

چطور زنده بمانیم؟

راهکارهای علمی حفظ سلامت روان در بحران

نویسنده: مرتضی قاسمی (روانشناس)



فهرست

- ۲.....چطور در سختی‌ها زنده بمانیم؟
- ۳.....چرا باید زنده بمانیم؟
- ۴.....راهکارهای زنده ماندن در بحران
- ۴.....مدیریت ورود اطلاعات
- ۵.....تنها نماندن در بحران
- ۵.....بیرون ریختن درست احساسات
- ۶.....نظر دیگران در شرایط بحران
- ۷.....مراقبه و مدیتیشن
- ۸.....مراقبت کودکان و سالمندان
- ۸.....حفظ امیدواری در شرایط سخت

چطور در سختی‌ها زنده بمانیم؟

این کتاب راهنمایی است که به ما کمک می‌کند در زمان بحران و سختی‌ها، سلامت روان خود و اطرافیانمان را حفظ کنیم. موضوعاتی مانند کنترل میزان دریافت اخبار، استفاده از حمایت اطرافیان، بیان احساسات، پذیرش شرایط سخت، آرام‌سازی ذهن، حفظ امید و توجه ویژه به کودکان و سالمندان.

همگی مهارت‌هایی هستند که باعث می‌شوند فشارهای روانی آسیب کمتری به ما وارد کنند. این راهکارها بر پایه دانش روان‌شناسی و شناخت عملکرد مغز طراحی شده‌اند و هدف آن‌ها کمک به آرام‌تر شدن ذهن و تصمیم‌گیری بهتر در شرایط دشوار است.

چرا باید زنده بمانیم؟

در شرایط بحرانی، ذهن انسان به‌طور طبیعی دچار استرس، نگرانی و خستگی می‌شود. اگر مراقب سلامت روان خود نباشیم، این فشارها می‌توانند به مشکلاتی مانند افسردگی، بی‌قراری، ناامیدی، کاهش تمرکز، آسیب به روابط خانوادگی و اجتماعی یا حتی خودکشی منجر شوند.

آشنایی با این راهکارها کمک می‌کند واکنش‌های احساسی خود را بهتر مدیریت کنیم، احساس تنهایی نداشته باشیم و با واقعیت‌های سخت، منطقی‌تر و سالم‌تر روبه‌رو شویم. این آگاهی نه تنها به سلامت فردی، بلکه به آرامش خانواده، کودکان و جامعه نیز کمک می‌کند.

راهکارهای زنده ماندن در شرایط بحران:

۱. مدیریت ورود اطلاعات

در شرایط بحران، تنظیم ورودی‌های اطلاعاتی به کاهش فعالیت بیش‌ازحد سیستم خطر مغز کمک می‌کند و مانع فرسودگی ذهنی می‌شود. فعال ماندن طولانی‌مدت تمرکز منفی در اثر اخبار منفی، توان تمرکز و تصمیم‌گیری را کاهش می‌دهد و سطح اضطراب را بالا نگه می‌دارد.

مدیریت آگاهانه اطلاعات به انسان امکان می‌دهد کنترل خود را حفظ کند و بتواند پاسخ‌های احساسی بهتری به سختی‌ها و بحران‌ها بدهد.

اقدامات عملی

۱. زمان مشخص و محدودی (مثلاً دو بازه ۲۰ دقیقه‌ای در روز) برای پیگیری اخبار تعیین کنید و خارج از آن از شنیدن، خواندن و دیدن اخبار خودداری کنید.

۲. تنها یک یا دو منبع معتبر خبری را انتخاب کنید و از دنبال کردن شبکه‌های غیررسمی و شایعه‌محور پرهیز نمایید.

۲. تنها نماندن در بحران

تنها نماندن و ایجاد ارتباط اجتماعی حمایتی با افزایش ترشح هورمون‌های آرامش‌بخش، اثرات ذهنی و بدنی استرس را کاهش می‌دهد و احساس امنیت روانی ایجاد می‌کند. در بحران‌ها، تنهایی و گوشه‌گیری می‌تواند استرس و افسردگی را زیادتر کند.

بودن در کنار دوستان و آشنایان مورد علاقه، برای دریافت همدلی و حضور روانی، نقش مهمی در افزایش آرامش دارد. اقدامات عملی:

۱. در شرایط بحران تنها نباشید و در کنار انسان‌های مورد علاقه خود قرار بگیرید.
۲. در صورت امکان، گفت‌وگوهای منظم حضوری یا تلفنی با افراد امن داشته باشید، حتی اگر روزانه حداقل ۵ دقیقه باشد.

