

مدیریت اضطراب در شرایط بحرانی

پس از حوادث ناگوار یا حملات اخیر، طبیعی است که احساس اضطراب، نگرانی یا سردرگمی داشته باشید. این راهنما برای کمک به شما طراحی شده تا با حفظ آرامش، بهتر از سلامت روان خود مراقبت کنید.

پنج راهکار ساده برای آرام‌سازی ذهن

تنفس عمیق: با تمرین تنفس منظم می‌توانید علائم اضطراب را کاهش دهید. روش تنفس ۴-۴-۴ (۴ ثانیه نفس عمیق، ۴ ثانیه حبس و ۴ ثانیه بازدم) را چند مرتبه تکرار کنید. مطالعات نشان می‌دهد که این تکنیک به کاهش سطح اضطراب کمک می‌کند.

مدیریت اخبار و اطلاعات: تماس مداوم با رسانه‌ها و اخبار می‌تواند اضطراب را تشدید کند. تنها منابع رسمی و معتبر (مثل ایسنا، هلال احمر، وزارت بهداشت) را دنبال کنید و در طول روز زمان مشخصی را به اخبار اختصاص دهید. استفاده بیش از حد از اخبار و شبکه‌های اجتماعی برای سلامت روان مضر است.

حفظ ارتباط اجتماعی: در شرایط سخت صحبت کردن با دوستان مطمئن، اعضای خانواده و همسایه‌ها حس انزوا را کاهش می‌دهد. همچنین اثبات شده است که دریافت حمایت اجتماعی اثرات منفی استرس را کاهش می‌دهد؛ صحبت کردن درباره‌ی آنچه احساس می‌کنید، به روند بهبودی شما کمک خواهد کرد.

حفظ روال روزمره: خواب منظم، تغذیه سالم و ورزش منظم، سپر روانی شما را تقویت می‌کند. رعایت این اصول اولیه باعث تنظیم عملکرد فیزیولوژیک بدن و کاهش تأثیرات منفی استرس می‌شود.

آرام‌سازی ذهن: از فعالیت‌های آرامش‌بخش مانند گوش دادن به موسیقی ملایم، خواندن دعا یا تمرین مراقبه (مدیتیشن) استفاده کنید. اپلیکیشن‌های مدیتیشن نیز می‌توانند کمک کنند. تمرین‌هایی مانند تمرکز بر تنفس یا «بودن در لحظه حال» به کاهش اضطراب کمک می‌کنند.

نماز خواندن، دعا یا تمرینات معنوی: نماز خواندن، دعا و تمرینات معنوی می‌توانند در چنین شرایطی بسیار آرامش‌بخش باشند.

مثبت‌اندیشی و امید: روی جنبه‌های مثبت زندگی تمرکز کنید. نوشتن چند نکته شکرگزاری در روز (مثلاً سپاسگزاری برای سلامتی، دوستی، پشتیبانی) می‌تواند خلق و خو را بهبود دهد. همچنین با خودتان مثبت صحبت کنید و توانایی‌های خود را به یاد آورید - مثلاً جملات انگیزشی کوتاه یا تأکید بر نقاط قوت شخصی، پرورش خوش‌بینی و امید به آینده نیز توان مقابله با شرایط دشوار را افزایش می‌دهد.

ابراز احساسات: احساس ترس، خشم یا غم در شرایط جنگ طبیعی است. صحبت کردن، نوشتن یا گریه کردن می‌تواند به تخلیه احساسات کمک کند.

اجتناب از سرزنش خود: خود را به خاطر احساس ضعف یا ناتوانی سرزنش نکنید. این شرایط برای همه چالش‌انگیز است.

کاهش عوامل استرس‌زا: از بحث‌های تنش‌زا یا موقعیت‌های که اضطراب را افزایش می‌دهد دوری کنید.

تمرکز بر آنچه در کنترل شماست: به جای نگرانی از مسائل کلان (مثل نتیجه جنگ)، روی کارهای کوچک و روزمره‌ای که می‌توانید انجام دهید تمرکز کنید.