

خودمراقبتی و سلامت روان مبتنی بر دانش

سلامت یکی از مهمترین نعمت هایی است که هر انسان می تواند از آن بهره مند باشد. با این وجود، به خصوص در شرایط بحرانی افراد زیادی هستند که از این نعمت برخوردار نیستند و به مراقبت جهت بازگرداندن سلامتی یا حفظ وضعیت فعلیشان نیازمندند. در این شرایط، با انجام برخی اصول ساده خودمراقبتی می توان احتمال بروز اختلالات روانپزشکی را در خود و سایرین کاهش و سطح سلامت جامعه را افزایش داد.

وقتی با بحرانی مثل تهدید جنگ روبه رو می شویم، اولین و مهم ترین گام، مدیریت واکنش های درونی خودمان است. این واکنش ها ممکن است شامل ترس، شوک، خشم یا حتی بی تفاوتی باشند.

بخش اول: حفظ آرامش درونی در شرایط بحرانی

۱. مدیریت اخبار و اطلاعات

در زمان بحران، شبکه های اجتماعی و رسانه ها پر از اطلاعات تأیید نشده و شایعات می شوند. بمباران خبری یکی از اصلی ترین دلایل افزایش اضطراب است.

- محدود کردن مصرف اخبار: زمان مشخصی در روز (مثلاً دو بار در روز و هر بار ۱۵ دقیقه) را به پیگیری اخبار اختصاص دهید.
- انتخاب منابع موثق: فقط اخبار را از منابع رسمی و معتبر دنبال کنید. از دنبال کردن شایعات در گروه های واتساپ یا تلگرام بپرهیزید.
- تمرکز بر اطلاعات مفید: بیشتر به اطلاعاتی توجه کنید که به شما در آمادگی بیشتر کمک می کنند، نه اطلاعاتی که صرفاً ترس و وحشت را افزایش می دهند.

۲. پذیرش احساسات و برون ریزی سالم

ترس و نگرانی در چنین شرایطی کاملاً طبیعی است. سعی نکنید این احساسات را سرکوب کنید.

- با خودتان مهربان باشید: به خودتان اجازه دهید که بترسید و نگران باشید. این به معنای ضعیف بودن شما نیست.
- صحبت کردن: با یک دوست قابل اعتماد، یکی از اعضای خانواده یا یک روانشناس صحبت کنید. بیان کردن نگرانی ها می تواند بار روانی شما را کاهش دهد.
- نوشتن افکار و احساسات خود را بنویسید. این کار به شما کمک می کند تا ذهن تان را سازماندهی کنید و از سردرگمی خارج شوید.

۳. تمرین های ذهن آگاهی و آرام سازی

کار دیگری که در شرایط جنگی می‌توانیم انجام دهیم، مربوط به تمرین‌های ذهن‌آگاهیست. تکنیک‌های آرام‌سازی می‌توانند به شما کمک کنند در لحظه حال باقی بمانید و از غرق شدن در ترس‌های آینده جلوگیری کنید.

- تنفس عمیق: چند دقیقه در روز، عمیقاً نفس بکشید. دم عمیق از راه بینی (به مدت ۴ ثانیه)، نگه داشتن نفس (به مدت ۷ ثانیه) و بازدم آهسته از راه دهان (به مدت ۸ ثانیه). این تکنیک سیستم عصبی شما را آرام می‌کند.
- مدیتیشن و ذهن‌آگاهی: تمرین‌های مدیتیشن می‌توانند به شما یاد دهند که چگونه افکار و احساسات خود را بدون قضاوت مشاهده کنید.
- ارتباط با حواس پنج‌گانه: توجه به حواس پنج‌گانه در لحظه حال (مثلاً لمس کردن یک شیء، شنیدن صدای پرندگان) می‌تواند شما را از افکار نگران‌کننده دور کند.

بخش دوم: حفظ انگیزه برای کار و زندگی در شرایط بحرانی

در شرایط بحران، حفظ انگیزه برای ادامه کار و زندگی عادی بسیار دشوار می‌شود. احساس پوچی و بی‌معنایی می‌تواند ما را از فعالیت‌های روزمره باز دارد.

۱. تمرکز بر کارهای روزمره و روتین: روتین‌های روزمره به ما احساس ثبات و کنترل می‌دهند، حتی زمانی که دنیای بیرون در حال فروپاشی است.

- ایجاد یک برنامه روزانه: کارهای ساده‌ای مانند ورزش صبحگاهی، خوردن صبحانه سالم یا انجام یک کار کوچک در خانه را در برنامه روزانه‌تان قرار دهید.

- ادامه فعالیت‌های شغلی: اگر امکان‌پذیر است، به کار خود ادامه دهید. کار کردن می‌تواند حواس شما را پرت کند و به شما احساس مفید بودن بدهد.

- انجام کارهای مورد علاقه: حتی برای چند دقیقه در روز به فعالیت‌هایی که از آن‌ها لذت می‌برید (مثل نقاشی، گوش دادن به موسیقی، مطالعه) بپردازید.

۲. کمک به دیگران و احساس تعلق: وقتی احساس می‌کنید بخشی از یک جامعه بزرگ‌تر هستید، احساس تنهایی و بی‌اهمیتی کاهش می‌یابد.

- کمک به همسایه‌ها و دوستان: به افراد مسن، کودکان یا کسانی که تنها هستند کمک کنید. این کار حس ارزشمندی و هدفمندی در شما ایجاد می‌کند.

- داوطلب شدن: اگر در منطقه امنی هستید، می‌توانید به گروه‌های داوطلبانه کمک‌رسانی بپیوندید.

- حفظ ارتباطات: با دوستان و خانواده خود در ارتباط باشید. یک تماس ساده با عزیزان می‌تواند هم به آن‌ها و هم به شما آرامش ببخشد.

۳. برنامه‌ریزی برای آینده (حتی در مقیاس کوچک): برنامه‌ریزی برای آینده، هرچند کوچک، به ما امید می‌دهد.

- تعیین اهداف کوتاه‌مدت: به جای فکر کردن به آینده‌ای دور، برای روزها یا هفته‌های آینده برنامه‌ریزی کنید. مثلاً "قرار است این هفته این کتاب را تمام کنم".

- یادگیری یک مهارت جدید: یادگیری یک زبان، یک ساز موسیقی یا یک مهارت فنی می‌تواند به شما احساس پیشرفت و رشد بدهد.

بخش سوم: مشاوره تخصصی در شرایط بحرانی

در شرایطی که اضطراب و استرس به حدی می‌رسد که توانایی عملکرد روزمره شما را مختل می‌کند، کمک گرفتن از متخصصان یک ضرورت است.