۳. بیرون ریختن درست احساسات

بیرون ریختن احساسات باعث افزایش استرس در سیستم عصبی و فشار روانی می‌شود. مغز برای مدیریت احساسات نیازمند نام‌گذاری و ابراز آن‌هاست تا از انباشته شدن استرس جلوگیری کند.

ابراز سالم احساسات به تنظیم افکار کمک کرده و فرد را از چرخه افکار منفی و نشخوار ذهنی خارج می‌کند.

اقدامات عملی:

۱. روزانه چند دقیقه احساسات خود را روی کاغذ یادداشت کنید، بدون قضاوت یا تلاش برای اصلاح آن‌ها.

۲. هنگام گفت‌وگو با دیگران، به جای تحلیل شرایط، ابتدا احساس خود را به صورت مستقیم بیان کنید (مثلاً «نگران هستم» یا «خسته‌ام»).

۴. پذیرش نظر عزیزان و عدم اصرار به تغییر در شرایط استرس‌زای بحران‌ها

اصرار بر کنترل شرایط در سختی‌ها اغلب ناشی از استرس و ناتوانی مغز در تحمل عدم قطعیت است. این رفتار می‌تواند درگیری‌های بین افراد را افزایش دهد و انرژی روانی را کاهش دهد.

پذیرش دیدگاه دیگران در شرایط سخت، به کاهش فشار روانی و افزایش آرامش کمک می‌کند.

اقدامات عملی:

۱. پیش از واکنش به نظر دیگران، مکث کوتاهی داشته باشید و از خود بپرسید: «آیا این موضوع واقعاً در کنترل من است؟»

۲. در گفت‌وگوها، به جای تلاش برای تغییر نظر دیگران، بر شنیدن و درک دیدگاه آن‌ها تمرکز کنید.

۵. مراقبه و مدیتیشن

مراقبه با کاهش استرس و تقویت قدرت مغز برای کنترل احساسات، به آرام‌سازی سیستم عصبی کمک می‌کند. این اثر به‌ویژه در شرایط سخت که ذهن درگیر افکار فاجعه‌ساز است، اهمیت دارد.

تمرین منظم مراقبه می‌تواند ظرفیت تحمل استرس و تمرکز ذهنی را افزایش دهد.

اقدامات عملی:

۱. روزانه ۵ تا ۱۰ دقیقه تمرین تنفس آگاهانه انجام دهید و توجه خود را صرفاً بر دم و بازدم متمرکز کنید.

۲. از مراقبه‌های هدایت‌شده کوتاه (صوتی یا تصویری ضبط شده) برای شروع و حفظ تداوم تمرین استفاده کنید.

۶. مراقبت از کودکان و سالمندان در شرایط بحران

کودکان و سالمندان به دلیل شرایط سنی، حساسیت بیشتری به استرس محیطی دارند. بی‌ثباتی احساسی اطرافیان می‌تواند به سرعت به آن‌ها منتقل شود.

ایجاد احساس امنیت، پیش‌بینی‌پذیری و ارتباط عاطفی پایدار، نقش کلیدی در حفظ سلامت روان این گروه‌ها دارد. اقدامات عملی:

۱. روتین‌های ساده روزانه (زمان خواب، غذا، فعالیت) آن‌ها را حتی در شرایط بحران تا حد امکان حفظ کنید.

۲. احساسات کودکان و سالمندان را جدی بگیرید و بدون انکار یا کوچک‌نمایی، به آن‌ها اطمینان دهید که در هر شرایطی در کنارشان هستید.

۷. حفظ امیدواری در شرایط سخت

امیدواری با فعال‌سازی توان مغز، انگیزه و انرژی روانی فرد را حفظ می‌کند. نبود امید، خطر درماندگی و کناره‌گیری روانی را افزایش می‌دهد.

امید واقع‌بینانه به فرد کمک می‌کند بین پذیرش واقعیت و باور به امکان بهبود تعادل برقرار کند.

اقدامات عملی:

۱. تجربیات گذشته‌ای را که توانسته‌اید از شرایط دشوار عبور کنید، به صورت آگاهانه مرور و یادداشت نمایید.
۲. هر روز یک هدف کوچک و قابل دستیابی برای خود تعیین کنید، هدفی که فقط به مهارت‌های خود شما نیاز داشته باشد نه شرایط بیرونی، همین حالا قدم اول را برای انجام آن بردارید.

یادمان باشد در شرایط بحران حفظ آرامش و سلامت روان خود از مهمترین کارهاست. همین الان یک راه حل را انتخاب کرده و اجرا کنید.