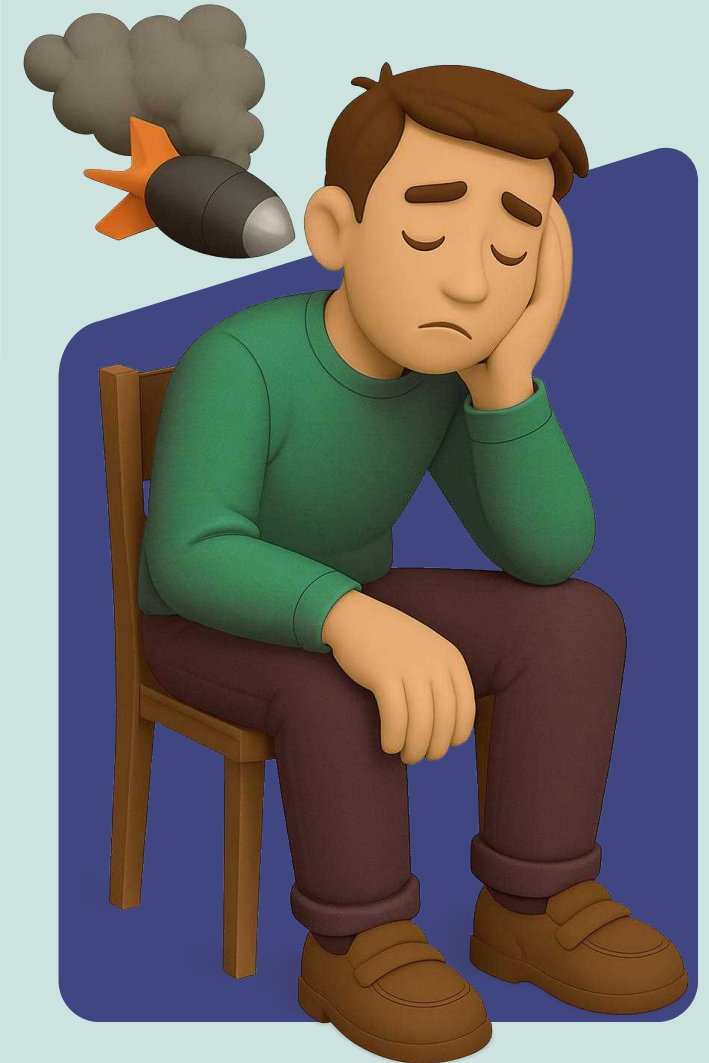


راهنمای مراقبت روان در دوره بحران جنگ



ظرفیت روان ما خیلی محدوده مثل جسم، شما اگه وزنه سنگینی بزنی نه تنها قوی تر نمیشی بلکه آسیب می بینی پس روان آدمیزاد هم با تروما قوی نمیشه، ضعیف میشه بی خوابی می گیره نمی تونه تمرکز کنه، بهم می ریزه راحت از کوره در میره ...

زمان هایی رو در نظر بگیرید که کامل از شبکه های اجتماعی دور باشید، حتی یه وقفه نیم ساعته هم می تونه به آرامشتون کمک قابل توجهی کنه

اما چجوری از روان خودمون مراقبت کنیم؟!
میدونم اضطراب باعث میشه مدام اسکرول کنی و اخبار رو چک کنی اما مدام محرک وارد کردن به ذهن خودت بیشتر باعث خستگی روانی میشه

ما توی دورانی هستیم که داره به روانمون تروما میزنه، تروما یعنی چی؟ یعنی یه اتفاقی افتاده که دیگه از توان روان ما تحملش خارجه، واکنش هر کدوم ما می تونه فرق کنه یکی جوک بسازه یکی خودشو با چیزی سرگرم کنه پس به بقیه گیر ندیم چون هرکسی برای حفظ روانش به چیزی چنگ میزنه



راهنمای مراقبت روان در دوره بحران جنگ

چیزی که باعث اضطراب بیشترمون میشه آینده نامعلومه و اینکه نمی دونیم این شرایط تا کی قراره ادامه داشته باشه پس بدون همه توی این احساس کنارت شریکن و تنها نیستی

با آدمای مورد علاقتون بیشتر از قبل حرف بزنید، لازم شد تراپی بگیرید، از نوشتن احساسات کمک بگیرید و کف پاتون رو به زمین فشار بدید، خودتون رو بغل کنید، کشش بدنتون رو فراموش نکنید و در آخر با خودتون مهربون تر از هر زمان باشید.

کارهاتون رو اولویت بندی کنید، تنها چیزی که الان نیاز داریم اینه که انرژی روانمون رو تا حد ممکن حفظ کنیم، کارهای مهمی که باید انجام بدید رو بذارید اولویت بقیه رو بریزید دور، به خودتون سخت نگیرید و فشار نیارید توی این شرایط

برای بهتر شدن اوضاع روان به اون حال خوب کن های کوچیک زندگیتون پناه ببرید، میتونه یه سریال بایه موسیقی باشه حتی



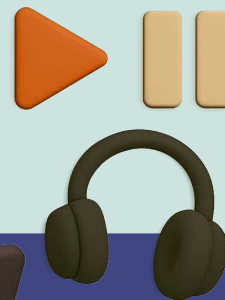
میدونم الان دست و دلتون به کاری نمیره، تمرکز قبل رو ندارید و... ولی خب چیمون مثل قبله که الان بخوایم از خودمون انتظار داشته باشیم مثل قبل رفتار کنیم؟!



۶



۵



۴