



آرامش در آشوب؛

راهنمای مدیریت استرس و خشم

برای بزرگسالان در بحران

نوا
پلتفرم مراقبت سلامت



کلینیک رویش جوانه
جریان روانی زندگی





این راهنما با هدف حمایت علمی و روانی از خانواده‌ها
در شرایط بحران و تنش جنگی، در کلینیک رویش جوانه تهیه شده است.
با امید به اینکه این راهنما بتواند لحظه‌ای آرامش، و نوری از آگاهی در دل
خانه‌ها روشن کند...

با مهر،

دکتر سوگند قاسم‌زاده روان‌شناس کودک و نوجوان
و عضو هیأت علمی دانشگاه تهران

گروه نویسندگان:

دکتر سوگند قاسم‌زاده روان‌شناس عضو هیات علمی دانشگاه تهران

دکتر پیوند قاسم‌زاده داروساز عضو هیات علمی دانشکده داروسازی

کوثر حیدری روان‌شناس بالینی

پریسا جنابی روان‌شناس کودک

سمانه کارگر روان‌شناس

بخش اول

خشم چیست

و چگونه آن را مهار کنیم؟

اگر تو هم این روزها احساس خشم می‌کنی، بدون که طبیعی.

خشم یکی از هیجان‌های اصلی ماست.

هر هیجانی برای ما یک پیغامی دارد و می‌خواهد حواس ما رو به خودش جلب کند.

پس این روزها به جای نادیده گرفتن خشم، سعی کن بیشتر بهش توجه کنی.

هر هیجان یک واکنشی است به رویداد بیرونی و ما رو هدایت می‌کند تا موقعیت بیرونی

رو مدیریت کنیم و در صورت امکان، تغییر بدیم. پس هر هیجان یک "تمایل برای اقدام"

درون ما ایجاد می‌کند. وقتی خشمگینی، یک نیرویی در تو ایجاد می‌شه

که بتونی حقّی رو احقاق کنی یا چیزی که به نظرت غلط بوده رو درست کنی.

هیجان همیشه با خودش ۴ تا چیز به همراه می‌آورد:

۱. احساسات

(مثلاً هنگام خشم، احساس بی‌عدالتی یا مورد ظلم واقع شدن)

۲. پاسخ‌های جسمانی

(افزایش ضربان قلب، احساس گرما و گرگرفتگی، کشیدگی عضلات قفسه سینه)

۳. افکاری که خیلی وقت‌ها واقعیت ندارند و فقط بیشتر حالمونو بد می‌کنن

(چرا هیچکس به داد من نمی‌رسه؟)

همه‌ی این اتفاقات تقصیر شخص، کشور و یا گروه‌های سیاسیّه.)

۴. تمایل به انجام یک رفتار

(مثلاً فرد خشمگین می‌خواهد حقّی را احقاق کند)

راهکار عملی:

این بار اگر دوباره احساس خشم کردی، اول از همه بدون که تنها نیستی و خیلی‌ها این روزها احساس تو رو دارن.

در قدم بعدی، قبل از اینکه دست به هر کاری بزنی، چشمتو ببند

و این ۳ تا سوال رو از خودت بپرس:

۱. چرا من الان عصبانی‌ام؟

(کمک می‌کنه اون رویداد یا فکر اصلی‌ای که باعث عصبانیتت شده رو پیدا کنی)

۲. چه احساساتی درون خودم دارم؟

(هیجان‌ات ما به صورت آمیخته سراغمون میان؛ یعنی در عین حال که عصبانی هستی، شاید در درون احساس ترس، نگرانی، غم یا تنهایی هم بهت دست داده)

۳. این خشم رو کجای بدنم احساس می‌کنم؟

(این طوری حواست رو بیشتر به بدنت معطوف می‌کنی و میبینی خشم چطور سعی داره از راه بدنت خودشو بهت نشون بده)

چطوری خشمم رو آرام کنم؟

۱. از تکنیک‌های تنفسی استفاده کن و بدنت رو به اینجا و زمان اکنون بیار.

۲. بعد از اینکه کمی بدنت آرام شد، بهتره با یک فرد امن درباره چیزهایی که احساس می‌کنی حرف بزنی. یادت باشه که خیلی وقت‌ها زیر خشم ما، هیجان‌ات دیگه‌ای پنهان شدن؛ مثل نگرانی برای آینده یا ترس از اتفاقاتی که ممکنه برای خودمون یا عزیزانمون رخ بده. ارتباط همدلانه با دوستان و نزدیکان، بهمون کمک می‌کنه با هیجان‌اتمون راحت‌تر کنار بیایم و تنظیمشون کنیم.

۳. اگر احساس کردی این خشم داره خیلی زیاد می‌شه یا کنترل اون از توان تو خارجه، لازم نیست این بار رو تنهایی به دوش بکشی. از یک مشاور متخصص کمک بگیر.

