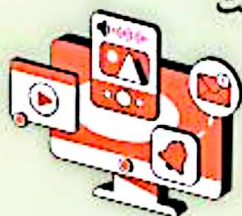


مدیریت اضطراب در شرایط بحرانی

راهنمای کوتاه برای دانشجویان خوابگاهی دانشگاه‌های علوم پزشکی ایران



محدود کردن اخبار: تماس مداوم با رسانه‌ها و اخبار می‌تواند اضطراب را تشدید کند. تنها منابع رسمی و معتبر (مثل ایسنا، هلال احمر، وزارت بهداشت) را دنبال کنید و در طول روز زمان مشخصی را به اخبار اختصاص دهید. مصرف بیش از حد اخبار و شبکه‌های اجتماعی برای سلامت روان مضر است



صحبت با دیگران: احساسات خود را با هم‌اتاقی‌ها، دوستان مطمئن یا اعضای خانواده در میان بگذارید. دریافت حمایت اجتماعی اثبات شده است که اثرات منفی استرس را کاهش می‌دهد؛ همچنین صحبت کردن درباره‌ی آنچه احساس می‌کنید، به روند بهبودی شما کمک خواهد کرد



حفظ روال روزمره: خواب منظم، تغذیه سالم و ورزش منظم، سپر روانی شما را تقویت می‌کند. رعایت این اصول اولیه باعث تنظیم عملکرد فیزیولوژیک بدن و کاهش تأثیرات منفی استرس می‌شود



پس از حوادث ناگوار یا حملات اخیر، طبیعی است که احساس اضطراب، نگرانی یا سردرگمی داشته باشید. این راهنما برای کمک به شما طراحی شده تا با حفظ آرامش، بهتر از سلامت روان خود مراقبت کنید

چه احساساتی طبیعی است؟
احساس ترس یا نگرانی و دلواپسی نسبت به آینده

دشواری در به خواب رفتن یا خواب ناآرام
افکار منفی مکرر و تمرکز بر جنبه‌های بد وضعیت
بی‌قراری، تپش قلب یا کاهش تمرکز در انجام امور روزانه



مهم: این واکنش‌ها نشانه‌ی ضعف نیستند؛ در واقع، «علائم استرس پس از سانحه واکنش طبیعی ذهن شما به تجربیات ترسناک است»

پنج راهکار ساده برای آرام‌سازی ذهن

عمیق: با تمرین تنفس منظم می‌توانید علائم اضطراب را کاهش دهید. روش تنفس ۴-۷-۸ (۴ ثانیه نفس عمیق، ۷ ثانیه حبس و ۸ ثانیه بازدم) را چند مرتبه تکرار کنید. مطالعات نشان می‌دهد که این تکنیک به کاهش سطح اضطراب کمک می‌کند

چه زمانی باید کمک حرفه‌ای بگیرید؟

اضطراب در شرایط بحرانی طبیعی است، اما اگر اضطراب شما پایدار، شدید و مانع انجام فعالیت‌های روزانه شود، باید از کمک متخصص استفاده کنید. موارد زیر را جدی بگیرید:

- اضطراب شدید همراه با تپش قلب مداوم یا احساس خفگی
- افکار مکرر ناامیدی یا تمایل به آسیب زدن به خود
- اختلال خواب یا ناتوانی در تمرکز که بیش از چند روز ادامه یابد



در این مواقع لطفاً با مرکز مشاوره دانشگاه تماس بگیرید:

• هات‌لاین مشاوره اضطرابی (۲۴ ساعته):
۰۹۰۱۸۸۵۵۵۸۰

• اپلیکیشن مشاوره ایران حال:

<https://haal.ir/pwa/university/iran>

• مشاوره تلفنی رایگان (سازمان بهزیستی):
۱۴۸۰



آرام‌سازی ذهن: از فعالیت‌های آرامش‌بخش مانند گوش دادن به موسیقی ملایم، خواندن دعا یا تمرین مراقبه (مدیتیشن) استفاده کنید. اپلیکیشن‌های مدیتیشن نیز می‌توانند کمک کنند. تمرین‌هایی مانند تمرکز بر نفس یا تعمق در لحظه حال، به کاهش اضطراب کمک می‌کنند



مثبت‌اندیشی و امید: روی جنبه‌های مثبت زندگی تمرکز کنید. نوشتن چند نکته شکرگزاری در روز (مثلاً سپاسگزاری برای سلامتی، دوستی، پشتیبانی) می‌تواند خلق‌و‌خو را بهبود دهد. همچنین با خودتان مثبت صحبت کنید و توانایی‌های خود را به یاد آورید - مثلاً جملات انگیزشی کوتاه یا تأکید بر نقاط قوت شخصی. پرورش خوش‌بینی و امید به آینده نیز اثبات شده که توان مقابله با شرایط دشوار را افزایش می‌دهد



حفظ فعالیت بدنی منظم، تغذیه متعادل و خواب کافی از مهم‌ترین روش‌ها برای مقابله با استرس و اضطراب است. این اصول اولیه ضمن تقویت سیستم ایمنی، منجر به کاهش اضطراب و بهبود احساس کنترل بر زندگی می‌شود. همچنین انجام کارهای روزمره عادی (مثل مطالعه، سرگرمی یا عبادت) و حرکت در فضای باز به تنظیم خلق‌و‌خو کمک می‌کند

یادتان باشد: ما نمی‌توانیم همیشه شرایط را کنترل کنیم، اما می‌توانیم نحوه پاسخ خود به آن را مدیریت کنیم. این جمله به معنای پذیرش واقعیت‌های خارج از کنترل ما و تمرکز بر اقداماتی است که در دست ما هستند. با هم و با همدلی از پس این شرایط نیز بر خواهیم آمد.



مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه علوم پزشکی ایران
منابع: تمام روش‌ها و توصیه‌های فوق بر مبنای منابع علمی و روان‌شناسی به‌روز هستند