

راهنمای روان شناختی

ما درک می‌کنیم که شرایط کنونی بسیار دشوار و استرس‌زا است. حفظ سلامت روان در این دوران، به اندازه سلامت جسم اهمیت دارد. این راهنما برای ارائه راهکارهای کوتاه و عملی جهت تقویت آرامش و تاب‌آوری شما و عزیزانتان تهیه شده است. به یاد داشته باشید، شما قوی هستید و تنها نیستید.

تقویت امید و تاب‌آوری

- تمرکز بر آنچه در کنترل شماست: شما نمی‌توانید جنگ را کنترل کنید، اما می‌توانید نحوه واکنش خود، مهربانی با دیگران و انجام کارهای کوچک و مثبت را کنترل کنید.
- پیدا کردن معنا: به داستان‌های مقاومت، شجاعت و مهربانی در اطراف خود توجه کنید. این داستان‌ها می‌توانند منبع الهام و امید باشند.

وقتی احساس وحشت یا اضطراب شدید می‌کنید، تکنیک تنفس کنترل شده را انجام دهید:

- ۴ ثانیه دم: از طریق بینی نفس عمیق بکشید.
- ۴ ثانیه حبس: نفس خود را نگه دارید.
- ۶ ثانیه بازدم: به آرامی از طریق دهان بیرون دهید.
- این کار را چند بار تکرار کنید تا ضربان قلب شما آرام شود.

مدیریت روزانه سلامت روان

- محدود کردن اخبار: روزی یک یا دو بار اخبار را از یک منبع معتبر دنبال کنید. غرق شدن در اخبار منفی، اضطراب را تشدید می‌کند.
- ایجاد یک برنامه روزانه: حتی‌الامکان یک برنامه ساده برای کارهای روزمره (بیدار شدن، غذا خوردن، نظافت) داشته باشید. این کار حس کنترل را به شما بازمی‌گرداند.
- فعالیت بدنی: در صورت امکان، حرکات کششی، پیاده‌روی کوتاه یا هر فعالیت بدنی ساده‌ای را در فضای امن انجام دهید. فعالیت بدنی به تخلیه استرس کمک می‌کند.
- حفظ ارتباط: با خانواده و دوستان صحبت کنید. به اشتراک گذاشتن احساسات و شنیدن صدای دیگران، حس انزوا را کاهش می‌دهد.

چه زمانی از مشاور یا روان‌شناس کمک بگیریم؟

اگر شما یا یکی از نزدیکانتان علائم زیر را برای مدتی طولانی تجربه کردید، به دنبال کمک باشید:

- ناتوانی کامل در انجام کارهای روزمره.
- بی‌خوابی شدید و مداوم.
- افکار مربوط به آسیب رساندن به خود یا دیگران.
- احساس پوچی و ناامیدی مطلق.

تزریق آرامش به کودکان

- صادق و ساده باشید: متناسب با سنشان، به آنها توضیح دهید چه اتفاقی افتاده است. از دروغ گفتن پرهیز کنید.
- به آنها اطمینان دهید: به آنها بگویید که کنارشان هستید و برای محافظت از آنها تلاش می‌کنید. تماس فیزیکی مانند در آغوش گرفتن به آنها آرامش می‌دهد.
- حفظ روال‌ها: تا حد امکان برنامه بازی، غذا و خواب آنها را حفظ کنید.
- احساساتشان را بپذیرید: به آنها اجازه دهید ترس، خشم یا ناراحتی خود را ابراز کنند. به آنها بگویید که داشتن این احساسات طبیعی است.