



تاب‌آوری در طوفان: راهنمای مراقبت از روان در شرایط بحران

مقدمه: درک احساساتی که طبیعی هستند

اگر این روزها احساس می‌کنید اضطراب بی‌پایانی دارید، خواب‌هایتان آشفته است، تمرکز کافی ندارید، یا گاهی موجی از خشم یا ناامیدی بی‌اختیار شما را در برمی‌گیرد، بدانید که تنها نیستید. زندگی در دورانی که فشارهای اجتماعی و اقتصادی افزایش می‌یابد، به طور طبیعی بار روانی سنگینی بر دوش تک‌تک ما می‌گذارد. این واکنش‌ها، پاسخی طبیعی به شرایطی هستند که تا حدی «غیرعادی» به نظر می‌رسند. هدف این مقاله نه تنها درک این مکانیسم‌های روانی، بلکه ارائه یک جعبه ابزار عملی برای عبور از این دوره با حفظ سلامت روان است.

بخش اول: ذهن ما در حالت هشدار چرا اینگونه احساس می‌کنیم؟

وقتی اخبار ناخوشایند از هر طرف می‌رسد و آینده مبهم به نظر می‌آید، سیستم عصبی ما وارد وضعیت «جنگ، گریز یا freeze» می‌شود. این یک واکنش تکاملی برای بقاست، اما وقتی این وضعیت مزمن می‌شود، پیامدهای خود را دارد:

- **فرسودگی همدلی (Empathy Burnout)**

مواجهه مداوم با رنج و اخبار ناراحت‌کننده می‌تواند منجر به بی‌حسی عاطفی، خستگی شدید و کاهش توان همدلی شود. گویی «ظرف روانی» ما پر شده است.

- **اضطراب منتشر:**

احساس ترسی مبهم و دائمی که منبع مشخصی ندارد، اما عملکرد روزمره را مختل می‌کند.

- **احساس درماندگی:**

گاهی اوقات حجم مشکلات به قدری بزرگ به نظر می‌رسد که فرد احساس می‌کند هیچ کنترلی بر هیچ چیزی ندارد.

شناسایی و نامگذاری این فرایندها، اولین قدم برای مدیریت آنهاست.

www.psynerds.com

www.psynerd.ir

کانون روانشناسی ساینرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵



بخش دوم: جعبه ابزار عملی - چگونه از خود مراقبت کنیم؟

مراقبت از بدن (اساس سلامت روان)

ذهن سالم در گرو بدن سالم است

- تنفس دیافراگمی:

وقتی اضطراب بالا می‌گیرد، چهار ثانیه از طریق بینی نفس بکشید، هفت ثانیه نگاه دارید و هشت ثانیه از طریق دهان بیرون دهید. این کار سیستم عصبی را فوراً آرام می‌کند.

- تکنیک زمین‌گیری (۱-۲-۳-۴-۵):

برای خروج از حملات اضطرابی، پنج چیزی که می‌بینید، چهار چیزی که لمس می‌کنید، سه صدایی که می‌شنوید، دو بویی که استشمام می‌کنید و یک مزه که حس می‌کنید را نام ببرید.

- حرکت منظم:

حتی یک پیاده‌روی ۱۵ دقیقه‌ای در پارک، هورمون‌های استرس‌زا را کاهش می‌دهد.

- نظم خواب و غذا:

بی‌نظمی در این دو مورد، اضطراب را تشدید می‌کند.

مدیریت ذهن و اطلاعات

• رژیم مصرف خبر تعریف کنید: دو زمان مشخص (مثلاً صبح و عصر) و هر بار حداکثر ۱۵ دقیقه را به اخبار اختصاص دهید. منابع معتبر را انتخاب کنید و پیش از خواب به هیچ وجه اخبار را چک نکنید.

www.psynerds.com

www.psynerd.ir

کانون روانشناسی سایبرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵



فضای مجازی را سمزدایی کنید: صفحات و افرادی که احساس اضطراب یا خشم شما را تشدید می‌کنند، موقتاً «Mute» یا «Unfollow» کنید.

