

مدیریت نگرانی و مقابله با استرس

استرس چیست و وقتی می‌گوییم استرس داریم منظورمان چیست؟ کلمات استرس و تنش و نگرانی گاهی به جای هم استفاده می‌شوند. استرس در واقع "تنش بدن و ذهن در واکنش به حوادثی است که در اطراف ما اتفاق می‌افتند و موجب نگرانی ما می‌شوند". بعضی از این حوادث کوچک و جزئی هستند و تنش بدنی و نگرانی زیادی در ما ایجاد نمی‌کنند ولی برخی دیگر مانند شیوع بیماری کرونا، نگرانی‌های بزرگی هستند که روی جنبه‌های مختلف زندگی ما تأثیر می‌گذارند و ممکن است موجب تنش و نگرانی زیادی در ما بشوند.

در این بخش، خلاصه‌ای از آنچه باید در خصوص مهارت‌های مدیریت نگرانی و مقابله با استرس بدانید آورده شده است. شما می‌توانید با مطالعه این بخش و یادگیری مهارت‌های مقابله با استرس و مدیریت نگرانی، به شکلی موثر با استرس‌های زندگیتان مواجه شوید و با آنها مقابله کرده یا آنها را کاهش دهید.

این روزها تقریباً همه ما نگران کرونا و پیامدهای آن هستیم. اگرچه نوع نگرانی‌های افراد با هم فرق می‌کند ولی به طور کلی مهمترین حوزه‌های نگرانی شامل این موارد است:

- ابتلای خود یا اعضای خانواده به کرونا
- مشکلات مالی و معیشتی
- نگرانی از احتمال کمبود امکانات و تجهیزات پزشکی
- وضعیت تحصیلی دانش‌آموزان و دانشجویان
- نامعلوم بودن شرایط آینده

اگرچه نگرانی و استرس در خصوص این موارد کاملاً طبیعی است و حتی مفید نیز می‌تواند باشد، اما وقتی مداوم و شدید می‌شود و یا فرد نگران چیزهایی است که روی آنها کنترلی ندارد، دیگر مفید نیست زیرا موجب تنش ذهن و بدن و شکل‌گیری نوعی اضطراب می‌شود و عملاً مانع از انجام یک اقدام یا عمل موثر برای رفع عامل نگرانی می‌شود. به طور کلی، نگرانی و استرس وقتی مفید است که توجه ما را به یک موضوع مهم جلب میکند و منجر به انجام عملی برای پیشگیری از وقوع اتفاق مورد نظر و یا رفع آن می‌شود. سایر نگرانیها بیفایده اند و فقط موجب شکل‌گیری اضطراب بی‌مورد میشوند.

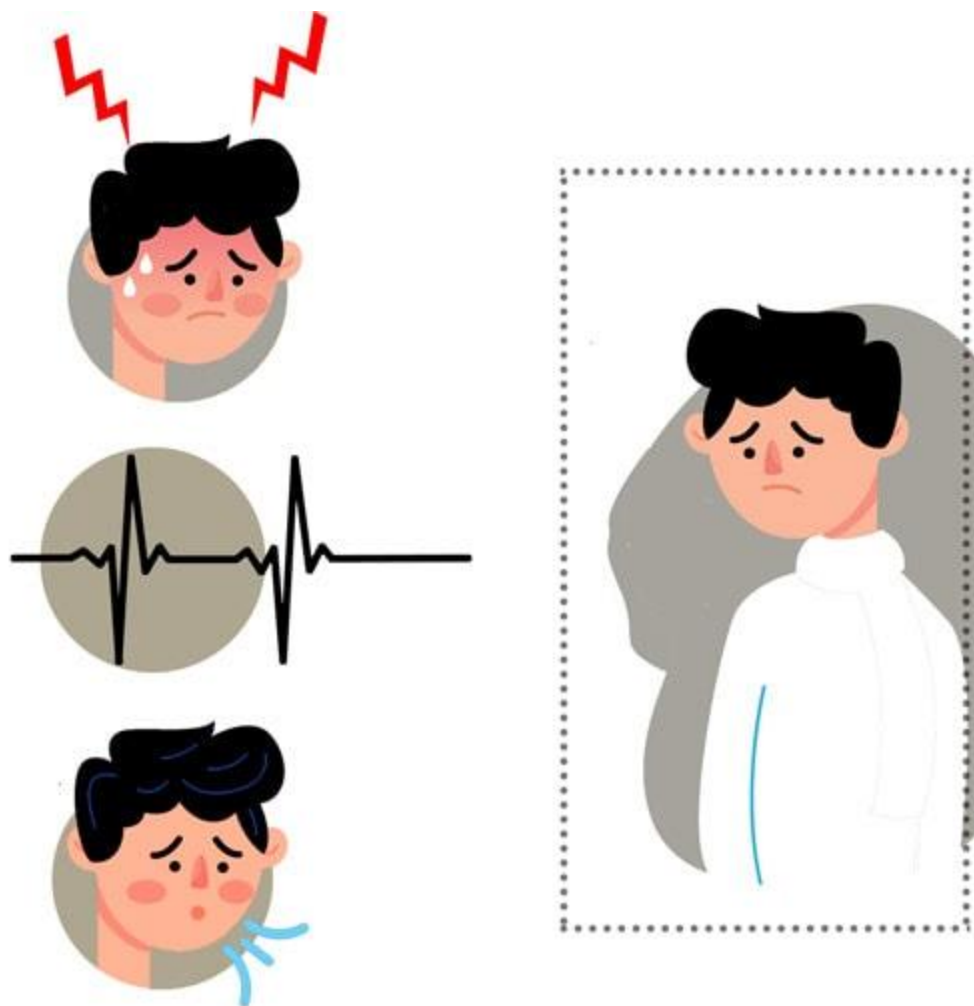


چرا باید مهارت مقابله با نگرانی و استرس را یاد بگیریم؟

نتایج تحقیقات علمی نشان داده است که استرس های شدید و طولانی مدت، این اثرات را روی جسم و روان افراد می گذارد:

- سیستم ایمنی بدن ضعیف می شود و بدن نسبت به ابتلا به انواع بیماری ها به خصوص بیماری های ویروسی آسیب پذیر می شود
- تمرکز، تفکر منطقی، تصمیم گیری و روش های حل مساله نرمال فرد دچار مشکل می شود و ممکن است رفتار او تغییر کند
 - خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی فشارخون و دیابت افزایش پیدا می کند
 - فرد مبتلا به انواع اختلالات اضطرابی و افسردگی می شود

حالا که با اثرات استرس آشنا شدید، احتمالا متوجه اهمیت یادگیری مهارت های مدیریت نگرانی و مقابله با استرس شده اید. هدف ما آموزش مهارت های مدیریت نگرانی و مقابله سالم با استرس است.



چرا باید مهارت مقابله با نگرانی و استرس را یاد بگیریم؟

اولین قدم برای مدیریت نگرانی و مقابله با استرس این است که بپذیرید تجربه تنش و اضطراب در چنین شرایطی طبیعی است. در حال حاضر میلیون ها نفر در سرتاسر دنیا نگران ابتلا به بیماری کرونا و پیامدهای متعاقب آن هستند. بنابراین طبیعی است که شما هم مضطرب باشید و نباید خودتان را به خاطر اینکه ترسیده اید سرزنش و تحقیر کنید و یا فکر کنید آدم ضعیف و ترسوئی هستید. علاوه براین، نگرانی در شرایط حاضر نه تنها طبیعی است بلکه مفید هم هست چون باعث می شود بیماری کرونا را جدی بگیریم، از دستورالعمل های وزارت بهداشت تبعیت کنیم و اقدامات لازم را برای پیشگیری از ابتلا و انتشار آن انجام دهیم.



اگر با وجود پیروی از دستورالعمل های بهداشتی، باز هم در بیشتر ساعات روز نگران هستید و با ترس و وحشت از مبتلا شدن به بیماری و عواقب آن زندگی می کنید، دیگر نگرانی شما طبیعی نیست. اگر فکر می کنید ابتلا به کرونا حتمی و قریب الوقوع بوده و هیچ راه فراری وجود ندارد و افکار نگران کننده در مورد بیمار شدن و عواقب آن مرتب در حال بمباران مغز شما هستند، این نگرانی، افراطی و مضر است و باید برای مدیریت آن اقدام کنید.

کام دوم- شناخت علائم و نشانه های استرس

برای اینکه بتوانید نگرانی خود را مدیریت کنید و با استرس مقابله کنید اول باید بدانید تحت استرس قرار دارید. استرس نشانه های مختلف بدنی، روانشناختی و رفتاری دارد. در زیر به این علائم اشاره شده است:

- احساس تپش قلب، تند تند نفس کشیدن، عرق سرد، لرزش دست، سردرد، علائم بدنی
- دردهای عضلانی، مشکلات گوارشی مثل دل درد و اسهال، خشکی دهان، تکرر ادرار، احساس خستگی غیرمعمول، مشکلات خواب و کاهش اشتها



- کاهش تمرکز و توانایی تصمیم گیری، حواس پرتی و فراموشکاری، اشتغال :علائم روانشناختی و ذهنی زیاد با عامل استرس زا و احساساتی مانند ترس و وحشت، اضطراب، غم و تحریک پذیری و احساس خشم و عصبانیت



علائم رفتاری: گوشه گیری، بیقراری، شتاب زدگی در انجام کارها، کاهش توانایی در انجام کارهای روزمره، تحریک پذیری، پرخاشگری لفظی و افزایش تنش های بین فردی

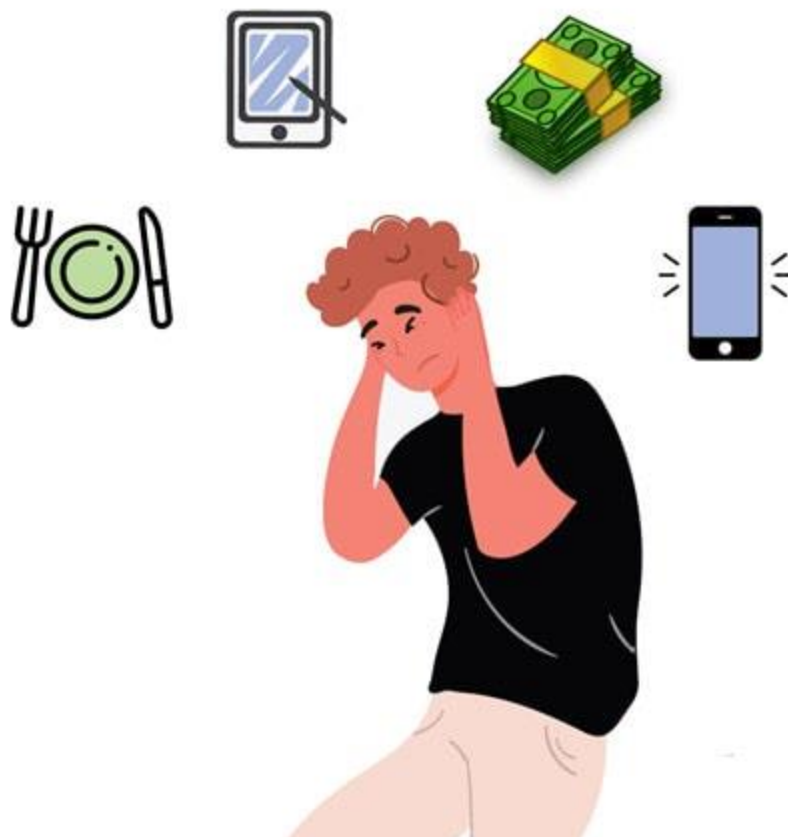


گام سوم- شناسایی نوع نگرانی ها

در این مرحله باید سعی کنید تمرکز کنید، به افکاری که درذهنتان دارید توجه کنید و انواع نگرانی های خود را بشناسید. برای این منظور، دو سوال زیر را از خود بپرسید و به آنها پاسخ دهید

1) در حال حاضر نگران چه چیزهایی هستید؟ به آنها فکر کنید

2) آیا می توانید کاری انجام دهید تا جلوی اتفاق افتادن چیزی را که نگران آن هستید، بگیرید و یا احتمال وقوع آن را کم کنید؟



اگر نگران موضوعی هستید که تا حدودی بر آن کنترل دارید، آن نگرانی، مفید است. ولی اگر نگران چیزی هستید که در کنترل شما نیست و یا نگرانی شما افراطی و مداوم است، با نگرانی غیر مفید سروکار داریم.



