

چگونه استرسمان را کنترل کنیم؟



انسانه انسانی
روان‌شناس

هفته‌گذشته گفتیم که بازنشر خبرهای جنگ استرس زیادی را به ما وارد می‌کند. استرسی که ناخودآگاه است و نمی‌توان راه ورود آن به بدن را بست ولی می‌توان آن را کنترل کرد. برای همین لازم است که با روش‌های غلبه بر استرس آشنا باشیم. از این رودر روش‌ها را تمرین می‌کنیم.

۱- سرعت راه رفتنتان را کم کنید.

۲- دم که می‌گیرید با پای راست حرکت کنید.

۳- با زدم که می‌گیرید با پای چپ حرکت کنید.

● اگر این‌گونه راحت نیستید یک قدم کامل دم بگیرید و یک قدم کامل، با زدم، یادتان باشد هرچه آهسته‌تر حرکت کنید، بهتر است. ولی اگر نفس کم می‌آورید، آن را دست‌کاری نکنید و فقط با همان نفس طبیعی قدم‌هایتان را هماهنگ کنید. اگر توانستید فقط قدری با زدمتان را طولانی‌تر کنید. می‌توانید سرعت راه رفتنتان را تا حدی که نفس کم نیاورید، پایین بیاورید.

۴- اگر ذهنتان به سراغ تصاویر و خبرهای منفی رفت، بدون سرزنش خودتان، فقط دوباره برگردید به هماهنگی‌های قبلی.

این تمرین چه می‌کند؟

وقتی حرکت بدن با ضرباهنگ تنفس هماهنگ می‌شود،

۱- سیستم عصبی از حالت پراکندگی و هشدار به حالت هماهنگی و پایداری می‌رود.

۲- مغز این پیام را صادر می‌کند که بدن در حال حرکت کنترل شده و امن است.

۳- با زدم‌های منظم، عصب پاراسمپاتیک (شاخه آرام‌ساز سیستم عصبی) را فعال می‌کند.

۴- ضربان قلب کمی متعادل‌تر می‌شود.

۵- تنش عضلانی کمی پایین می‌آید.

● یادتان باشد قرار نیست معجزه‌ای اتفاق بیفتد. فقط می‌خواهیم قدری آرام‌تر شویم و اگر همین مقدار کم چند بار در طول روز تکرار شود، سیستم عصبی ایمن‌تر خواهد شد.

● این تمرین را چند بار در طول روز انجام دهید و هر بار که از مسیر خارج می‌شوید، دوباره به حالت قبل برگردید. باید یاد بگیریم که سیستم عصبی‌مان را تنها نگذاریم.

دنوش‌ها همیشه هم بی‌خطر نیستند



امیرمقدم

داروها افزون بر اینکه مصرفشان باهم تداخل ایجاد می‌کند، با برخی مواد غذایی هم می‌توانند تداخل داشته باشند و اثر آن‌ها را کم کنند. از بین ببرند یا اثر عکس ایجاد کنند. دنوش‌ها هم با توجه به پایه گیاهی‌شان همین حالت را ایجاد می‌کنند و باید در مصرف هم‌زمانشان با دارو دقت و پیش از مصرف نیز با پزشک مشورت کرد. برای نمونه به این موارد توجه کنید.

نام دارو	دنوش‌های تداخل‌زا	دنوش‌های مجاز
پرانول	سنبل‌الطیب، گل‌گاوزبان، زرشک، چای ترش و بادرنجبویه	رازیانه، نعنا و آویشن
آنتولول	سنبل‌الطیب، گل‌گاوزبان، زرشک و چای ترش	دارچین، نعنا و رازیانه
دیازپام	سنبل‌الطیب، گل‌گاوزبان، اسطوخودوس، بادرنجبویه و چای سبز در میزان زیاد	آویشن، نعنا و رازیانه
آلپرازولام	سنبل‌الطیب، گل‌گاوزبان، اسطوخودوس و بادرنجبویه	چای سبز، به‌لیمو و نعنا
سرترالین	گل‌گاوزبان، گل‌راعی و بادرنجبویه	چای سبز، نعنا و آویشن
فلوکستین	گل‌گاوزبان، گل‌راعی و سنبل‌الطیب	رازیانه، دارچین و آویشن
کلونازپام	سنبل‌الطیب، گل‌گاوزبان، چای ترش و بادرنجبویه	چای سبز و دارچین به میزان کم
سیتالوپرام	سنبل‌الطیب، گل‌راعی، اسطوخودوس و بادرنجبویه	زنجبیل، لیمو و چای سبز به میزان کم
آملودیپین	سنبل‌الطیب، گل‌گاوزبان، زرشک و چای ترش	چای سبز، آویشن و به‌لیمو
بوسپیرون	سنبل‌الطیب، گل‌راعی، اسطوخودوس و بادرنجبویه	چای کم‌رنگ، نعنا و آویشن

