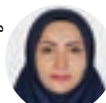


چگونه استرسمان را کنترل کنیم؟



استفانه افسری

روان‌شناس حوزه کودک و نوجوان

مشهد شهر نسبتاً امنی است، اما بازم اخبار منتشر شده از جنگ استرس زیادی را به ما وارد می‌کند، استرسی که ناخودآگاه است و نمی‌توان راه ورود آن به بدن را بست، ولی به طور حتم می‌توان آن را کنترل کرد. برای همین لازم است که با روش‌های غلبه بر استرس آشنا باشیم. در ادامه باهم یکی از این روش‌ها را تمرین می‌کنیم.

- یادتان باشد برای اجرای این تمرین نیاز نیست زمان خاصی را اختصاص بدهید. همچنین هر جایی می‌توانید آن را عملیاتی کنید، زمانی که در حال آوردن یک لیوان آب از آشپزخانه هستید یا می‌خواهید برای انجام کاری به اتاق دیگری بروید یا پشت میز کارتان ننشسته اید.

- ۱- یک جای راحت بنشینید یا بایستید.
 - ۲- شانه‌هایتان را آزاد کنید. یک بار آن‌ها را تا کنار گوشتان بالا بیاورید. بعد رهایشان کنید تا پایین بیفتند.
 - ۳- یک دم طبیعی بگیریید.
 - ۴- در بازدم یک صدای یکتواخت و ملایم بیرون بدهید. مانند صدای (آااااا) یا (اووووو)، یا هر صدای کشیده دیگری که برایتان آزاردهنده نباشد. حتی می‌تواند شبیه ناله باشد.
- نیازی نیست صدا بلند باشد یا طور خاصی. هر طور که راحت هستید آن را انجام بدهید. فقط بگذارید صدا از دهانتان بیرون بیاید، طوری که لرزش آن را در گلو، سینه یا صورت خود حس کنید. همچنین اجازه بدهید که بازدم کامل تر و طولانی‌تر از دم باشد.
- اگر صدا دار بودن بازدم برایتان خوشایند نیست آن را آهسته و زیر لب انجام بدهید. تمرکزتان باید روی ارتعاش و طولانی شدن بازدم باشد. نه حجم صدا.
 - ۵- بازدم که تمام شد، مکث کوتاهی بکنید. دوباره یک دم طبیعی و بازدم به روشی که گفته شد. این دم و بازدم را باید ۱۰ بار تکرار کنید.

این تمرین چه می‌کند؟

اگر می‌خواهید بدانید که این تمرین بسیار ساده چگونه به شما برای کنترل استرستان کمک می‌کند باید بگوییم

- بازدم طولانی بدن را از حالت آماده باش خارج می‌کند.
- صدا و ارتعاش در حنجره و سینه عصب واگ را تحریک می‌کند.
- بخشی از سیستم عصبی که مسئول آرام سازی و احساس ایمنی است به بدن یادآوری می‌کند که ما هنوز در میانه فشاریم و لحظه حال اندکی امن تر است.

بهترین‌ها برای سلامت روان



امیرمقدم

کمیوهای بدن فقط بر روی سلامت جسم اثر نمی‌گذارد و می‌تواند روان را هم متأثر از خودش کند. برای همین، اگر گاهی می‌بینید بدون هیچ علت خاصی عصبی و کج خلق هستید، کمیوهای بدنتان را مد نظر داشته باشید. برای نمونه به این چند ویتامین و ریزمغذی می‌توان اشاره کرد.

- ویتامین D به جز تقویت استخوان‌ها، خلق و خورا هم بهبود می‌بخشد.
- ویتامین‌های گروه B به ویژه B۱۲ و فولات، به جز سلامت مغز در تنظیم خلق و خو هم مؤثرند.
- اسیدهای چرب امگا ۳ نیز برای عملکرد مغز و روان بسیار مهم هستند.
- منیزیم مستقیم بر احساس استرس یا اضطراب تأثیر می‌گذارد.
- روی یا زینک هم یک ماده معدنی ضروری است که نقش حیاتی در سلامت مغز و تنظیم خلق و خو دارد.

پختن، خواص این سبزی‌ها را چند برابر می‌کند



گوچه فرنگی: اگر می‌خواهید از خواص لیکوپن موجود در گوجه فرنگی بیشتر بهره ببرید، حتماً آن را پیزید.

