

چگونه در شرایط ناگوار جنگی، استرس را در خود و خانواده مان مدیریت کنیم؟

آغوش آرامش در دل طوفان

استرس طبیعی است!

شاید با خودتان بگویید: «در بحبوحه جنگ، استرس طبیعی است، چطور می توانم آرام باشم؟» حق با شماست. احساس نگرانی، ترس و حتی خشم، واکنش های کاملاً طبیعی به شرایط غیرطبیعی هستند. اما تفاوت در اینجاست که اجازه ندهیم این احساسات، کنترل زندگی مان را به دست بگیرند و ما را غرق در ناامیدی کنند. در واقع، مدیریت استرس در چنین شرایطی، نه نادیده گرفتن واقعیت، بلکه انتخاب آگاهانه برای حفظ سلامت روان و توانمندسازی خود و عزیزانمان است.

قدم دوم: اطلاعات کسب کنیم، اما به اندازه!

مرز باریک آگاهی و اضطراب

در عصر اطلاعات، دسترسی به اخبار آسان است. اما در شرایط جنگی، این دسترسی می تواند به یک شمشیر دولبه تبدیل شود. آگاهی از آنچه در جریان است مهم است، اما غرق شدن در اخبار لحظه ای، تصاویر دل خراش و شایعات بی اساس، می تواند سطح استرس را به شدت بالا ببرد.

راهکارهای عملی

زمان بندی مشخص: روزی یک یا دو بار، مثلاً صبح و عصر، به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه اخبار را پیگیری کنید. نه بیشتر.
منابع معتبر: فقط از منابع خبری رسمی و مورد اعتماد استفاده کنید و از دنبال کردن شایعات در شبکه های اجتماعی بپرهیزید.
خاموش کردن ذهن: بعد از زمان اختصاص داده شده به اخبار، آگاهانه خود را از آن فضا جدا کنید. تلفن همراه را کنار بگذارید، تلویزیون را خاموش کنید و به فعالیت دیگری بپردازید.
برای کودکان: آن ها را از تلویزیون و رادیو در زمان پخش اخبار جنگ دور نگه دارید. اگر سؤالی پرسیدند، با زبان ساده و متناسب با سنشان توضیح دهید و فضا را مثبت نگه دارید.

قدم چهارم: ارتباط، حرف زدن و شنیدن

نیروی شفا بخش «با هم بودن»

هرگز قدرت صحبت کردن را دست کم نگیرید. صحبت کردن درباره ترس ها، نگرانی ها و احساساتمان با افرادی که به آن ها اعتماد داریم، می تواند بار سنگینی را از دوش ما بردارد. یک گفت و گوی ساده با همسر، یکی از اعضای خانواده، یا یک دوست، می تواند به ما کمک کند احساس تنهایی نکنیم و بدانیم که در این مسیر تنها نیستیم.

راهکارهای عملی

گفت و گوهای منظم خانوادگی: زمان های مشخصی را برای «گفت و گوی خانوادگی» اختصاص دهید، حتی اگر کوتاه باشد. در این زمان، همه می توانند درباره روزشان، احساساتشان یا نگرانی هایشان صحبت کنند.
همدلی فعال: وقتی کسی در خانواده صحبت می کند، با دقت گوش دهید. جملاتی مثل «می فهمم که این موضوع تو را نگران کرده» یا «حق داری این حس رو داشته باشی» نشان دهنده همدلی شماست.
ارتباط با دوستان و خویشاوندان دور: اگر امکانش هست، از طریق تلفن یا پیام رسان ها با دوستان و اقوام دور تر ارتباط بگیرید. این ارتباطات حس حمایت اجتماعی را تقویت می کند.
برای کودکان: یک جعبه «احساسات» درست کنید که بتوانند نقاشی های مربوط به احساساتشان را در آن بگذارند یا درباره آن حرف بزنند. به آن ها اجازه دهید ترس هایشان را بیان کنند و به آن ها اطمینان دهید که در کنارشان هستید.