خشم، ماسک ترس است

در شرایط بحران، مثل جنگ و ناآرامی‌ها، احساس خشم میتونه پوششی برای ترس باشه. خیلی از آدم‌ها احساس ترسشون رو به شکل خشم از فرد، نهاد و یا گروه خاص تجربه می‌کنن. رفتارهای پرخاشگرانه هم در این شرایط، میتونه تلاشی برای رهایی از ترس باشه. ما اغلب خشمگین می‌شویم، چون در واقع می‌ترسیم اما ترس را به خشم تبدیل می‌کنیم، چون خشم به ما حس قدرت می‌دهد.

چرا در شرایط بحران دچار پرخاشگری می‌شویم؟

بحران‌هایی از قبیل جنگ، احساس امنیت و کنترل ما رو بر شرایط مختل می‌کنن. بنابراین، **ترس اولین هیجانی که به فرد دست می‌ده**. هرکس به شیوه خودش با این هیجان ترس روبرو می‌شه یا ازش اجتناب می‌کنه. بعضی‌ها تلاش می‌کنن ترسشون رو نادیده بگیرن و به‌جای اون، خشم نسبت به یک عامل بیرونی رو تجربه می‌کنن. خشم در کوتاه مدت ممکنه احساس تسلط و کنترل رو به فرد بده (**چون شخص همه انرژی‌ش رو صرف پرخاشگری به یک عامل بیرونی می‌کنه تا شرایط رو تغییر بده**)؛ اما این موقتی است و در شرایط آشوب یا جنگ که تهدیدهای بیرونی همچنان پابرجاست، دوباره ترس جایگزین میشه.

پس با ترسم چیکار کنم؟

یادت باشه نادیده گرفتن ترس، دردی رو دوا نمی‌کنه. هرچی بیشتر نادیده‌ش بگیری، بزرگ و بزرگ‌تر می‌شه. فقط با توجه کردن بهش و تلاش کردن برای تحملش، میتونی بهش غلبه کنی. اون وقت خودش آروم‌آروم ناپدید میشه و می‌ره.

راهکار عملی:

۱. خیلی وقت‌ها خطر بیرونی (صدای آژیر خطر، بمب) رفع شده اما بدن هنوز در حالت ترسه. سعی کن با **تکنیک تنفس ۴-۷-۸ بدن رو به حالت آرامش برگردونی**. این روش کمک می‌کند بدن سریع‌تر آرام شود و ضربان قلب و تنش کاهش پیدا کند.
روش انجام:
آرام بنشینید یا دراز بکشید. از طریق بینی ۴ ثانیه نفس بکشید. نفس را ۷ ثانیه نگه دارید. سپس از دهان ۸ ثانیه آرام بازدم کنید. این چرخه را ۳ تا ۴ بار تکرار کنید.
این نوع تنفس سیستم عصبی آرام‌کننده بدن را فعال می‌کند، استرس را کم می‌کند و به مغز پیام می‌دهد که شرایط امن است. بنابراین بدن سریع‌تر به حالت آرامش برمی‌گردد.
۲. گاهی وقت‌ها، این فکرهای ما هستند که بیشتر از هرچیزی ما رو می‌ترسونن. در قدم اول، اینو بدون که کاملاً طبیعی به ترسی و این هیچ اشکالی نداره. اما سعی کن وقتی همه‌چیز نسبتاً در آرامشه، در مورد ترس‌هات یا فکرات با یک آدم نزدیک صحبت کنی. بیان افکارمون از میزان ترسناک بودن اونها کم می‌کنه. و باعث می‌شه **واقع‌بینانه‌تر** به شرایط نگاه کنیم و قدرت‌هامونو به خاطر بیاریم.
۳. از هر شرایطی برای ارتباط و صحبت با عزیزانت استفاده کن. انزوا باعث می‌شه ترس تشدید بشه و شرایط رو بدتر از اون چیزی که هست، توی ذهنت نشون می‌ده. هرگونه احساس پیوند (**آغوش یا لمس محبت‌آمیز، صدای آرام و نوازش‌گونه، لبخند توام با اطمینان بخشی**) احساس امنیت رو به بدن برمی‌گردونه.
۴. هر جا احساس کردی ترست بزرگ‌تر از اون چیزی شده که بتونی به تنهایی باهاش کنار بیای، **حتماً از مشاوره تخصصی کمک بگیر**.

بخش دوم

رژیم رسانه ای و فضای دیجیتال

اخبار را خاموش، زندگی را روشن کنید

مرزبندی با شبکه‌های اجتماعی؛
تکنیک‌هایی برای جلوگیری از غرق شدن در اخبار بد.