اسفناج: سطح اسید فولیک این سبزی با پختن بیشتر حفظ خواهد شد.

سیب زمینی: مصرف سیب زمینی پخته یا آب پز قند خون را به طور مائری کنترل می‌کند.

هویج: سطح بتا کاروتن هویج که نوعی آنتی اکسیدان است و در بدن تبدیل به ویتامین A می‌شود، در هویج پخته شده چند برابر است.

مارچوبه: اگر می‌خواهید فیبر بیشتری از طریق مصرف این سبزی به بدن برسانید، آن را حتماً پیزید.

بروکلی: بهترین شیوه برای پخت کلم بروکلی که مواد مغذی آن را به بدن برساند، آب پز و بخارپز کردن آن است. کلم بروکلی منبع غنی لوتئین و توکوفرول است.

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۳۰۰۷۲۸۹ پیام‌رسان: ۰۹۰۵۴۴۵۸۰۴۰

کمی بافاصله از جنگ

پیگیری زیاد اخبار منفی و استرس بالا، روند طبیعی زندگی را از کنترل خارج می‌کند

معمومه متین نژاد: «خدا یا یعنی اینجا رو هم بمباران می‌کنند؟»، «اگه من بمیرم، چه بلایی سر بچه هام میاد؟»، «دارند همه شهرها را می‌زنند، و» خدا یا پس کی می‌خوای شر این ظالما روزا سر ما کم کنی؟»، اسمش آن واگویه است و البته واکنشی طبیعی به شرایط بحرانی و استرس زایی که در آن قرار داریم. معمولاً هم افرادی درگیر آن می‌شوند که بیست و چهار ساعته پیگیر اخبار جنگ هستند و استرس زیادی دارند. موضوعی که روند طبیعی زندگی این افراد را از نظمش خارج و دستخوش تغییرات زیادی می‌کند تا آن اندازه که از یک جایی به بعد توانایی کنترل آن را ندارند. این موضوع درباره مادران از اهمیت بیشتری برخوردار است، چون وظیفه حمایت از سلامت روان بچه‌ها را هم در خانه برعهده دارند. برای همین ضروری است که خیلی زود و شاید از همین الان تغییرات چشمگیری را در روند زندگی روزمره خود شروع کنند. تغییراتی که کمک می‌کند دوباره به روند طبیعی زندگی خود بازگردند. این اتفاق می‌تواند برای هرکسی از طریق خاص رقم بخورد. با این همه، ما امروز برای این افراد یک بسته پیشنهادی داریم که مشتی نمونه خروار است.

نظم زندگی‌تان را برگردانید



تلاش کنید برنامه‌هایی را که تاپیش از این داشتید دوباره از سر بگیرید. رفتن به باشگاه ورزشی، برنامه هواخوری یک ساعته در پارک نزدیک محل سکونتتان، پیگیری کلاس‌های آموزشی که می‌رفتید، بردن بچه‌ها به کلاس‌های فوق برنامه‌شان، سرزدن به بستگان و کلی کار دیگر که در شرایط عادی آن‌ها را انجام می‌دادید. مقید کردن خودتان به دنبال کردن این برنامه‌ها کمک می‌کند تا احساس کنید زندگی دوباره روی غلتک خودش افتاده است.

خودتان را در کتاب‌ها غرق کنید



مهم نیست اهل مطالعه چه نوع کتابی باشید، رمان، دعا یا علمی. علاقه مندی‌تان را پیدا و خودتان را موظف کنید که بخشی از زمان روزانه‌تان را به آن اختصاص بدهید. بد نیست برای بچه‌ها هم این امکان را فراهم کنید. می‌توانید همه باهم به یک کتابخانه مراجعه و چند کتاب برای همه اهل خانه تهیه و پس از یک هفته دوباره این روند را تکرار کنید.

راز و نیاز را دست کم نگیرید



پراختن به عبادت‌های فردی مانند نماز و تلاوت قرآن و ادعیه آرامش زیادی را برایتان به ارمغان می‌آورد. سعی کنید در مراسم یا محفل‌های معنوی شرکت کنید که این روزها زیاد برگزار می‌شود. خوبی این دوره‌های معنوی این است که با حضور در جمع کمتر فکر و خیال به سراغتان می‌آید و از انرژی دیگران هم نیروی بیشتری می‌گیرید. سعی کنید حتی نمازهای روزانه‌تان را هم به جماعت و در مسجد بخوانید.