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: ۰۲۲۸۹۳۰۰۰ پیام‌رسان: ۰۵۴۶۵۸۰۶۰

توصیه‌هایی برای پذیرایی از هم‌وطنانمان در شهرهای درگیر جنگ که این روزها میهمانان هستند

میدان‌داری به رسم میزبانی

معصومه متین‌نژاد ابراساسی یک رسم دیرینه به روزهای پایانی سال که نزدیک می‌شویم، مشهدی‌های بیشتر از آنکه خودشان را آماده استقبال از سال جدید کنند، در تدارک پذیرایی از مسافران نوروزی شان هستند. اتفاقی که امسال قدری متفاوت‌تر رقم خورده است. منظورمان آمادگی برای پذیرایی و اسکان هم‌وطنانمان از شهرهایی است که مستقیم درگیر جنگ هستند. آمادگی‌ای که بخش زیادی از زیرساخت‌های آن را متولیان شهری تا الان فراهم کرده‌اند، مانند محل اسکان و تأمین ارزاق عمومی. با این همه، لازم است که ما هم در این شرایط منسجم‌تر و فعال‌تر از سال‌های پیش وارد عمل شویم و رسم میزبانی را به درستی به جا آوریم، به ویژه اینکه برخی از این مسافران ممکن است طولانی‌تر در شهرمان بمانند. اگر دوست دارید بدانید که چگونه می‌توانید در پذیرایی از این میهمانان عزیز کمک‌حال مجموعه شهری‌مان باشید، حتماً مطلب امروز ما را بخوانید، توصیه‌هایی که مشتق نمونه خروار هستند.

سرسلامتی به میهمان

ما ایرانی‌ها رسم زیبایی به اسم «سرسلامتی دادن» داریم که وقتی کسی از بینمان می‌رود به سراغ خانواده‌اش می‌رویم و جویای حالشان می‌شویم و با او همدردی می‌کنیم. بسیاری از خانواده‌هایی که قرار است در شهرمان اقامت کنند با میهمان چندروزه آن باشند جزو همین خانواده‌ها هستند. یادمان باشد حتماً با بزرگ‌ترها و جمعی از اهالی محل به سراغ این خانواده‌ها برویم و ضمن خیرمقدم با آن‌ها همدردی و همدلی کنیم.

راننده سخاوتمند

پس از تأمین ارزاق عمومی، بیشترین هزینه‌ای که به مسافران تحمیل می‌شود، حمل و نقل است. اگر چه ناوگان حمل و نقل عمومی این وظیفه را برعهده دارند، باز هم مسافران زیادی هستند که از تاکسی‌های خطی یا اینترنتی استفاده می‌کنند. حواسمان باشد اگر متوجه مسافر غیرمشهدی شدیم، حتماً با او راه بیابیم و هزینه کمتری دریافت کنیم. نکته بعدی اینکه آن‌ها را به درستی راهنمایی کنیم تا در شهرمان سردرگم نشوند.

فروشنده باانصاف

اگر فروشنده هستیم و در محدوده اسکان یافت‌وآمد مسافران و زائران مشغول به کاریم، بیش از هر زمان دیگری شرط انصاف را رعایت کنیم. به ویژه اگر ما محتاج مردم را هم به فروش می‌رسانیم. می‌توانیم یک کار جذاب دیگر هم انجام بدهیم و برای مسافران شهرهای گرفتار جنگ تخفیف ویژه قائل شویم. یادمان باشد، تخفیف ما به هر میزانی که باشد این پیام را به آن‌ها منتقل می‌کند که حواسمان به آن‌ها هست.

دل‌جویی از کودکان

کودکان آسیب‌پذیرترین قشری هستند که در وقایع ناخوشایندی مانند بلایای طبیعی یا جنگ با آن‌ها روبه‌رو می‌شویم. کودکانی که امروز میهمان شهر ما شده‌اند تا همین چند هفته پیش سرپناه و خانواده داشتند و با وجود همه مشکلات معیشتی با امنیت کامل در کنار والدینشان زندگی می‌کردند. بهتر است با تهیه تعدادی هدیه برای این عزیزان هم باید فکر جدی کرد. قدری فضای سخت این روزها را برایشان تلطیف کنیم. این هدیه‌ها می‌تواند اسباب‌بازی، کتاب، لباس، تنقلات یا حتی گل سر باشد. چیزهایی که بچه‌ها با دیدنشان ذوق می‌کنند.