گام چهارم- مدیریت نگرانی های مفید

- یک فهرست از کارهایی که می‌توانید برای رفع عامل نگرانی خود انجام دهید، تهیه کنید. به این فهرست نگاه کنید.
 - از خود بپرسید آیا کارهایی هستند که همین الان بتوانم انجام دهم؟
 - اگر پاسخ بله است، پس شروع کنید و برای انجام آن برنامه ریزی کنید

این کاری است که می توانم
زودتر انجام بدهم ✓

قسط

فرید ماشین لباسشویی
تعمیر موتور





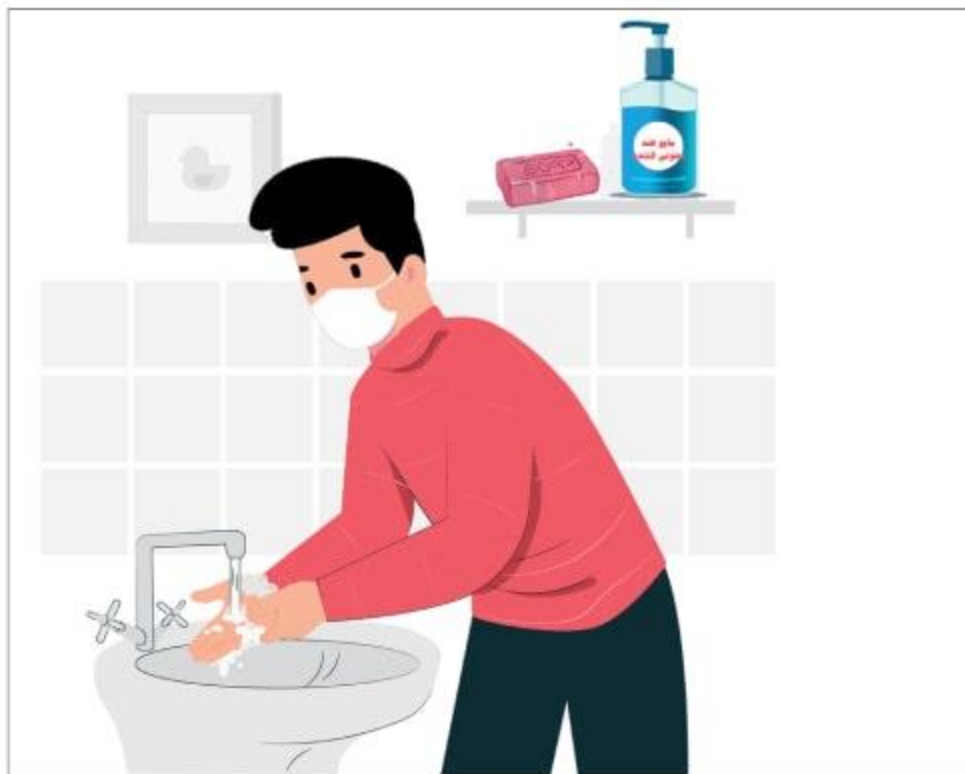
- دقیقا مشخص کنید کار مورد نظر را چه وقت، کجا، چگونه و احتمالا با کمک و حمایت چه کسانی انجام خواهید داد. این برنامه ریزی به شما یک حس کنترل بر روی نگرانی ها می دهد و استرس و اضطراب شما را در مورد آن موضوع خاص کاهش خواهد داد
- وقتی کاری را که می توانستید انجام دهید، انجام دادید، به خود بگویید هر کاری که نیاز بود انجام دادم و سپس به بقیه کارهایتان برسید



کام پنجم- مدیریت نگرانی های غیر مفید

اگر نگران چیزی هستید که نمی توانید برای آن کاری انجام دهید پس هر چقدر هم نگران باشند بی فایده است. برای مثال شما می توانید با رعایت اصول بهداشتی مانند شستن دست ها، استفاده از مواد ضد عفونی، ماسک زدن، اجتناب از تردد و مسافرت های غیر ضروری، احتمال بیمار شدن خود را کاهش دهید ولی نمی توانید همه گیری کرونا را در کشور یا شهر خود کنترل کنید. بنابراین اگر مرتب نگران چیزهایی هستید که تحت کنترل شما نیست، این نگرانی نه تنها هیچ فایده ای ندارند، بلکه استرس و اضطراب شما را نیز در شما افزایش می دهد. معمولا این نگرانی ها، از جنس سوالات ذهنی "چی میشه اگر...". هست که برای آن پاسخی وجود ندارد. برای مثال " اگر یک نفر تو صورت من عطسه کند چی میشه؟ اگر مریض بشم و بیمارستان، تخت خالی یا دستگاه اکسیژن نداشته باشه، چی میشه، اگر واکسنی برای کرونا درست نشه و اوضاع چند سال همینطور بمونه، چه اتفاقی می افته و ... " روشن است که برای رفع عامل این نوع نگرانی ها، کاری نمی توان انجام داد.





در زیر راه کارهایی برای کاهش نگرانی هایی که در کنترل شما نیستند و یا نگرانی هایی که می توانید برای آن کاری انجام دهید ولی علیرغم انجام کارهای لازم، باز هم به شکل افراطی و مداوم نگران وقوع آنها هستید، آمده است:

1. پذیرش عدم قطعیت و چیزی را که نمی توانید کنترل کنید.

در زندگی بعضی چیزها خیلی قابل پیش بینی نیست و یا نمی توانیم برای پیشگیری از وقوع آن کاری انجام دهیم. برای مثال نمی دانیم دقیقا تا چه زمانی این شرایط ادامه پیدا می کند و یا نمی توانیم برای درمان و یا تهیه واکسن آن کاری انجام دهیم. اگرچه این واقعیت تلخی است ولی ناچاریم قابل کنترل نبودن بعضی چیزها را بپذیریم. البته این قضیه، خاص شرایط کرونا نیست و در زندگی روزمره خود حتی بدون اینکه به آن فکر کنیم، غیر قابل کنترل بودن خیلی چیزها را پذیرفته ایم. آیا هر روز که از خیابان رد می شوید، مطمئن هستید یک راننده با سرعت از چراغ قرمز رد نشود و با شما تصادف نکند؟



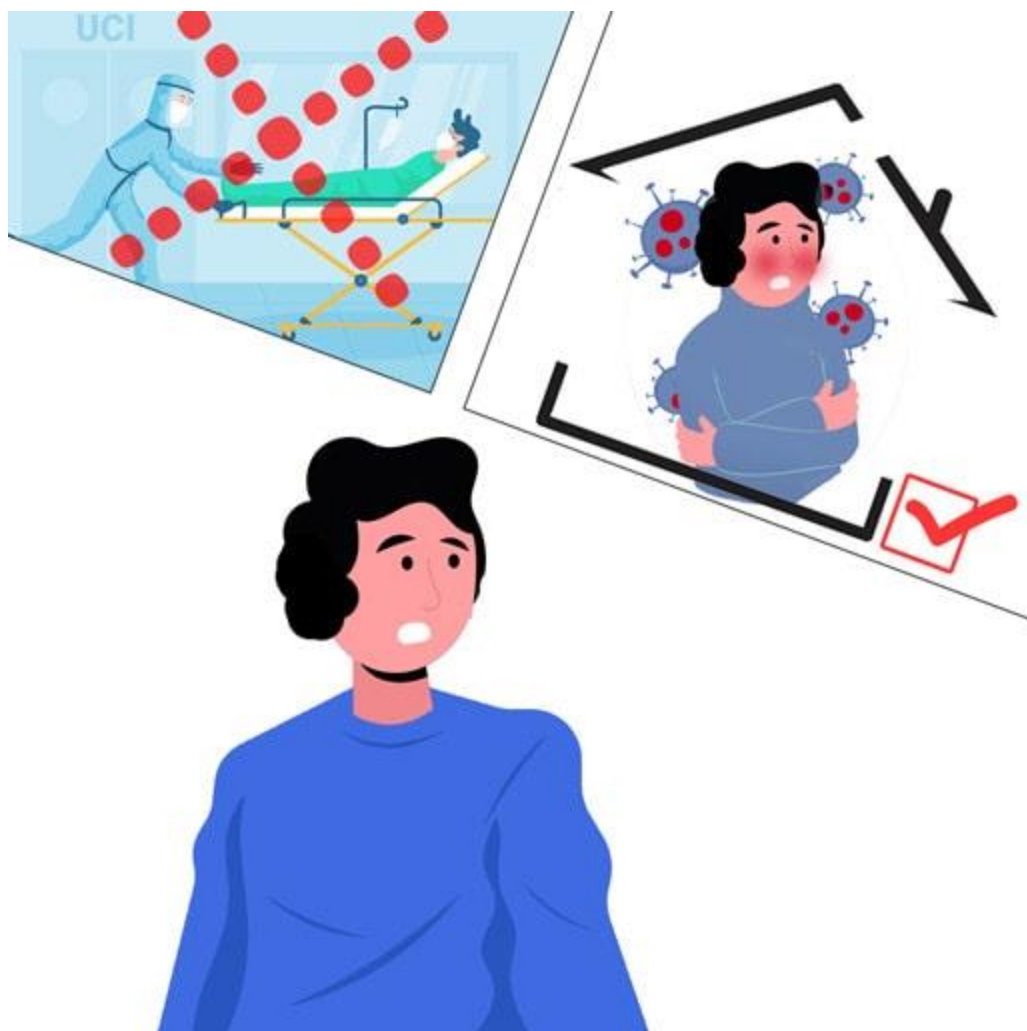
بحران کرونا یکی از این موارد است با این تفاوت که با رعایت دستورالعمل های بهداشتی، می توانیم تا حدودی روی آن کنترل داشته باشیم. بنابراین، چاره ای نداریم که غیر قابل پیش بینی بودن بقیه ماجرا را بپذیریم و به پزشکان و وزارت بهداشت و متخصصانی که در سرتاسر دنیا تلاش می کنند تا راهی برای پیشگیری و یا درمان این بیماری پیدا کنند، اعتماد کنیم. بنابراین به جای تلاش برای کنترل چیزی که در کنترل شما نیست، انرژی خود را صرف مراقبت از سلامت روان خود و خانواده تان کنید.



به احتمالات فکر کنید و نه امکان ها. 2.

وقتی مضطرب هستیم اغلب این فکر در ذهن ما می چرخد که "من هم ممکنه مبتلا به کرونا شوم و یا از این بیماری بمیرم". بله، این امکان همیشه وجود دارد ولی سوال درست این است که "چقدر احتمال داره به کرونا مبتلا بشم" و یا "احتمال این که از این بیماری بمیرم چقدر است؟" در پاسخ به این سوال، باید به آمار موثق ابتلا به بیماری و مرگ و میر ناشی از آن رجوع کنیم تا ببینیم چند درصد افراد کشور به این بیماری مبتلا شده اند و چند درصد از مبتلایان، فوت کرده اند. به خاطر داشته باشید همیشه امکان وقوع چیزهای بد و وحشتناک وجود دارد ولی در اکثر مواقع این احتمال خیلی کم است.

اگر بخواهیم مرتب به چیزهایی فکر کنیم که ممکن است اتفاق بیفتد، هیچ نقطه پایانی برای نگرانی وجود نخواهد داشت. مقابله با مشکلاتی که در حال حاضر با آن مواجه هستیم به قدر کافی سخت هست، پس بهتر است زمان و انرژی خود را صرف مشکلاتی که فعلا وجود ندارند، نکنیم.



اجتناب از جستجوی افراطی در سایت های اینترنتی. 3.

وقتی نگران چیزی هستیم اغلب بدترین پیامدها را در اینترنت جستجو می کنیم. برای مثال اگر نگران علت سر درد خود هستید و کلمات تومور مغزی و سردرد را جستجو می کنید، احتمالاً چند هزار مطلب پیدا خواهید کرد که ارتباط بین سردرد و تومور مغزی را نشان می دهد و این، اضطراب شما را افزایش می دهد. اما واقعیت این است که احتمال وجود تومور مغزی در صورت سردرد بسیار پایین است. بنابراین امکان را با احتمال اشتباه نگیرید. ماهیت موتورهای جستجو مانند گوگل این است که مرتب شما را در معرض اخبار بد قرار می دهد. شما هرگز در هیچ سایتی چیزی تحت عنوان "هیچ اتفاقی نمی افتد" را پیدا نمی کنید. پس در شرایط پراسترس کنونی، از جستجوی اینترنتی در مورد کرونا دست بردارید.



داشتن اطلاعات معتبر و به روز در مورد کرونا مانند روند شیوع بیماری در کشور و یا استان و شهر محل سکونت و نیز آخرین اخبار در مورد راه های تشخیص، پیشگیری و درمان بیماری کرونا به کاهش اضطراب کمک می کند، چون بخش زیادی از اضطرابی که تجربه می کنیم ناشی از نداشتن اطلاعات کافی در مورد بیماری و یا اطلاعات غلط و اشتباه باشد. اطلاعات، وضعیت ابهام را کاهش داده و موجب می شود بدانیم برای محافظت از خود چه کارهایی می توانیم انجام دهیم. این به ما حس کنترل بر شرایط را می دهد که در کاهش اضطراب موثر است. البته، اگرچه داشتن اطلاعات مهم بوده و به کاهش اضطراب کمک می کند ولی لازم است در به دست آوردن اطلاعات به توصیه های زیر توجه داشته باشید:

اطلاعات را از منابع قابل اعتماد به دست آورید. 3.1.

اطلاعات مربوط به شیوع، پیشگیری و درمان کرونا را از منابع قابل اعتماد به دست بیاورید. این کار باعث می شود تصویر درست و دقیقی از بیماری و میزان خطری که شما را تهدید می کند داشته باشید. منابع قابل اعتماد شامل وب سایت وزارت بهداشت، خط تلفن 4030، شماره تلفن گویای 1596 دانشگاه علوم پزشکی ایران، نشست های خبری سخنگوی وزارت بهداشت در مورد کرونا، و مانند صفحه رسمی این سازمان به زبان فارسی است.

