



اتحادیه علمی روان پرشکان ایران



سازمان ملی بهداشت روانی
مراکز تخصصی روان پرشکی



معاونت بهداشت

در شرایط پراسترس و بحرانی چه کنیم؟

استرس و بحران

اغلب اوقات همه ما وقتی با تغییر بزرگی روبرو می شویم، یا احساس کنترل روی شرایط نداریم و اوضاع برایمان غیرقابل پیشبینی است، یا مسئولیتی سنگینی بر عهده داریم دچار استرس می شویم. استرس گاهی نتیجه یک اتفاق مهم و غیرمعمول است و گاهی هم به دلیل انباشته شدن فشارهای کوچک پیش می آید. وقتی احساس می کنیم شرایط برای ما غیرقابل تحمل شده، قادر به مدیریت اوضاع نیستیم و فشار روی ما بسیار زیاد است، ممکن است در بحران باشیم. هر یک از ما به شکل متفاوتی به استرس و حوادث ناگوار واکنش می دهیم. گاهی نشانه های جسمی مانند سردرد، دردهای پراکنده بدنی، مشکل گوارشی، احساس خستگی، کاهش اشتها، بی خوابی پیش می آید و گاهی نشانه های روانی رفتاری مانند احساس ترس و اضطراب، درماندگی، ناامیدی، کمرختی و شوکه شدن، یا خشم تجربه می شود. آنچه که به ما کمک می کند با استرسها و حوادث سخت کنار بیاییم، اصطلاحاً "تاب آوری" گفته می شود. تاب آوری به این معنی نیست که تحت تاثیر مشکلات قرار نمی گیریم و ناراحت نمی شویم، بلکه تعیین می کند چطور با مشکلات کنار بیاییم، از آنها گذر کنیم و سلامت روانمان را حفظ کنیم.

در شرایط پراسترس و بحرانی چه کنیم؟

- ◆ در هنگام حوادث و بحران های غیر طبیعی و غیر منتظره، اکثراً واکنشهای افراد به این گونه حوادث طبیعی است. به همین دلیل به خودتان یا دیگران برچسب ضعیف بودن، ترسو و یا غیرطبیعی بودن نزنید.
- ◆ از موقعیتهایی که استرس شما را زیاد می کند دوری کنید. برای مثال کمتر اخبار را چک کنید. خواندن اخبار یک یا دو بار در روز استرس کمتری دارد تا اینکه تمام طول روز اخبار را ببینید یا بشنوید. از جمع های پرتنش دوری کنید.
- ◆ زمان هایی را با دوستان و خانواده خود بگذرانید و با آنها صحبت کنید. در مورد نگرانی ها و حس هایتان حرف بزنید و از بیان آنها خجالت نکشید اجازه بروز احساساتی مانند گریه و خشم را به خود و دیگران بدهید.

- ◆ با احساس‌ها و فکرهای خود ن‌جنگید، تغییر حال شما در هر لحظه طبیعی است و برای حل و فصل آن نیاز به زمان هست.
- ◆ بپذیرید همه چیز در کنترل شما نیست. سعی کنید برنامه و زندگی عادی خود را حفظ کنید و روی چیزهایی که کنترل دارید تمرکز کنید. تلاش کنید اتفاق‌ها را با چشم‌انداز وسیع‌تری تجزیه و تحلیل کنید.
- ◆ ساعت‌هایی را به‌دور از فضای مجازی بگذارید و کارهایی که برای شما آرام‌بخش است را در برنامه روزانه بگنجانید. برای مثال موسیقی گوش کنید، کتاب بخوانید، یا فیلمی که دوست دارید ببینید.
- ◆ در شرایط بحرانی و وقتی شرایط دایم در حال تغییر است تصمیم مهمی نگیرید و تغییر بزرگ در زندگی خود ایجاد نکنید.
- ◆ به اندازه کافی استراحت کنید، خواب خوب و کافی کمک می‌کند که توان خود را بازیابی کنید.
- ◆ ورزش کنید. اگر امکان ورزش منظم ندارید، تحرک بیشتری داشته باشید و حداقل بیست دقیقه در روز پیاده‌روی کنید.
- ◆ از روش‌های آرام‌سازی استفاده کنید. در مواقع استرس نفس‌های عمیق بکشید.
- ◆ در حضور کودکان در مورد اخبار بد صحبت نکنید.
- ◆ از دارو بدون تجویز پزشک، مواد یا الکل برای سرکوب حس‌های منفی استفاده نکنید.
- ◆ در صورتی که احساس کردید برای چند روز متوالی نمی‌توانید کارهای روزمره را انجام دهید یا کنترل بر حس‌ها و شرایط خود ندارید، به پزشک، روان‌پزشک یا روان‌شناس مراجعه کنید.
- ◆ در صورت نیاز به کمک‌های پزشکی، روان‌پزشکی و یا روان‌شناسی، به مراکز خدمات جامع سلامت، درمانگاه‌ها، بیمارستان‌ها و یا هر مرکز درمانی که در دسترس شماست مراجعه کنید.