بر حوزه کنترل خود تمرکز کنید: دو ستون روی کاغذ بکشید. در ستون اول، چیزهایی که در کنترل شماست (رفتارتان، کلماتتان، برنامه روزانه، واکنش شما به اتفاقات) و در ستون دوم، چیزهایی که خارج از کنترل شماست (تصمیمات کلان، رفتار دیگران، برخی وقایع اجتماعی) را بنویسید. تمام انرژی خود را روی ستون اول متمرکز کنید.

تغذیه عاطفی

• لذت‌های کوچک برنامه‌ریزی شده:

یک فنجان چای در سکوت، گوش دادن به یک آلبوم قدیمی، تماشای یک قسمت از سریال مورد علاقه. اینها سوخت روانی شما هستند.

• بیان احساسات:

نوشتن هر آنچه در ذهن می‌گذرد روی کاغذ، بدون قضاوت. یا صحبت کردن با یک دوست قابل اعتماد، با این مقدمه: «احساس می‌کنم ... و فقط نیاز دارم کسی گوش دهد».

تمرین شکرگزاری: پایان هر روز، سه چیز کوچکی که بابت آن شکرگزاری (حتی هوای آفتابی یا یک غذای خوشمزه) را یادداشت کنید. این کار ذهن را از حالت «کمبود» به سمت «فراوانی» هدایت می‌کند.

بخش سوم: حفظ روابط در زمانه دشوار

• با جملات «من» محور صحبت کنید:

به جای «تو همیشه من را نگران می‌کنی»، بگویید «من وقتی اخبار را زیاد مرور می‌کنم، احساس اضطراب می‌کنم. شاید بتوانیم زمان آن را محدود کنیم؟»

www.psynerds.com

www.psynerd.ir

کانون روانشناسی ساینرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵



• مرزهای سالم را حفظ کنید:

اگر کسی مدام در حال تخلیه بار منفی روی شماست، با احترام بگویید: «درک می‌کنم که نگرانی، اما در حال حاضر ظرفیت روانی من برای این بحث پر شده.»

• حلقه حمایتی کوچک خود را تقویت کنید: با یک یا دو نفر که احساس امنیت می‌دهند، در ارتباط باشید.

بخش چهارم: چه زمانی به دنبال کمک حرفه‌ای برویم؟

• مراقبت از خود شجاعت می‌خواهد، و کمک خواستن نشانه هوشمندی است. اگر علائم زیر را برای بیش از دو هفته تجربه می‌کنید، مراجعه به یک روانشناس یا روانپزشک می‌تواند تغییردهنده باشد:

• علائم با عملکرد شغلی، تحصیلی یا روابط شما تداخل جدی ایجاد کرده است.

• احساس غم، اضطراب یا خشم دائمی و غیرقابل کنترل است.

• تغییرات عمده در اشتها و الگوی خواب دارید.

• افکار ناامیدکننده یا مربوط به مرگ به سراغتان می‌آید.

• احساس می‌کنید به روش‌های ناسالم (مثل مصرف مواد) برای تحمل فشار روی آورده‌اید.

یادتان باشد: روانشناس مانند یک همراه آموزش‌دیده است که می‌تواند به شما ابزارهای تخصصی برای عبور از این مسیر دشوار را بیاموزد، بدون قضاوت و در فضایی کاملاً امن.

نتیجه‌گیری: شما قوی‌تر از آنچه فکر می‌کنید هستید

تاب‌آوری به معنای نداشتن درد یا ترس نیست. بلکه به معنای توانایی ایستادن در میان طوفان، و یادگیری هنر خم شدن بدون شکستن است. با اجرای این راهکارهای کوچک اما مداوم، شما نه تنها از روان خود محافظت می‌کنید، بلکه تبدیل

www.psynerds.com

www.psynerd.ir

کانون روانشناسی ساینرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵



به لنگر آرامش برای اطرافیانتان نیز می‌شوید. مراقبت از روانتان در این شرایط، یک اقدام ضروری و انقلابی است. از امروز شروع کنید؛ نفس عمیق، یک قدم کوچک.

www.psynerds.com

www.psynerd.ir

کانون روانشناسی ساینرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