به خاطر داشته باشید معمولاً شبکه های مجازی منابع خوبی برای دریافت اطلاعات نیستند چون فضای آنها ممکن است سرشار از اطلاعات و توصیه های متناقض باشد که فقط شما را گیج تر می کند و اضطراب تان را افزایش می دهد.

WWW.BEHDASHT.GOV.IR
سایت اطلاع رسانی وزارت بهداشت





استفاده از منابع خبری را محدود کنید. 3.2.

پیگیری زیاد اخبار، حتی از منابع قابل اعتماد، می تواند تشویش و اضطراب را بیشتر کند. اصولاً پوشش خبری وسیع رسانه ای در مورد بیماری ها، به غلط این برداشت را ایجاد می کند که مردم در یک خطر فوری و بالایی قرار دارند در حالی که این خطر ممکن است چندان هم زیاد نباشد. بنابراین سعی کنید به توصیه های زیر عمل کنید:

- نیازی نیست 24 ساعته و لحظه به لحظه اخبار را پیگیری کنید (شما که مسئولیت پاسخگویی و خبر رسانی را ندارید). توصیه می شود دو نوبت در روز، ترجیحاً در صبح و بعد از ظهر، اخبار را پیگیری کنید.
- منبع خبری خود را به یک یا دو منبع محدود کنید و از پیگیری مکرر اخبار و اطلاعات از منابع مختلف (حتی منابع قابل اعتماد) خودداری کنید.
- به اخبار و اطلاعاتی که بیش از همه به شما مربوط می شود و به ویژه چیزی که در شهر یا کشور خودتان اتفاق می افتد گوش دهید. نیازی نیست از تمام اتفاقات کوچک و بزرگی که در جهان می افتد مطلع باشید.
- اطلاعاتی را که منابع غیر رسمی مانند دوستان و آشنایان برایتان می فرستند تحلیل و ارزیابی کنید و سریع آنها را قبول نکنید. مراقب سلامت روان دیگران هم باشید و این اطلاعات را برای دوستان و آشنایان نفرستید تا موجب ترس و وحشت بی دلیل در آنها نشود.

صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران ✓



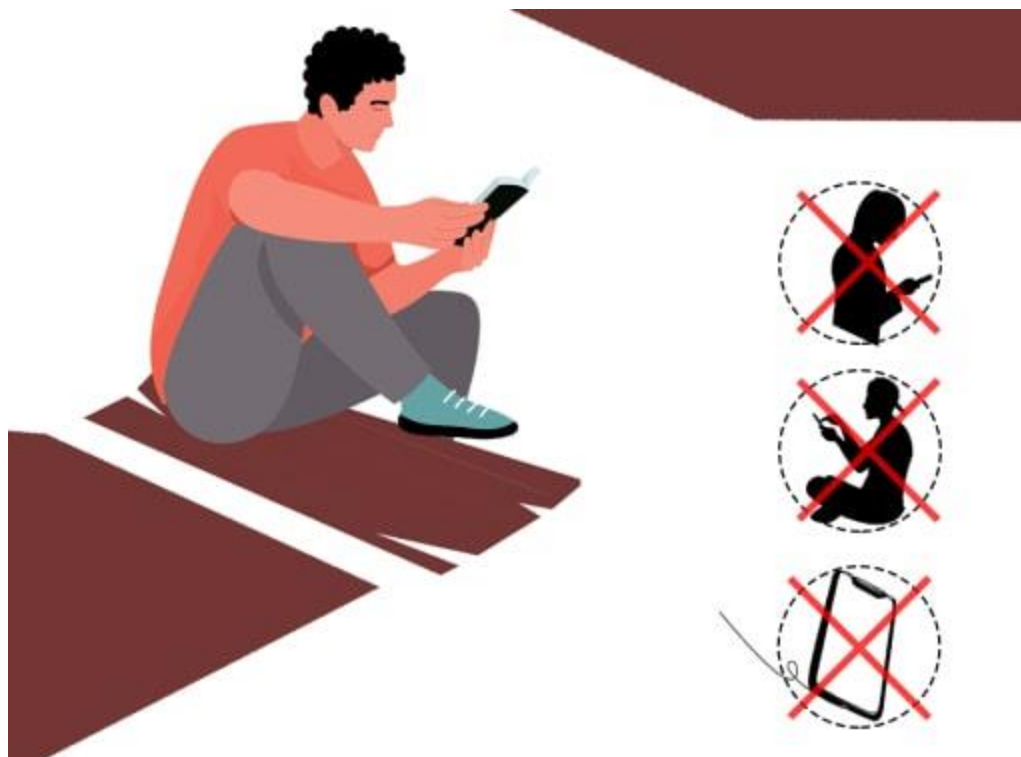
صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران



سایت اطلاع رسانی وزارت بهداشت
BEHDASHT.GOV.IR ✓



سایت اطلاع رسانی وزارت بهداشت
BEHDASHT.GOV.IR



زمان نگرانی. 4

روش دیگر برای مقابله با نگرانی این است که سعی کنید هر روز 15 الی 20 دقیقه را به نگران بودن اختصاص دهید! برای این منظور زمان و مکان خاصی را به عنوان "زمان نگرانی" انتخاب کنید و هر وقت نگرانی به سراغتان آمد آن را تا "زمان نگرانی" به تعویق انداخته و به خود بگویید ساعت... به آن فکر خواهم کرد. سپس توجه خود را دوباره معطوف به کاری کنید که در حال انجام آن بودید. به خاطر داشته باشید در طی زمان نگرانی، واقعا به موضوعی که شما را نگران کرده، فکر کنید همچنین می‌توانید در طی این زمان، نگرانی‌های خود را یک به یک بنویسید و مفید بودن یا نبودن آن را مشخص کنید و برای نگرانی‌های مفید، حل مساله را انجام دهند.



پرت کردن حواس 5.

ذهن در آن واحد نمی‌تواند به دو چیز فکر کند. بنابراین اگر ذهنتان را معطوف به چیز دیگری کنید، دیگر فضایی برای نگرانی باقی نمی‌ماند. برای این منظور می‌توانید یک سری اهداف مثبت مانند یادگیری یک مهارت، ورزش روزانه، انجام یک کار ارزشمند و تماس با دوستان برای خود تعریف کنید و آنها را انجام دهید. مشغول نگه دارید. وقتی توجه خود را روی اهداف مثبت روزانه متمرکز می‌کنید، ذهن‌تان کم‌کم از نگرانی خالی می‌شود. کارهایی که می‌تواند توجه شما را از موضوع نگرانی منحرف کند در زیر آمده است

- فعالیت فیزیکی: انجام یک فعالیت فیزیکی مانند ورزش راه خوبی برای خالی شدن ذهن از نگرانی است. علاوه بر این، انجام فعالیت‌های خوشایند و مورد علاقه و یا حتی کارها و فعالیت‌های معمول نیز موثر است.
- بازی‌های ذهنی: حل کردن جدول، حل معما، حفظ کردن اشعار، شیوه‌های مفیدی برای پرت کردن حواس هستند.
- تمرکز روی اینجا و اکنون: خودتان را به زمان حال برگردانید و روی جزئیات خاصی از دنیای اطراف‌تان تمرکز کنید. به مناظر، مزه‌ها، بوها و سایر تجارب حسی خود در لحظه حاضر توجه کنید و روی آن تمرکز کنید.







مراقب باشید برای برای پرت کردن حواس، کارهایی انجام ندهید که عملاً احتمال بروز اتفاقی را که ... نگران آن هستید، افزایش می‌دهد برای مثال رفتن به باشگاه ورزشی یا استخر، مهمانی و ...

خودگویی‌های مقابله‌ای 6.

یکی از علل نگرانی، افکار خود شخص است. ما مدام در حال مکالمه با خود در مورد معنای تجربه‌هایمان هستیم. این گفت و گوی درونی فقط ذهن را اشغال نمی‌کند بلکه بر هیجانات، وضعیت جسمی و رفتار ما نیز اثر می‌گذارد. خودگویی‌های درونی منفی مانند "حتماً بالاخره مریض می‌شوم" و "اگر مریض بشم حتماً کارم به بیمارستان و آی سی یو می‌کشد" که از باورهای غیرمنطقی سرچشمه می‌گیرند، تنش و اضطراب را تشدید کرده و باعث می‌شود که فرد در مورد توانایی‌های خود برای مقابله موثر با استرس دچار تردید شده و تصمیم‌های درستی نگیرد. اما، خودگویی‌های مفید و واقع بینانه، تنش را کاهش داده و فرد را در حالت آرامش قرار می‌دهد.



یکی از روش های مقابله با خودگویی های منفی، تجهیز خود با یک سری از خودگویی های مقابله ای است که بتوانید در موقعیت های استرس زا از آن استفاده کنید. در زیر نمونه هایی از این خودگویی ها آمده است:

- این وضعیت ناخوشایند است، ولی وحشتناک نیست.
 - قرار نیست این وضعیت تا ابد ادامه پیدا کند.
- می توانم چیزهای بد را برای مدت کوتاهی تحمل کنم.
 - می توانم خودم را در این شرایط آرام نگاه دارم.

به خاطر داشته باشید هدف این تکنیک، تشویق افراد به مثبت فکر کردن و خوش بینی بی دلیل نیست. برای مثال فکر کنید هیچ چیز بدی اتفاق نخواهد افتاد و همه چیز خودبخود حل خواهد شد. هدف اصلی آن است که یاد بگیرید تفکر واقع بینانه ای داشته باشید یعنی هردو جنبه مثبت و منفی قضایا را در نظر بگیرید و همچنین درمورد شدت حادثه، اغراق نکنید.



این وضعیت تا ابد ادامه پیدا نخواهد
کرد....
می توانم چیزهای بد را برای مدت
کوتاهی تحمل کنم.



گام ششم- مقابله با استرس

اگرچه تجربه تنش و اضطراب در این شرایط طبیعی است ولی شما می توانید کارهایی انجام دهید که شدت اضطراب و اثرات منفی استرس را بر جسم و روان خود کاهش دهید. در ادامه راه کارهای مختلف مقابله آمده است. شما می توانید از بین آنها، راه کارهایی را که برای شما مناسب تر است، انتخاب کرده و از آن استفاده کنید.

آرام سازی 1.

یکی از مهمترین کارهایی که باید انجام دهیم آرام کردن بدن و ذهن با روش های مختلف آرام سازی است. در ادامه دو روش اصلی آرام سازی توضیح داده شده است

تنفس عمیق *

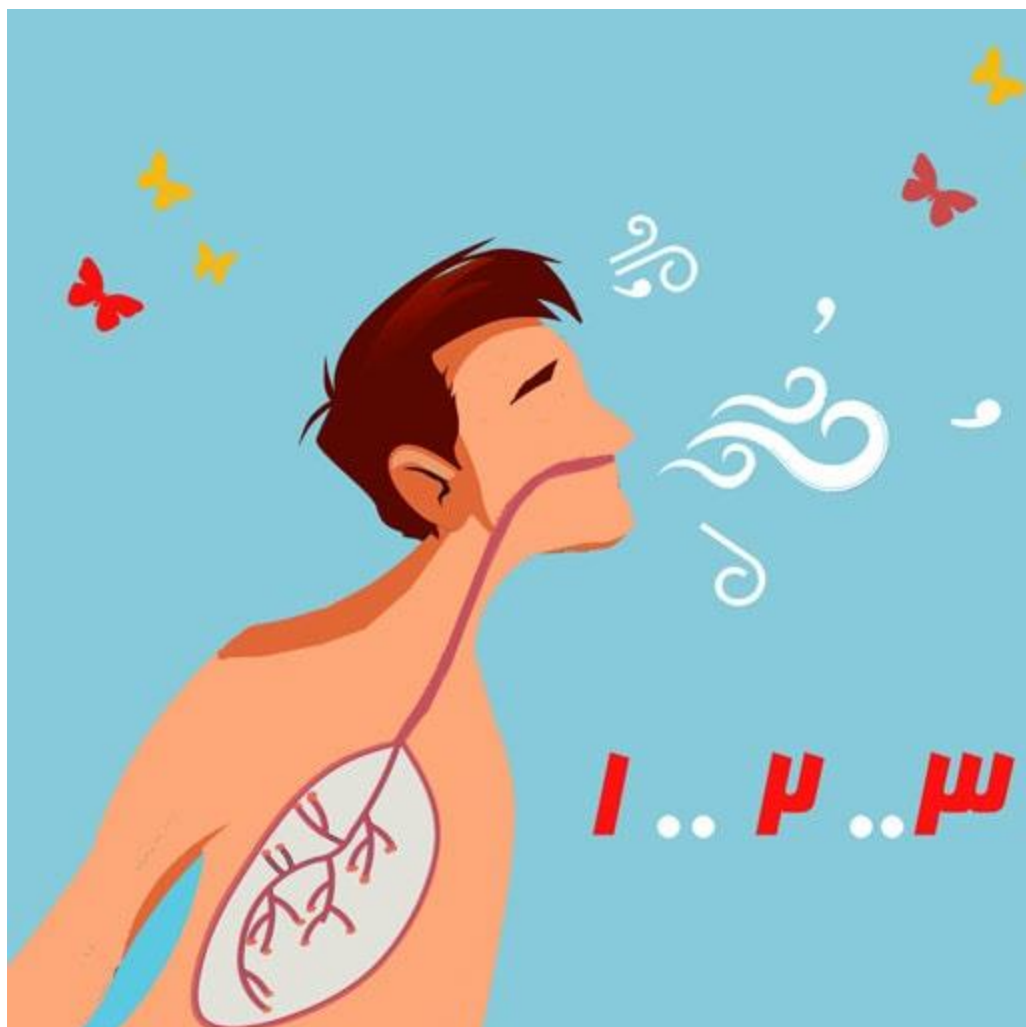
تنفس عمیق یک اثر آرام بخش بر کل بدن دارد. با استفاده از این روش یاد می گیرید که چگونه نفس بکشید که هم بدن و هم ذهن تان آرام شود. در ابتدا، سعی کنید این روش را در مواقعی که خیلی مضطرب نیستید، تمرین کنید. وقتی در اجرای آن مهارت پیدا کردید می توانید هر زمان که احساس تنش و اضطراب کردید از این روش استفاده کنید و خود را آرام سازید. به خاطر داشته باشید که در ابتدا یک مقدار تمرین لازم است تا اثرات مثبت آرام سازی را در خود احساس کنید.