پذیرایی در خانه

خیلی از هم‌شهریانمان عادت دارند در دهه پایانی صفر خانه‌هایشان را برای پذیرایی از زائران آقاماده کنند. اگر الان هم این شرایط فراهم است، برای نمونه امکان تخلیه یک طبقه از خانه‌مان و مجوز کردن آن را داریم، حتماً موضوع را به ستاد‌هایی اطلاع بدهیم که برای پذیرایی از این عزیزان در شهر ایجاد می‌شوند و به زودی درباره آن‌ها اطلاع‌رسانی می‌شود. با یگانه‌های بسیج محله‌ها هم یکی‌دیگر از گزینه‌هایی هستند که همیشه برای این نوع فعالیت‌ها برنامه دارند و ما می‌توانیم برای هر نوع برنامه‌ریزی با آن‌ها هماهنگ باشیم.

تأمین نیازهای اولیه

اقامتگاه‌هایی که در شهرمان برای اسکان هم‌وطنانمان ایجاد شده‌اند از امکانات اولیه‌ای برای زندگی برخوردارند. با این همه، بدن نیست، پس از استقرار این عزیزان در شهرمان و شکل گرفتن ستاد‌های مردمی، گروه‌های خودجوشی را تشکیل بدهیم و با جمع‌آوری کمک‌های مردمی، مسئولان شهرمان را در پذیرایی هرچه بهتر از این عزیزان یاری برسانیم. این کمک‌ها می‌تواند نقدی یا غیرنقدی مانند پتو و وسایل گرمایشی باشد.

ماه‌گیری به جای ماهی

معمولاً کسانی که شغل ثابتی دارند، ترجیح می‌دهند در شهرهای خودشان و با همان وضعیت سخت جنگی بمانند تا منبع امرار معاششان را از دست ندهند. برای همین بیشتر افرادی که مهاجرت موقت را انتخاب می‌کنند یا شغلشان طوری است که در شرایط کنونی تعطیل شده یا در زیرمباران‌ها فضای انجام آن از بین رفته است. اگر امکان استخدام موقت این افراد را داریم که چه بهتر، وگرنه با هماهنگی صاحبان کار که تعدادشان در شهرمان کم هم نیستند زمینه اشتغال و امرار معاش آبرومندان‌ای را برای این افراد ایجاد کنیم. این کار به مراتب بهتر از کمک نقدی به این افراد است.

کمک‌رسانی هدفمند

حتماً شنیده‌اید که در جنگ تحمیلی رمضان برخلاف جنگ دوازده روزه خیلی از هم‌وطنان عزیزمان در شهرهای خودشان مانده و ترجیح داده‌اند که میدان‌را هانکنند. برخی از این عزیزان که خانه‌هایشان آسیب جدی در بمباران‌ها دیده و اکنون در محل‌های اسکان موقت ساکن هستند، امکانات زیادی برای معیشت ندارند. برای یاری‌رساندن به این عزیزان هم باید فکر جدی کرد. سازمان‌هایی مانند هلال احمر و جهاد سازندگی از همین الان فعالیت امداد رسانی خود را شروع کرده‌اند و پوشش‌هایی مانند «ایران همدل» هم پای کارند تا کمک‌های مردمی بهتر سازمان‌دهی شود. ما می‌توانیم با ایجاد گروه‌های فعال از دوستان و بستگانمان بسیج مردمی برای این موضوع راه بیندازیم و سهم خودمان را در آباد کردن دوباره کشورمان بپردازیم. فقط باید حواسمان به افراد سودجویی باشد که همیشه در این شرایط به دنبال ماه‌گیری از آب گل‌آلود هستند.

خانه‌های ارزان‌قیمت

زندگی کردن در خانه‌ای شخصی که فرد در آن احساس مالکیت داشته باشد، حتی از نوع موقت آن، به مراتب بهتر از ساکن شدن در مکان‌های عمومی مانند مدرسه‌ها یا سوله‌های بحران است. برای این منظور می‌توانیم چند صاحب‌بنگاه معاملات املاک را با خودمان همراه کنیم و با شناسایی خانه‌های خالی و قیمت مناسب فرصت زندگی چند ماهه یا اجاره بسیار پایین را برای دست‌کم چند خانواده جنگ‌زده فراهم کنیم. این روزها خیلی‌ها پای کار مردم هستند فقط راه و روش درست انجام آن را نمی‌دانند و این وظیفه ماست که آن‌ها را جهت‌دهی و رهبری کنیم.

توجه به چند نکته مهم!

- برای پیشگیری از موزای‌کاری از انجام این کارها به صورت فردی بپرهیزیم.
- از ظرفیت عظیم مردمی در تجمع‌های شبانه در مساجد نهایت بهره را ببریم.
- اگر علاقه‌مند به فعالیت‌های جهادی هستیم ولی اعتبار مردمی لازم برای این کار را نداریم به سراغ معتمد‌های محل برویم و آن‌ها را سرخط کنیم.
- ارتباط‌مان را با یگانه‌های بسیج مردمی و ستاد‌های اسکان بیشتر کنیم و حوزه‌هایی را که می‌توانیم در آن‌ها فعال شویم، به آن‌ها اطلاع‌رسانی کنیم.