می‌دونم که شرایط برای همه ما مبهمه. همین ابهام باعث می‌شه ذهن دنبال شواهدی بگرده که بتونه دوباره احساس امنیت کنه. دنبال کردن اخبار در هر دقیقه ای از روز، نشونه اینه که ذهنت و بدنت دنبال راهیه که بتونه آروم بشه.

اما همین دنبال کردن خبر، خیلی وقت‌ها حال ما رو بدتر می‌کنه و ما رو از جریان زندگی دور می‌کنه.

برای اینکه بتونی آرامش و امنیت رو به ذهن و بدنت برگردونی، سعی کن دوباره جریان زندگی رو به راه بندازی. جریان زندگی هر کاریه که در روزمره، هرچند کوچک، برای خودت انجام میدی.

این کارهای کوچک، برای ذهن مانند یک لنگرگاه عمل می‌کنن؛ لنگرگاه یعنی چیزی که ذهن با اون خودش رو نگه می‌داره و در طوفان سختی‌ها و ناآرامی‌ها گم نمی‌شه.

حفظ روتین زندگی روزمره، این پیام رو به مغز ارسال می‌کنه که شرایط تحت کنترله. یادت باشه هر عملی که در شرایط بحران، احساس زندگی عادی رو به تو برمی‌گردونه، **یک عمل قهرمانانه‌ست.**

راهکار عملی:

۱. **ساعت خواب و بیداری رو تغییر نده.** سعی کن تقریباً همون ساعتی که همیشه می‌خوابیدی، بخوابی و همون ساعتی که همیشه بیدار می‌شدی، بیدار بشی.
۲. **وعده‌های غذایی رو حذف نکن.** اگه احساس کردی میل به صبحانه، ناهار و شام نداری، باز هم سعی کن سر سفره حاضر بشی و چیزی، هرچند کم، بخوری. اگر سرپرست خانواده هستی، با آماده کردن غذا، به بقیه افراد خانواده‌ات احساس امنیت رو القا می‌کنی. و اگر با پدر و مادر یا افراد دیگر از قبیل پدر بزرگ و مادر بزرگ زندگی می‌کنی، حضور تو در هنگام هر وعده غذایی، به باقی خانواده احساس آرامش رو منتقل می‌کنه. گویی این پیام ضمنی مخابره می‌شه: «هنوز هم می‌توانیم در یک گوشه امن با هم باشیم».
۳. **دست به کار شو؛** هرکاری که بتونه تو رو از جریان افکار ت جدا کنه و به جریان زندگی واقعی، اون چیزی که همین الان داره رخ می‌ده، برگردونه، ارزشمند. دم کردن چایی برای خودت و افراد خانه، داستان خوندن برای فرد کوچک‌تر خانه، شستن ظرف‌ها و یا حتی یک مراقبت پوستی کوچک مثل مرطوب کردن دست‌ها با کرم، چراغ زندگی رو دوباره روشن می‌کنه.
۴. **فعالیت‌های اصلی رو قطع نکن.** می‌دونم ادامه روند همیشگی توی این شرایط خیلی سخته. و می‌دونم ممکنه انگیزه کافی برای ادامه دادن فعالیت‌های قبلی ت نداشته باشی. اول از همه بدون که کاملاً حق داری و همه در شرایط یکسانی به سر می‌بریم. مجبور نیستی کاری انجام بدی. اما اگر از شرایط مناسب و تمرکز کافی برخوردار شدی، اختصاص دادن حتی نیم ساعت از روز به کار یا درس، می‌تونه تو رو از غرق شدن نجات بده. انگار ذهن دوباره یک لنگرگاهی پیدا می‌کنه و برای دقایقی هم که شده، از آشوب بیرونی دور می‌شه.

چک کردن اخبار، راهی برای مقابله با استرس و اضطراب ناشی از جنگ و بحرانه. به همین خاطر، کاملاً طبیعی که بخوای مدام اخبار رو چک کنی. اما این راه، اکثر اوقات باعث تشدید استرس و اضطراب میشه. چون:

۱. خبرها خیلی سریع منتشر می‌شن، قبل از اینکه درست بودن شون تایید یا تکذیب بشه.

۲. خبرها عموماً واقعیت بیرونی رو به درستی منعکس نمی‌کنن. خبرها طوری نوشته می‌شن که بیشترین توجه رو جلب کنن، فارغ از اینکه چقدر واقعیت دارن.

در آخر، بهتره بدونی که با چک کردن خبرها نمی‌تونیم اتفاقات بیرونی رو تغییر بدیم، اما با مرزبندی درست، می‌تونیم کنترل بیشتری بر خودمون داشته باشیم.