قبل از آغاز تمرین، بدن خود را در یک حالت آرام قرار دهید. دست ها و پاهای خود را شل کنید و اجازه بدهید کاملاً راحت و آویزان باشند.



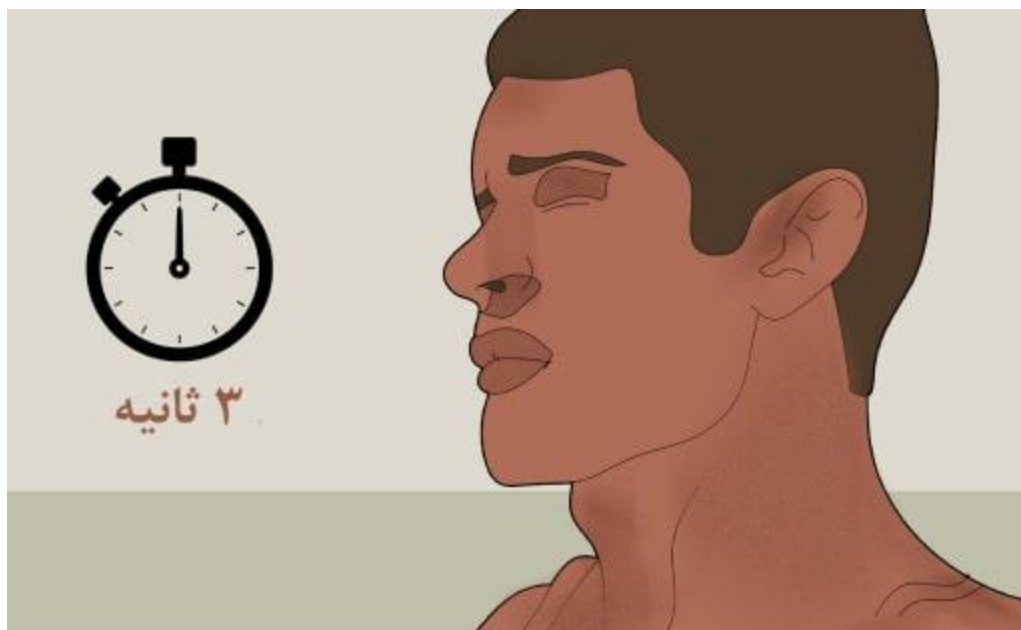
حالا یک دست خود را بر روی شکم قرار دهید و تصور کنید یک بادکنک درون آن قرار دارد. وقتی - عمل دم را انجام می دهید، انگار دارید آن بادکنک را باد می کنید. وقتی عمل بازدم را انجام می دهید، هوای داخل بادکنک فرضی خارج می شود و شکم شما صاف می شود.



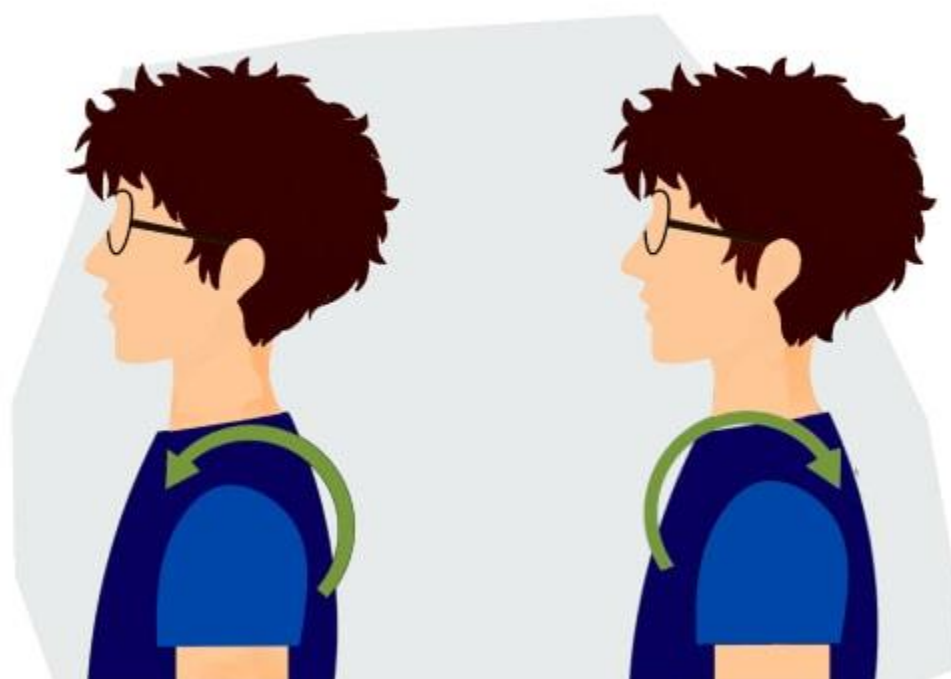
- قدم بعدی این است که سرعت تنفس خود را کم کنید، به طوری که عمل دم سه ثانیه و عمل بازدم هم سه ثانیه طول بکشد.
 - تنفس بگیرید... 1، 2، 3. حالا نفس را بیرون بدهید... 1، 2، 3
 - عمل دم و بازدم را چند بار تکرار کنید
- لازم نیست نگران تعداد دفعات تنفس و شمارش دقیق آنها باشید
 - فقط سعی کنید سرعت تنفستان را کم کنید



- حالا باز هم سرعت تنفس خود را پایین تر از قبل بیاورید. بسیار آرام، هوای داخل ریه‌های‌تان را خالی کنید
- اگر احساس سرگیجه و سبکی سر داشتید، احتمالاً دارد بیش از حد عمیق یا سریع نفس می‌کشید
- بعد از خالی شدن ریه‌ها و قبل از شروع نفس جدید، تا سه شماره بشمارید. اجازه دهید هوا با کمترین سرعت وارد ریه‌های‌تان بشود
 - به هوایی که وارد سوراخ بینی‌تان می‌شود و از آن خارج می‌شود، توجه کنید



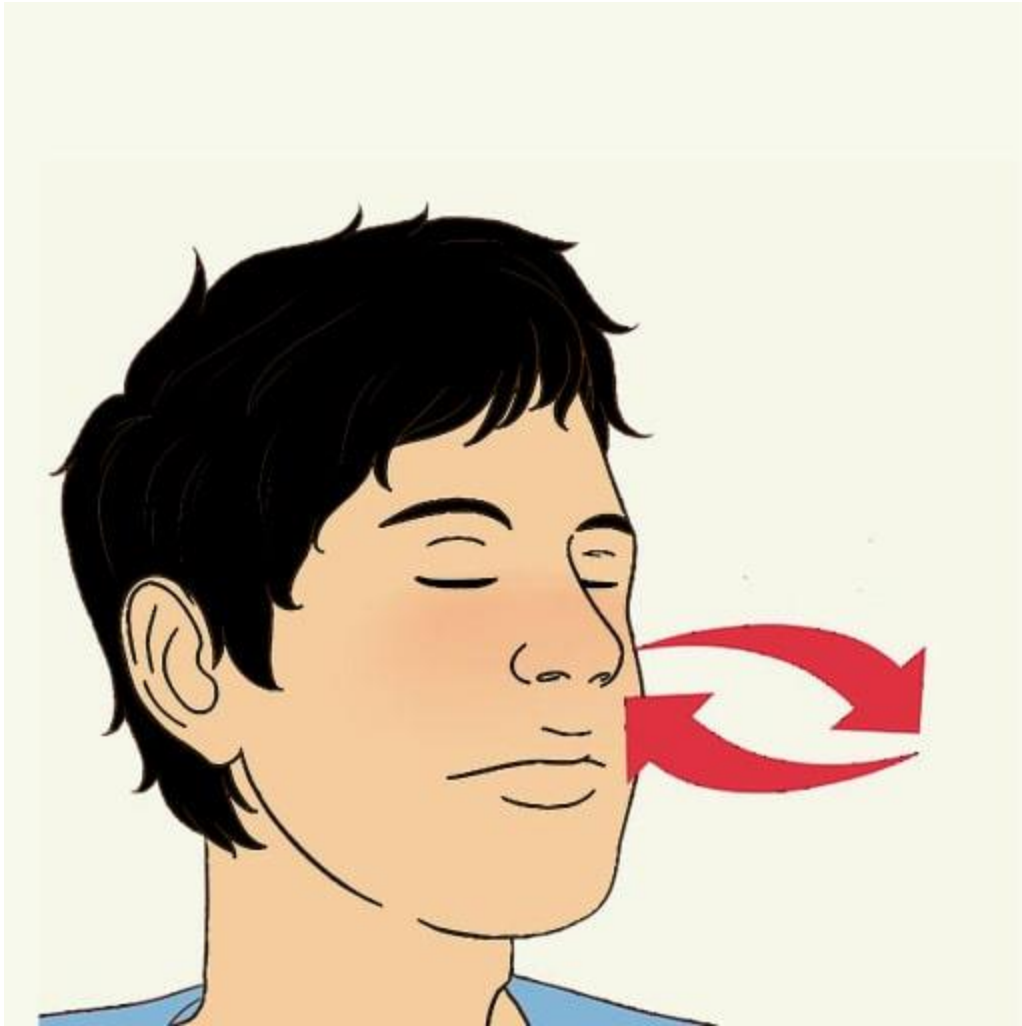
- حرکات آرام شانه های تان را کاملا احساس کنید.
- حرکت رفت و برگشت قفسه سینه خود را ببینید.



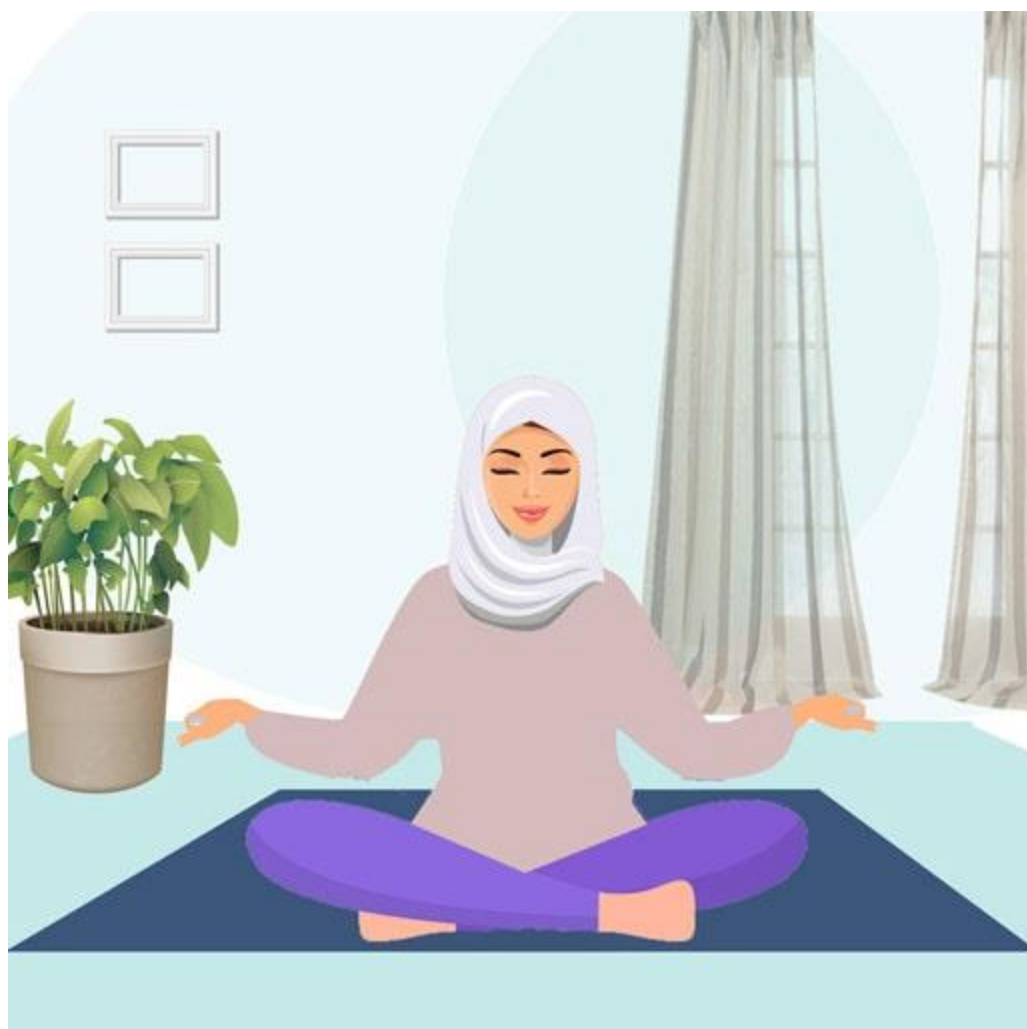
- به بالا و پایین رفتن شکم خود توجه کنید.
- اجازه ندهید افکار دیگری وارد ذهن تان بشود.
 - فقط بر روی تنفس خود تمرکز کنید.