افطاری دادن را فراموش نکنید



شرایط جنگی است ولی این دلیلی نمی‌شود که شما سنت‌های پسندیده را کنار بگذارید. با میهمانی دادن و میهمانی گرفتن هم بخشی از وقتتان را صرف کار می‌کنید و متوجه گذر زمان نمی‌شوید و هم با دیدن بستگان‌تان حال روحی‌تان بهتر می‌شود. سعی کنید در این میهمانی‌ها از اتفاقات ناگوار مانند بمباران‌ها و تعداد کشته‌شدگان کمتر حرف بزنید. در عوض مدام به دستاوردهای نیروهای نظامی‌تان در جنگ اشاره داشته باشید. این حرف‌ها ترس و نگرانی بچه‌ها را هم تا حدی زیادی از بین خواهد برد.

در تجمعات شبانه شرکت کنید



اگر اهل شرکت در مراسم بزرگی مانند راهپیمایی‌ها باشید می‌دانید که انرژی زیادی در این جمع‌ها نهفته است و به شما این حس را القا می‌کند که تعداد زیاد است و پیروزی با ماست. همچنین کمک می‌کند با فریاد زدن و شعار دادن، خشم و استرس درونی‌تان را تخلیه کنید. پس حضور در تجمعات را فراموش نکنید، هم برای پیشگیری از فتنه‌ای که دشمن قصد برنامه ریزی آن را دارد و هم بهتر شدن حال روحی خودتان.

از آدم‌های منفی فاصله بگیرید



آدم‌های منفی که مدام در حال خالی کردن دل دیگران یا نق نق کردن هستند، درست به اندازه بمب‌های دشمن و خبرهای منفی کشت و کشتار حال آدم را بد می‌کنند. اگر در اطرافتان چنین آدم‌هایی وجود دارند، تا حد ممکن از آن‌ها فاصله بگیرید یا از آن‌ها بخواهید در حضور شما درباره این موضوع‌ها حرف نزنند. یک بار برای همیشه رود را بستی را کنار بگذارید و خیلی آشکارا این حستان را به آن‌ها منتقل کنید.

از یک مشاور کمک بگیرید



اگر استرستان خیلی زیاد است و نمی‌توانید آن را کنترل کنید و این موضوع روند طبیعی زندگی‌تان را مختل کرده است، حتماً از یک مشاور مجرب در این زمینه کمک بخواهید. گاهی استرس‌هایی که ما داریم، ریشه در جاهای دیگری مانند کودکی‌مان دارد که حالا در بزرگسالی مانند شرایط جنگی سر باز کرده است و تار و پودر آن را درمان نشود. شرایطمان تغییری نخواهد کرد. پس صحبت کردن با یک مشاور را حتماً جدی بگیرید. در ضمن، سامانه‌های رایگانی نیز برای مشاوره تلفنی در شرایط بحران تعریف شده است که می‌توانید با یک مشاور در هرساعتی از شبانه روز ارتباط مستقیم بگیرید. مانند خطوط تلفنی صدای مشاور ۰۱۴۸ و اورژانس اجتماعی ۱۲۳

آگاهانه خودتان را آرام کنید



روش‌های آرام‌سازی یکی دیگر از کارهایی است که می‌تواند در این شرایط به شما کمک کند تا در لحظه حال باقی بمانید و از غرق شدن در ترس‌های آینده جلوگیری کنید. برای این منظور کارهای زیادی می‌توانید انجام بدهید، مانند:

- تنفس عمیق: این کار سیستم عصبی شما را آرام می‌کند. ۱- دم عمیق از راه بینی و به مدت ۴ ثانیه. ۲- نگه داشتن نفس به مدت ۷ ثانیه. ۳- بازدم آهسته از راه دهان به مدت ۸ ثانیه.
- مدیتیشن و ذهن آگاهی: تمرین‌های مدیتیشن می‌توانند به شما یاد دهند که چگونه افکار و احساسات خود را بدون قضاوت مشاهده کنید. برای این منظور نرم افزار و برنامه‌های زیادی وجود دارد.
- ارتباط با حواس پنج‌گانه: توجه به حواس پنج‌گانه در لحظه حال مانند لمس کردن یک شیء یا شنیدن صدای پرندگان می‌تواند شما را از افکار نگران کننده دور کند.