قدم ششم: امید و انعطاف پذیری

بذر جوانه در دل سنگلاخ

امید، شمع است که در تاریکی راه را روشن می کند. حتی در سخت ترین شرایط، به یاد داشته باشید که این وضعیت دائمی نیست و روزهای بهتر از راه خواهند رسید. تمرکز بر روی چیزهای کوچکی که می توانیم کنترل کنیم و یافتن امید در لحظات کوچک، می تواند نیروی محرکه ما باشد.

راهکارهای عملی

تمرکز بر چیزهای قابل کنترل: به جای نگرانی درباره چیزهایی که نمی توانید کنترل کنید، روی آنچه می توانید تأثیر بگذارید تمرکز کنید. مثل مرتب کردن محل زندگی، کمک به دیگران، مراقبت از خود.
ثبت لحظات خوب: یک دفترچه کوچک داشته باشید و هر روز حتی یک چیز کوچک را که باعث آن شانسگزار هستید، یادداشت کنید. برای مثال «امروز یک لیوان چای گرم داشتم» یا «امروز بچه ها خندیدند».
کمک به دیگران: کمک کردن به اطرافیان، حتی به صورت کوچک، می تواند حس مفید بودن و امید را در شما زنده کند.
هدف گذاری های کوچک: اهداف کوچک و دست یافتنی برای خود تعیین کنید. برای نمونه «امروز یک کتاب کوچک می خوانم» یا «امروز آشپزخانه را مرتب می کنم». دستیابی به این اهداف حس موفقیت و توانمندی می دهد.
برای کودکان: درباره آینده و چیزهای خوبی که بعد از اتمام شرایط سخت می توانند اتفاق بیفتند، صحبت کنید. مثلاً «وقتی همه چیز آرام شد، به پارک می ریم» یا «نقاشی هایی که کشیدیم رو به عمو نشون می دیم». انجام بازی هایی که در آن نقشه های آینده را می کشید با بچه ها نیز می تواند به آن ها امید بدهد.

الهام ظریفیان ادرست مثل یک موج سهمگین که بی خبر به ساحل زندگی می گوید، جنگ هم می تواند آرامش و امنیت روانی ما را در یک لحظه به هم بریزد. اما آیا این به معنای تسلیم شدن در برابر طوفان است؟ قطعاً نه. در همین لحظات پر آشوب، هنر مدیریت استرس و حفظ آرامش، به یک سپر قدرتمند تبدیل می شود. سپری که نه تنها ما را محافظت می کند، بلکه به ما کمک می کند تا ستون فقراتی محکم برای خانواده مان باشیم. در این مطلب می خواهیم با چنین هدفی قدم به قدم با هم پیش برویم و نگاهی به راهکارهای عملی بیندازیم که به ما کمک می کنند بتوانیم شرایط دشوار فعلی استرس را از خود و خانواده مان دور کنیم.

قدم اول: پذیرش

از واقعیت فرار نکنیم!

اولین گام برای مدیریت هر بحرانی، پذیرش آن است. انکار یا نادیده گرفتن شرایط، نه تنها کمکی نمی کند، بلکه می تواند به انباشت استرس و نگرانی بیشتر منجر شود. بپذیرید که شرایط سخت است، ترسناک است و نگرانی شما طبیعی است. اما در کنار این پذیرش، این نکته را هم به خاطر بسپارید که انسان موجودی انعطاف پذیر است و می تواند حتی در دل سخت ترین شرایط، راهی برای بقا و آرامش پیدا کند.

راهکارهای عملی

تشخیص احساسات: با خودتان صادق باشید و احساساتی مثل ترس، خشم، اضطراب یا ناامیدی را شناسایی کنید. گفتن جمله ای مثل «من الان نگرانم، و این طبیعی» می تواند اولین گام باشد.
صحبت کردن با یک دوست یا مشاور: گاهی فقط حرف زدن درباره احساساتمان با کسی که شنونده خوبی است، می تواند به پذیرش کمک کند.
برای کودکان: با لحنی آرام و صادقانه، اما اطمینان بخش، درباره شرایط صحبت کنید. مثلاً بگویید: «ممکنه الان صدای بلندی بشنویم و این کمی ترسناکه، اما ما اینجا با هم هستیم و مراقب همدیگه ایم.» از نقاشی یا بازی برای کمک به ابراز احساسات آن ها استفاده کنید.