- سرعت تنفس را باز هم کمتر کنید و نفس خود را بیرون دهید.
- سپس دوباره روی محیط اطراف خود تمرکز کنید.
- در آخر تمرین سعی کنید با دنیای بیرون از بدنتان ارتباط برقرار کنید.



- انجام این تمرین معمولاً 5 دقیقه وقت می‌گیرد ولی می‌توانید آن را در زمان کوتاه‌تری (مثلاً یک الی دو دقیقه) یا زمان طولانی‌تری (بین 15 الی 20 دقیقه) انجام بدهید.



آرام سازی تدریجی عضلانی •

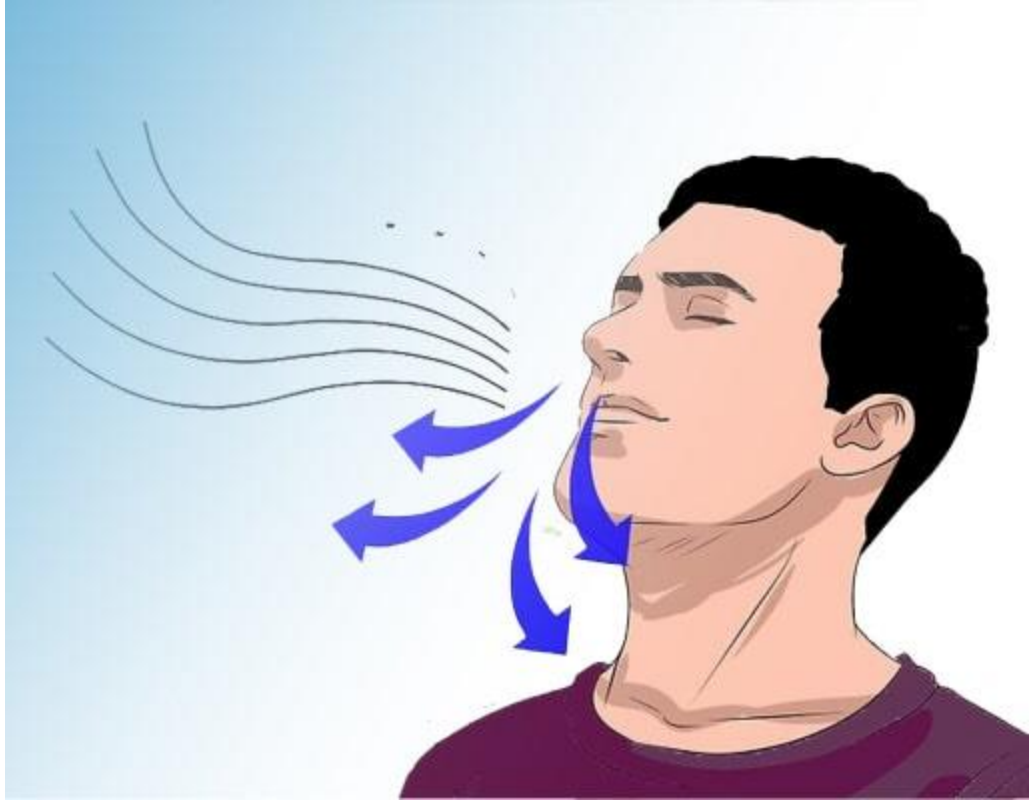
آرام سازی تدریجی عضلانی، یکی از روش های خوب برای مقابله با استرس است چون ضربان قلب و فشار خون را پایین می آورد، سرعت تنفس را کم می کند، تنش عضلات را کم می کند و به طور کلی بدن را در حالت آرامش قرار می دهد. در این قسمت روش آرام سازی عضلانی توضیح داده شده است. توجه داشته باشید اگر در جایی از بدن خود، درد یا آسیب دیدگی دارید، تمرین مربوط به آن قسمت را انجام ندهید.



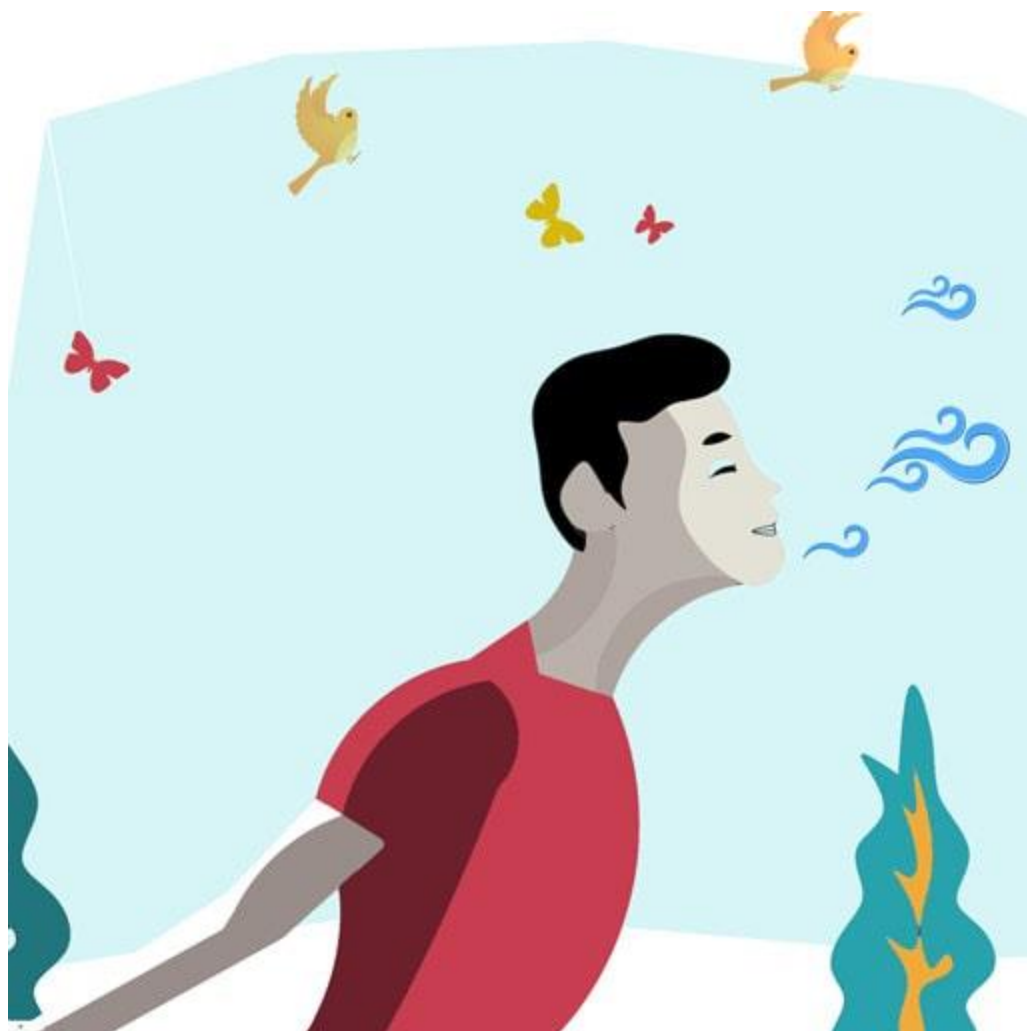
- راحت بنشینید و به عقب تکیه دهید یا روی زمین دراز بکشید.
 - اگر راحت بودید می توانید چشمانتان را ببندید.



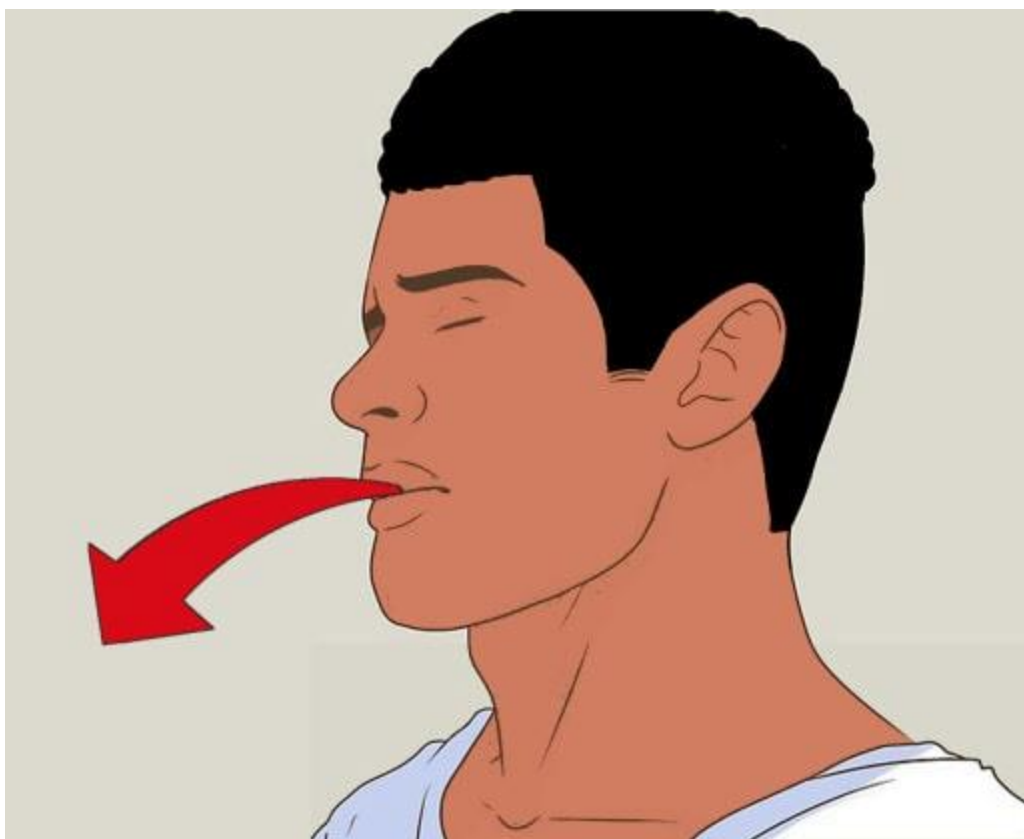
- با تنفس عمیق شروع کنید.
- روی هوایی که ریه هایتان را پر می کند، تمرکز کنید.
 - نفس خود را به مدت 3 ثانیه نگه دارید.
 - پس از آن یک مکث کوتاه داشته باشید.
- حالا به آرامی هوا را از ریه هایتان بیرون بدهید.
- اجازه دهید سفتی و انقباض از بدنتان دور شود.



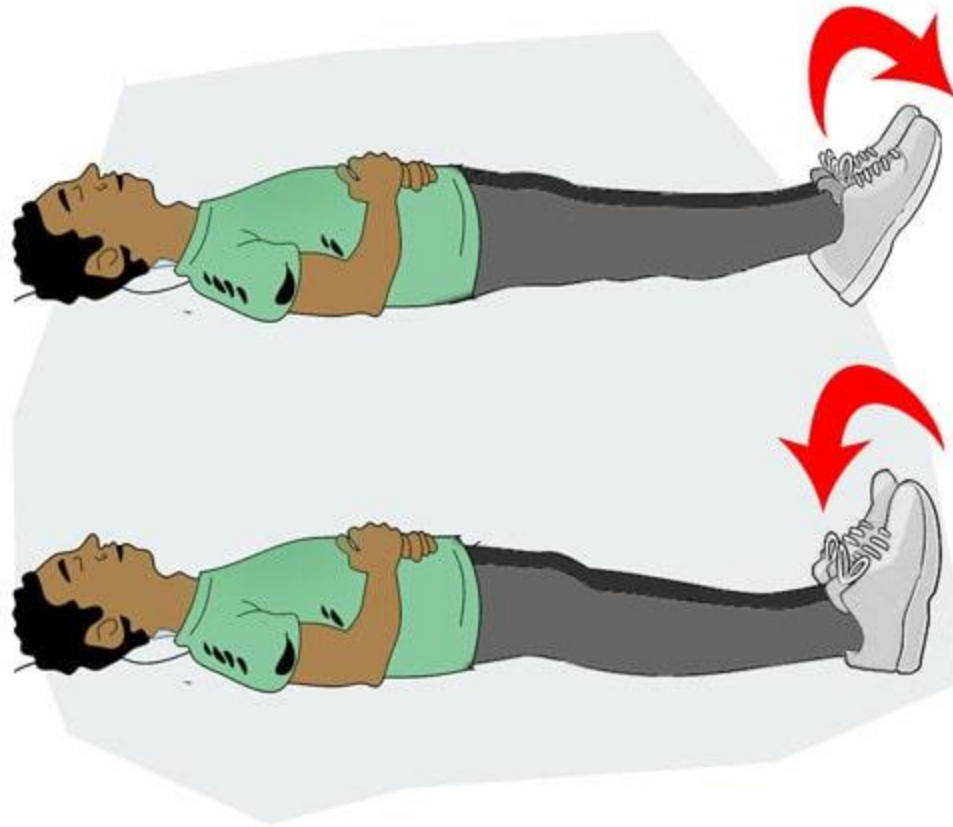
- دوباره نفس دیگری بگیرید و برای 3 ثانیه هوا را نگه دارید.
 - یک مکث کوتاه داشته باشید
 - دوباره، به آرامی هوا را بیرون دهید.



