اداره ارتباط خانواده با دانشگاه مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

■ خط آنکال ارتباط خانواده با دانشگاه: ۰۹۹۶۷۹۲۴۹۵۲

■ خطوط بحران (حمایت فوری): ۰۹۰۳۰۲۶۰۳۶۷

۰۹۳۶۹۴۵۲۴۰۸

■ سامانه مشاوره نوشتاری (چت آنلاین):

goftino.com/c/2cQR22

■ سامانه نوبت‌دهی: sbmucc.ir