قدم سوم: طبیعی سازی

لنگرگاه آرامش در دریای طوفانی

راهکارهای عملی
برنامه روزه: یک برنامه ساده برای روز بنویسید (مثلاً روی یک کاغذ یا تخته) که شامل زمان بیداری، وعده های غذایی، زمان کار یا مطالعه (اگر امکانش هست)، زمان فعالیت بدنی و زمان خواب باشد.
فعالیت های ثابت: حتی در شرایط پناهگاه یا محل اسکان موقت، می توان فعالیت های ثابتی مثل مسواک زدن، شانه کردن موها یا مرتب کردن لباس ها را هر روز انجام داد. این کارهای کوچک حس نظم را تقویت می کنند.
برای کودکان: برای آن ها روتین های مشخصی برای بازی، خواب و وعده های غذایی ایجاد کنید. داستان خوانی قبل از خواب، بازی های رومیزی یا نقاشی در زمان های مشخص می تواند به آن ها حس ثبات و امنیت بدهد. حتی اگر در مکان های مختلفی هستید، سعی کنید این روتین ها را تا جای ممکن حفظ کنید.

قدم پنجم: مراقبت از خود

سوخت رسانی به روح و جسم

در شرایط استرس زا، اغلب مراقبت از خود را فراموش می کنیم، اما درست مثل یک ماشین که بدون سوخت حرکت نمی کند، بدن و ذهن ما هم برای مقابله با چالش ها به مراقبت نیاز دارند.

راهکارهای عملی

تمرین های تنفسی: چندین بار در روز، پنج نفس عمیق شکمی بکشید. چهار شماره نفس بکشید، هفت شماره نگه دارید و هشت شماره بیرون دهید. این کار سیستم عصبی شما را آرام می کند.
حرکت کنید: حتی در فضای محدود، انجام حرکات کششی، قدم زدن در اتاق، یا چند حرکت ورزشی ساده می تواند به آزادسازی تنش در بدن تان کمک کند.
ذهن آگاهی: برای چند دقیقه، به محیط اطراف و حواس پنج گانه خود توجه کنید. چه صداهایی می شنوید؟ چه بوهای حس می کنید؟ چه چیزهایی می بینید؟ این کار ذهن شما را از نگرانی ها دور می کند و به لحظه حال می آورد.
خواب کافی: سعی کنید الگوی خواب منظمی داشته باشید و به میزان کافی بخوابید، حتی اگر سخت است.
تغذیه مناسب: تا جای ممکن، از غذاهای سالم و مقوی استفاده کنید و مصرف کافئین و شکر را محدود کنید.
برای کودکان: بازی های فیزیکی (اگر محیط امن است)، قصه گویی، گوش دادن به موسیقی آرام یا نقاشی کردن می تواند به آن ها در آرامش و تخلیه انرژی کمک کند. آموزش بازی های ساده تنفسی به آن ها هم، می تواند مفید باشد.

در نهایت

به یاد داشته باشید که شما تنها نیستید. میلیون ها نفر در طول تاریخ با شرایطی مشابه شرایط شما روبه روده اند و از آن عبور کرده اند. در دل هر طوفانی، یک آرامش پنهان است که بافتن آن به توانایی ما برمی گردد. با همدلی، پذیرش، مراقبت از خود و امید، نه تنها می توانیم از این دوران عبور کنیم، بلکه قوی تر و باارزش تر از همیشه از آن بیرون خواهیم آمد. پس خود و خانواده تان را محکم در آغوش بگیرید و بدانید که با هم، از پس هر سختی برمی آییم.