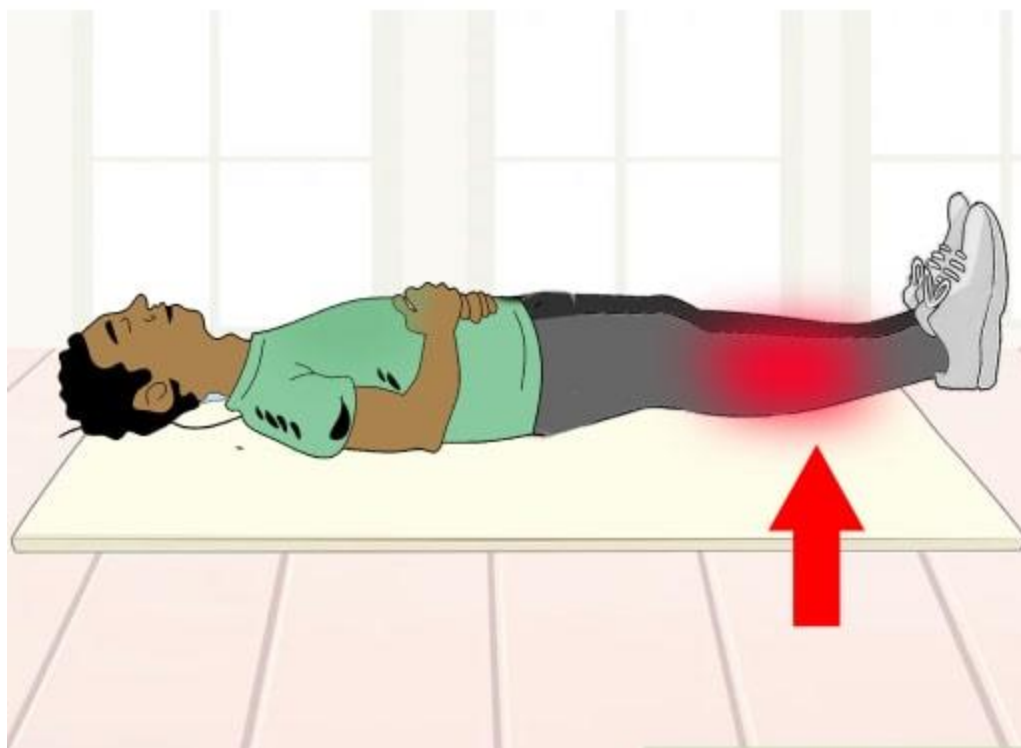
- حالا باز هم آرامتر، یک نفس دیگر بگیرید.
- ریه هایتان را از هوا پر کنید و برای 3 ثانیه هوا را نگه دارید.
 - یک مکث کوتاه داشته باشید.
- به آرامی هوا را بیرون داده و خارج شدن تنش را از بدنتان احساس کنید.



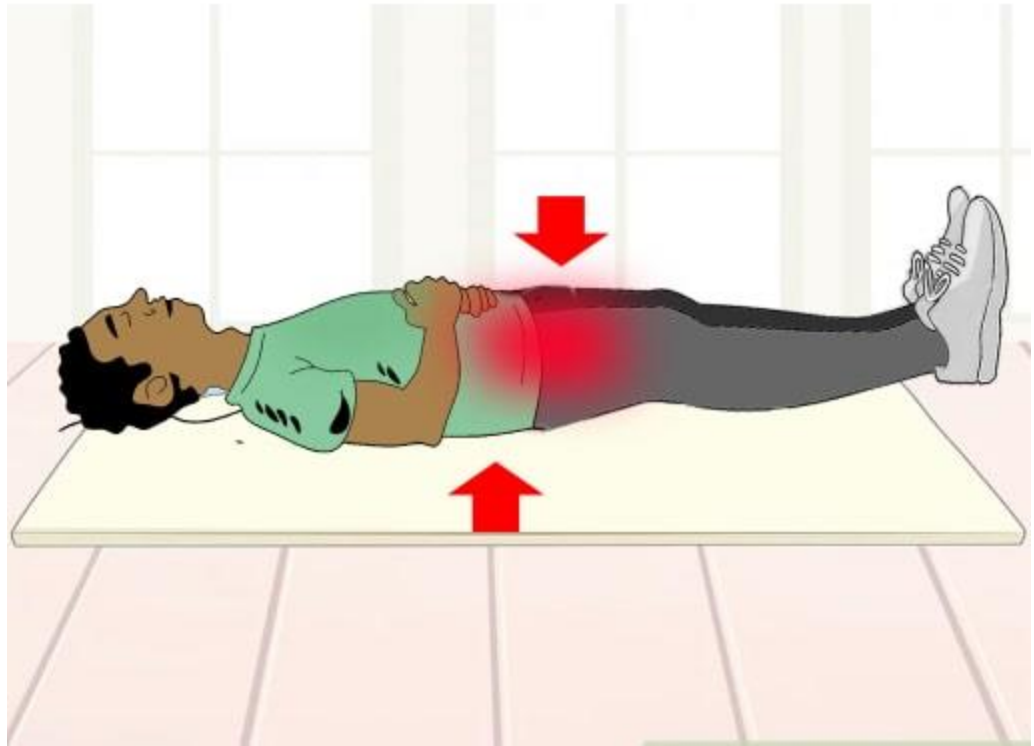
- حالا به پاهایتان توجه کنید.
- پاهایتان را با خم کردن انگشتان و کف پا، منقبض کنید.
- برای 7 ثانیه این انقباض را نگه دارید. و به حسی که دارید، دقت کنید.
 - ثانیه مکث کنید 5
 - پاهای را شل کنید
- احساس می کنید تنش از بدنتان خارج شده است؟



- در قدم بعد، روی ساق پاها تمرکز کنید.
- ماهیچه های ساق پاهایتان را منقبض کنید.
- برای 7 ثانیه آنها را سفت نگه دارید و تنش را در پاهایتان احساس کنید.
 - ثانیه مکث کنید 5
- پاهایتان را رها کنید. حس می کنید تنش از بدنتان خارج شده است؟
 - پادتان باشد که تنفس عمیق را همچنان ادامه بدهید



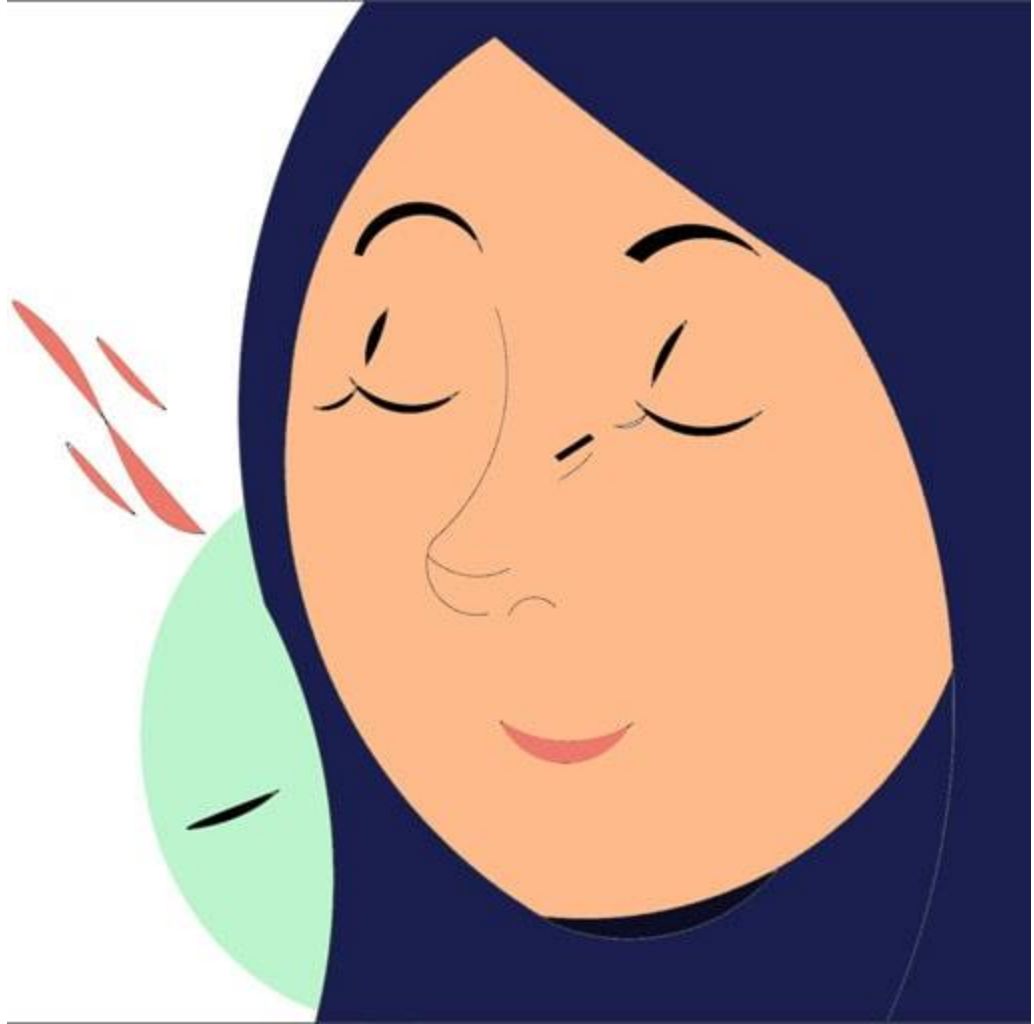
- سپس ماهیچه‌های ران‌ها و لگن خود را منقبض کنید.
- برای این کار، می‌توانید ران‌ها را به مدت 7 ثانیه به یکدیگر فشار دهید.
- حواستان باشد که انقباض‌ها را در حدی انجام دهید که بدنتان کوفته نشود.
 - ثانیه مکث کنید 5
 - حالا رهایش کنید.
- تنشی که از بدنتان خارج می‌شود را احساس کنید.



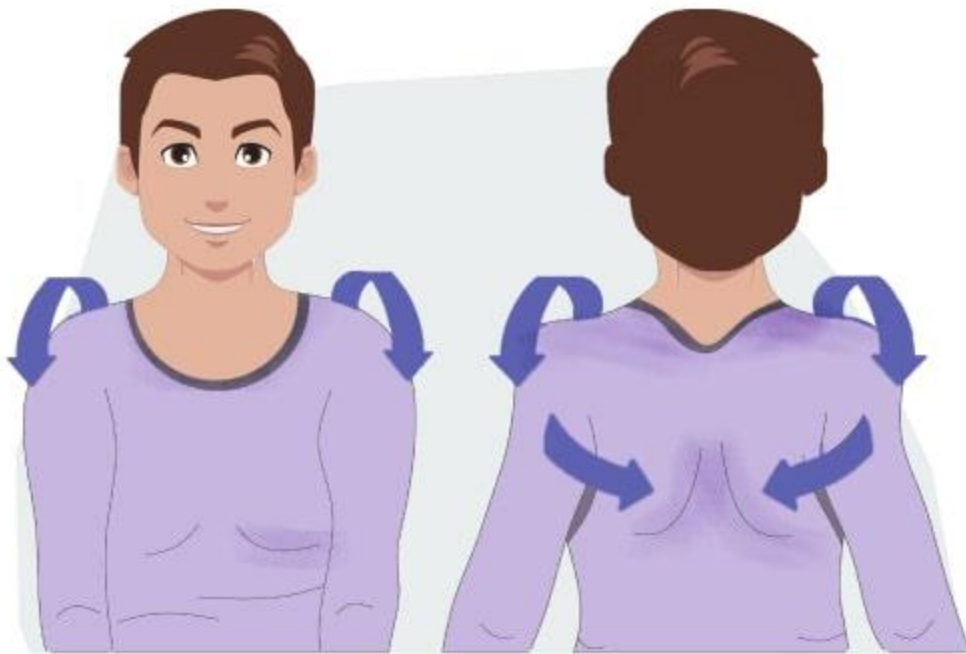
- سپس عضلات شکم را منقبض کنید.
- برای این کار، می‌توانید شکم خود را به داخل بکشید.
- سعی کنید فشار را بیشتر کنید و مدت 7 ثانیه حالت انقباض را نگه دارید.
 - ثانیه مکث کنید 5
 - تنش را آزاد کنید
- اجازه بدهید بدنتان در هر وضعیتی که راحت‌تر است قرار گیرد.
 - تنشی که از بدنتان خارج می‌شود را احساس کنید



- به تنفس عمیق همچنان ادامه دهید.
- هوا را به آرامی وارد ریه های تان کنید و به آن توجه کنید.
- نفس تان را در سینه حبس نگه دارید.
 - یک مکث کوتاه داشته باشید.
 - هوا را به آرامی بیرون دهید.
- هوا را در حالی که از ریه های تان خارج می شود احساسش کنید.



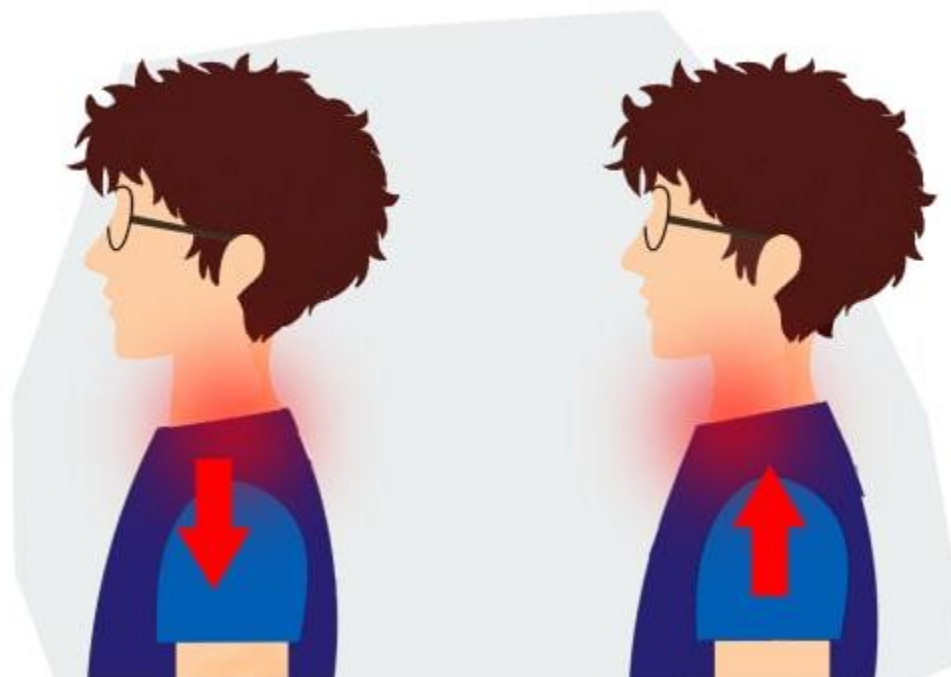
- سپس ماهیچه های کمرتان را با نزدیک کردن شانه‌ها از پشت منقبض کنید. برای 7 ثانیه آنها را در همین وضعیت نگه دارید.
- بدون اینکه بدن‌تان را کوفته کنید، تا جایی که می توانید آنها را به هم فشار دهید و در همان وضعیت نگه دارید.
 - ثانیه مکث کنید 5
 - انقباض عضلات کمر را آزاد کنید
 - تنشی که از بدنتان خارج می شود را احساس کنید
 - به تفاوت وضعیت بدن‌تان در وضعیت راحت دقت کنید



- دست های تان را مشتمت کنید و فشار دهید.
 - مشتمت ها را برای 7 ثانیه نگه دارید.
 - ثانیه مکث کنید 5
 - بازوهایتان را برای 7 ثانیه سفت کنید.
 - سپس انقباض را رها کنید.
 - ثانیه مکث کنید 5



- شانه‌هایتان را بالا ببرید و برای 7 ثانیه آنها را در همین وضعیت نگه دارید.
- شانه‌هایتان را رها کنید. ببینید چطور انگشتان، دست‌ها، بازوها و شانه‌هایتان احساس رهایی و افتادگی پیدا می‌کنند.
 - ثانیه مکث کنید 5



:حالا نوبت گردن و سر است

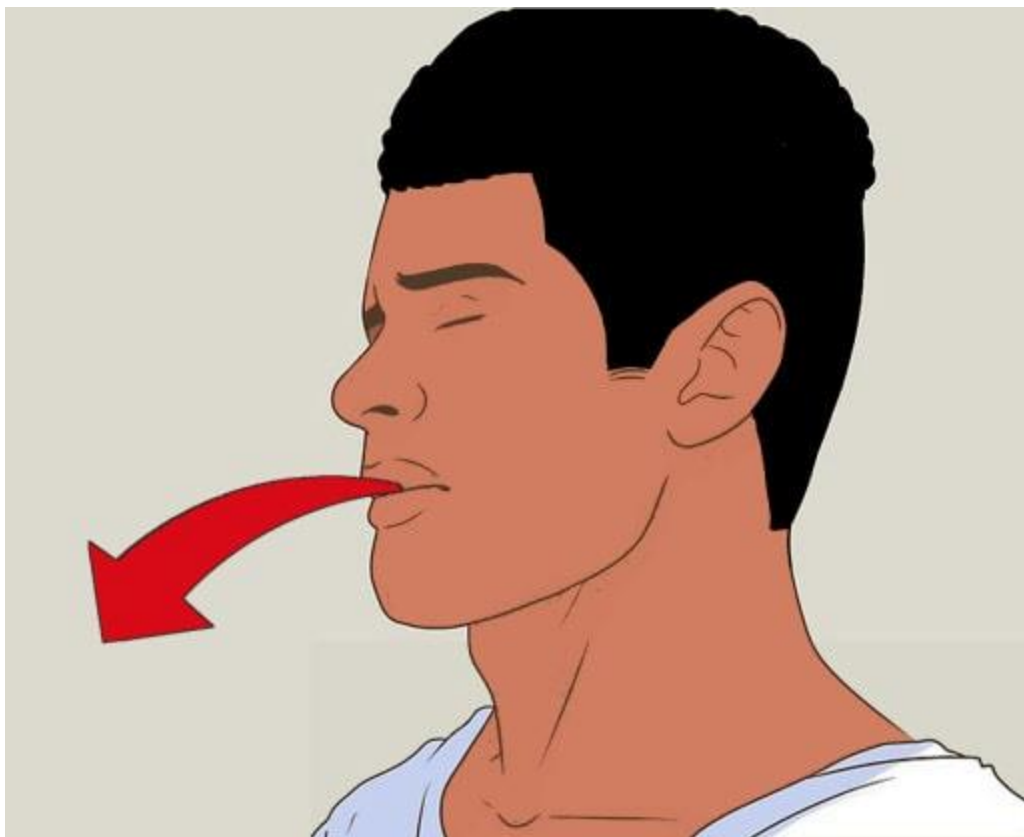
- گردنتان را بچرخانید تا جایی که چانه‌تان شانه راست‌تان را لمس کند. این وضعیت را به مدت 7 ثانیه نگه دارید. گردن‌تان را به حالت اولیه برگردانید و برای 7 ثانیه استراحت کنید.
- گردن‌تان را دوباره بچرخانید تا جایی که چانه‌تان شانه چپ‌تان را لمس کند و این وضعیت را به مدت 7 ثانیه نگه دارید. گردن‌تان را به حالت اولیه برگردانید و برای 7 ثانیه استراحت کنید.



- گردن تان را طوری خم کنید که چانه تان، قفسه سینه شما را لمس کند و این وضعیت را به مدت 7 ثانیه نگه دارید. گردن تان را به حالت اولیه برگردانید و برای 7 ثانیه استراحت کنید.
- تا جایی که گردن تان به عقب خم می شود سرتان را به عقب ببرید. دوباره آن را به حالت اولیه برگردانید و برای 7 ثانیه استراحت کنید.
 - مکث کوتاهی داشته باشید.

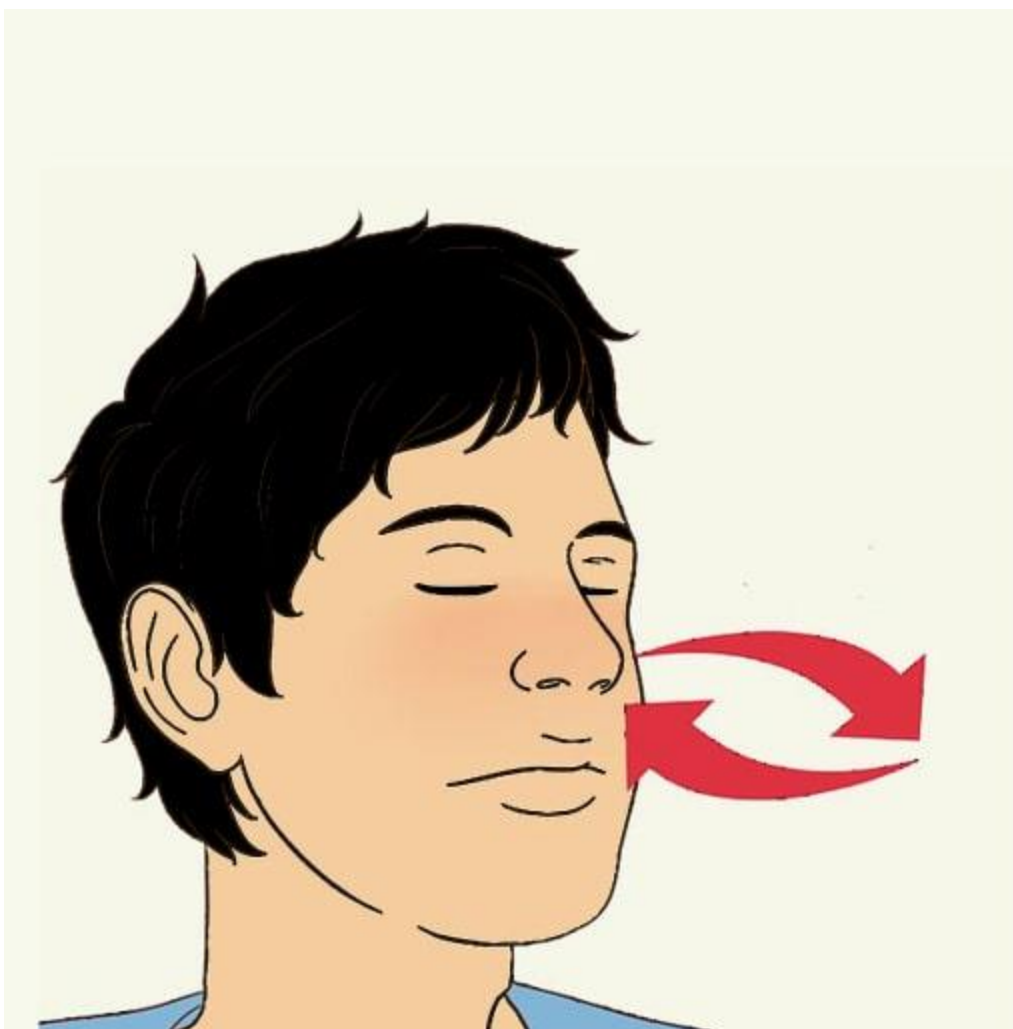


- همچنان به تنفس عمیق ادامه دهید.
- عمل دم را به آرامی انجام دهید.
- به هوایی که وارد ریه‌هایتان می‌شود، توجه کنید.
- هوا را در سینه حبس نگه دارید.
- به آرامی هوای حبس شده را بیرون بدهید و به آن توجه کنید.



:حالا به صورت می‌رسیم

- با محکم بستن چشم‌ها شروع کنید و تا جایی که می‌توانید آنها را همین‌طور محکم بسته نگه‌دارید.
 - سپس چشمان‌تان را باز کنید و برای 7 ثانیه استراحت کنید.
- فک پایین و بالا را تا جایی که می‌توانید روی هم فشار دهید و برای 7 ثانیه آنها را در این وضعیت نگه‌دارید.
 - سپس فک خود را آزاد کنید.
 - ثانیه مکث کنید 5



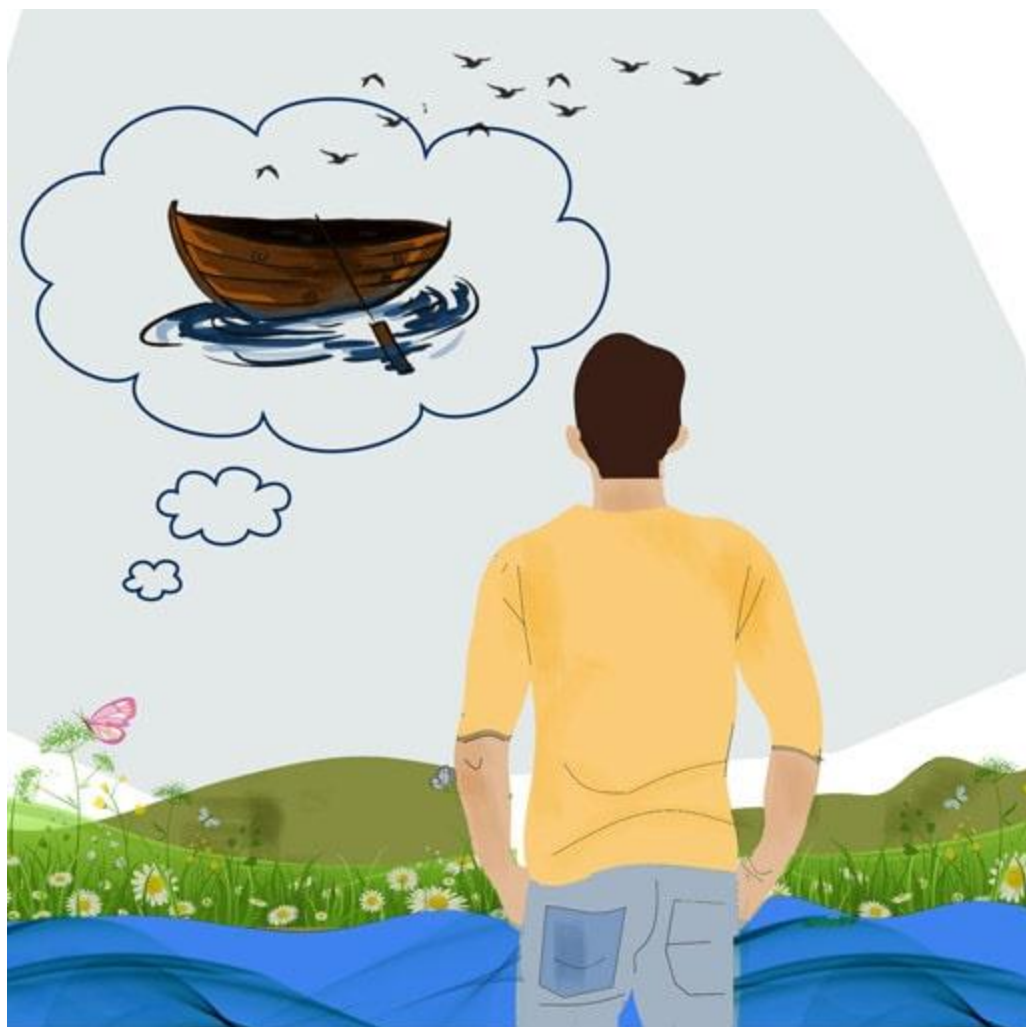
- در پایان، کل بدن خود را منقبض کنید. پاها، ساق و ران پاها، شکم و سینه، بازوها و سر و گردن را بدون اینکه بدنتان کوفته شود، محکم تر منقبض کنید نگاه دارید.
 - ثانیه مکث کنید 5



- این تمرین بین 10 تا 20 دقیقه طول می کشد. ابتدا این روش را در زمانی که نسبتاً آرام هستید تمرین کنید و وقتی مهارت کافی را به دست آوردید می توانید برای کاهش تنش و اضطراب از آن استفاده کنید.



- روش موثر دیگر آرام سازی، تصویر سازی های ذهنی خوشایند است. برای این کار در ذهن تان تصور کنید در یک مکان زیبا و آرام بخش هستید. به جزئیات این مکان فکر کنید و سعی کنید از همه حواستان استفاده کنید. برای مثال اگر تصور می کنید در طبیعت هستید، سعی کنید خنکی چمنی را که روی آن دراز کشیده اید، صدای پرندگان، و یا طعم لذت بخش



حل مساله 2.

یکی از روش های موثر برای مقابله با استرس، برطرف کردن مشکل یا عاملی است که موجب استرس شده است. درست است که ما نمی توانیم مشکل همه گیری کرونا را در کشور حل کنیم ولی می توانیم برخی از مشکلاتی را که همه گیری کرونا در زندگی ما ایجاد کرده برطرف کنیم. این کار نیاز به استفاده از مهارت حل مساله دارد.



یادگیری حل موثر مشکلات، علاوه بر اینکه به رفع مسائل و مشکلات کمک می کند در بهبود سلامت روان شما هم نقش مهمی ایفا می کند. مراحل مهارت حل مساله در ادامه توضیح داده شده است:



الف) شناسایی مشکل

ابتدا به مشکلاتی که همین حالا با آن روبرو هستید، فکر کنید و آنها را روی یک برگه کاغذ بنویسید. سپس از بین آنها یک مشکل را انتخاب کنید تا حل مساله را برای آن انجام دهید. سعی کنید مشکلی را انتخاب کنید که از همه فوری تر است و روی آن تمرکز کنید. البته، این مشکل، باید قابل حل هم باشد، چون تجربه موفقیت در حل مشکلات، موجب افزایش اعتماد به نفس و نیز حس کنترل شما بر اوضاع می شود که در کاهش احساسات منفی، موثر است.



ب) تعریف مشکل

در این مرحله، مشکل انتخابی را تا جای ممکن به صورت روشن، دقیق و اختصاصی تعریف کنید. اگر مشکل کلی است آن را به اجزای کوچک تر تقسیم کنید و فقط روی یک جزء آن متمرکز شوید. موضوعات کلی را می توانید با سوالاتی به مشکلات کوچک تر تقسیم کرده و روی یک مشکل تمرکز کنید:

سپس یک یا دو مورد را که بیش از همه موجب نگرانی شما می شود، انتخاب کنید تا روی آن کار کنید. به عبارت دیگر، سعی کنید مشکلات را برحسب فوریت و ضرورت اولویت بندی کنید و موردی را که از همه ضروری تر است، انتخاب کنید. البته، سایر موارد هم ممکن است مهم باشند ولی فوریت و یا ضرورت نداشته باشند. در چنین مواردی می توان صبر کرد و مدتی با آن مشکل کنار آمد تا بعداً و سر فرصت برای حل آن اقدام نمود.



ج) پیدا کردن راه حل های مختلف

در این مرحله، به راه هایی که برای حل این مشکل به ذهنتان می رسد، فکر کرده و آنها را روی کاغذ بنویسید. گاهی وقتی در شرایط بحران قرار داریم و یا ناامید و غمگین هستیم، ممکن است راه حل های کمی به ذهن مان برسد و یا فکر کنیم اصلا راهی برای حل مشکل وجود ندارد. در چنین مواردی سعی کنید به نقاط قوت و توانایی ها و نیز منابع حمایتی خود (دوستان و آشنایان مورد اعتماد ...) فکر کنید. برای این منظور، سوالات زیر را از خود بپرسید

- در گذشته با استرس های زندگی چطور مقابله می کردم؟
 - در گذشته، مشکلات مشابه را چطور حل می کردم؟
 - چه توانایی هایی دارم که می تواند به حل این مشکل کمک کند؟
- در حال حاضر چه کسانی می توانند در حل این مشکل به من کمک کنند؟ و روی کمک چه کسانی می توانم حساب کنم؟

علاوه بر این، مشورت با دوستان و نزدیکان در مورد راه های حل مشکلات، در پیدا کردن راه حل های مفید و موثر، کمک کننده است.



(د) انتخاب بهترین راه حل

در این مرحله باید از بین راه حل های فهرست شده در مرحله قبل، راه حل (یا ترکیبی از راه حل هایی) را که از همه موثرتر است را انتخاب کنید. بهترین راه حل، راه حلی است که بیشترین فایده و کمترین معایب را برای شما و خانواده تان داشته باشد. همچنین، راه حل شما باید عملی و دست یافتنی باشد. برخی راهکارها بسیار موثر هستند اما موانع بسیار زیادی در مسیر آنها وجود دارد. علاوه بر این، گاهی می توانید دو راه حل را با هم ترکیب کنید تا مشکل خود را حل کنید.



۵) برنامه ریزی برای اجرای راه حل و اجرای آن

در این مرحله برای اجرای راه حل، یک برنامه عملیاتی طراحی کنید و در آن دقیقاً مشخص کنید راه حل مورد نظر را چگونه، چه زمانی، کجا، و با حمایت و یا همراهی چه کسی (یا چه کسانی) اجرا می کنید و سپس عملاً آن را اجرا کنید.



نکته مهمی که باید به آن توجه داشته باشید این است که برای حل مشکلات، فقط یک راه حل وجود ندارد و راه حل انتخابی فقط یک راه حل موقتی و آزمایشی است. بنابراین اگر راه حلی مؤثر نبود، می‌توان راه حل دیگری را انتخاب کرد.

سایر روش های کاهش استرس و اضطراب.³

علاوه بر مواردی که در بالا توضیح داده شد، روش های دیگری هم وجود دارند که می توانند به کاهش اضطراب در شما کمک کنند و شما می توانید آنها را امتحان کنید:

- پرداختن به عبادت روزانه، نماز و دعا
- گفتن جملات آرام بخش به خود: زمانی که تحت استرس قرار داریم، یک سری افکار منفی مرتب در ذهن مان می‌چرخند که تنش و نگرانی را افزایش می‌دهند. بنابراین، یکی از روش‌های مؤثر مقابله با استرس این است که این افکار درست تر و مثبت تر را جایگزین آنها کنیم.
- کمک به دیگران: یکی از روش های مؤثر برای کاهش استرس، کمک به دیگران است. این کار علاوه بر اینکه حواس ما را از نگرانی ها و مشکلات شخصی پرت می کند، حس خوبی نیز در ما ایجاد می کند که موجب کاهش سطح استرس می شود. برای کمک به دیگران می توانید کارهای زیر را انجام دهید:

- تماس با اقوام و دوستان مبتلا به بیماری و اعلام آمادگی برای کمک به آنها

- کمک به افراد آسیب پذیر مانند همسایگان سالمند، ناتوان و یا تنها
- فعالیت های داوطلبانه در قالب سازمان های دولتی و مردم نهاد معتبر

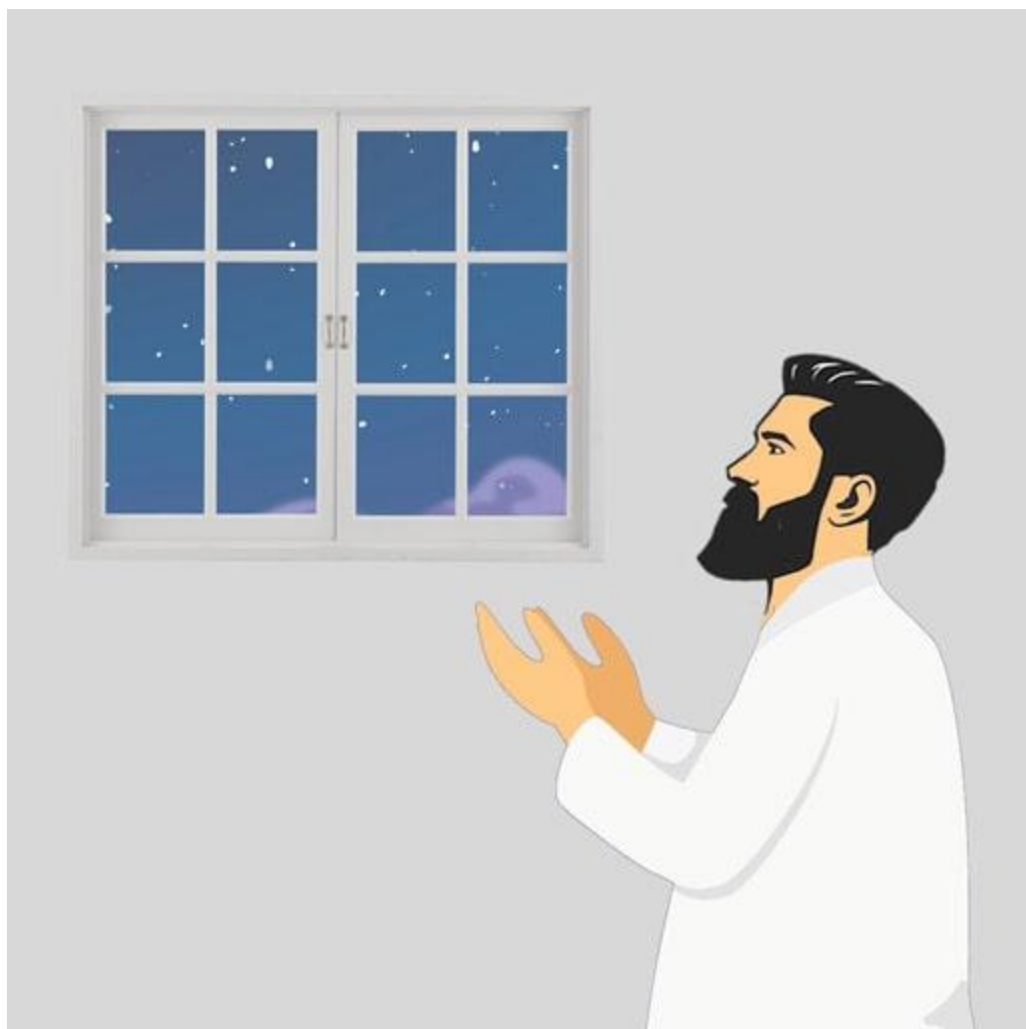




من از پس مشکلات بر می آیم

من قوی هستم....

من می توانم....



همانطور که بدن موقع بیماری با عفونت‌ها می‌جنگد ذهن نیز این توانایی را دارد تا با مشکلات و استرس‌های زندگی مقابله کرده و به ما کمک کند تا از پا نیفتیم.