راهکار عملی:

۱. تلویزیون را روی کانالی غیر از کانال خبر قرار بده. اجازه بده خونه برای دقایقی از شرایط جنگی فاصله بگیره.
۲. با افراد خونه صحبت کن و از شون بخواه خبرها رو با صدای بلند نخونن و هنگام خوردن غذا، از چک کردن اخبار و اطلاع‌رسانی خودداری کنن.
۳. سعی کن زمان بین چک کردن اخبار رو طولانی تر کنی. اگر مدام گوشی دستته، بهتره برای شروع، خوندن اخبار رو به نیم ساعت بعد موکول کنی. به تدریج این زمان رو افزایش بده و به چند ساعت یکبار برسون.

بخش سوم

بیولوژی آرامش

وقتی بدن فریاد می‌زند

این روزها ممکنه تو هم تجربه دردهای بدنی مثل گردن درد، گرفتگی بین دو کتف، عضلات کمر، بازوها و زانوها رو داشته باشی. این دردها کاملاً طبیعی! بدنت داره بهت پیغام میده که در شرایط استرس قرار داره و باید کاری براش بکنی. برای اینکه ذهن در حالت آرامش قرار بگیره، اول از همه باید بدن مون سیگنال آرامش رو به مغز مخابره کنه. خیلی وقتها خطر قریب الوقوعی وجود نداره یا تموم شده (حمله هوایی یا صدای بمب به اتمام رسیده) ولی بدن هنوز در حالت آماده باش قرار داره. در این زمان، اولین و مهم‌ترین قدم، خاموش کردن سیستم سمپاتیکه.

مدیریت تپش قلب، بی‌خوابی و دردهای جسمی ناشی از استرس با تکنیک‌های تنفس.

۱. تکنیک تنفس ۴-۷-۸:

این تکنیک تنفسی به طور کامل در صفحه ۴ توضیح داده شده است.

۲. اسکن بدنی:

ذهن رو از هیاهوی بیرون خارج کن و به اینجا و اکنون بیار.

۱. به یک جای راحت تکیه دهید یا در صورت امکان، دراز بکشید.

۲. چشمها را ببندید و از نوک انگشتان پا شروع به اسکن کنید.

چه احساسی در آن ناحیه دارید؟ آن قسمت را ۳ ثانیه منقبض کنید و بعد آزاد کنید. حالا چه احساسی دارید؟

۳. همین کار را به ترتیب انجام دهید و بالا بیایید. انگشتان پا، مچهای پا، ساقها، زانوها، رانها، نشیمنگاه، عضلات کمر، ستون فقرات، کتفها، شانهها، انگشتان دست، مچ و ساق دست، بازوها، گردن و در آخر سر. به هر قسمت که رسیدید، سعی کنید گرفتگی آن ناحیه را با جابجا شدن و انقباض و انبساط رفع کنید.

۳. تنفس شکمی:

۱. بدن را در یک حالت راحت قرار دهید. می‌توانید دراز کشیده

یا به یک جای نرم تکیه دهید.

۲. چشمها را ببندید و بر تنفس خود متمرکز شوید.

با هر دم، شکم خود را به آرامی باد کنید و با هر بازدم، همه هوا را خالی کنید.

۳. بر پر و خالی شدن قفسه سینه تمرکز کنید.

ببینید که چطور هر بار عضلات شکم باز و بسته می‌شوند.

این تمرین کمک می‌کند که تنفس تنظیم بشه و ضربان قلب به حالت آرامش بازگرده.

بخش چهارم

تاب‌آوری و معنا

عبور از طوفان

هر طوفانی، هر چقدر سهمگین و آشوب‌ناک، بالاخره عبور می‌کند و فرو می‌نشیند. این خاصیت آدمی است که با عبور از سختی‌ها و رنج‌ها، خود را شکل می‌دهد و در هر رنجی، معنایی برای خود می‌یابد. در روزهای تاریک، تنها روشنی فرداهاست که انسان را ایستاده نگه می‌دارد.

انسان به امید زنده است؛ و به توکل.

در این روزها، هر جا که احساس کردی دیگه نمی‌تونی، هر جا که احساس کردی بار روی شونه‌هاست خیلی سنگینه، هر جا که احساس تنهایی همه وجودتو گرفت، بدون تنها نیستی! تو توی هیچ‌کدوم از این احساسات تنها نیستی و هرکس به نوعی با تو شریکه.

هیچ اشکالی نداره که خسته بشی؛ ولی بدون خستگی پایدار نیمونه. دوباره و چندباره انگیزه زندگی وجودت رو فرا می‌گیره و امید از پس ابرهای سیاه، برای تو طلوع می‌کنه.

استفاده از تجربیات گذشته و قدرت ایمان برای مقابله با چالش‌های فعلی.

توی این روزها، شاید بهتر باشه به خودت یادآوری کنی که این اولین بار نیست که با سختی روبرو می‌شی. تو تا به اینجا اتفاقات زیادی رو از سر گذروندی. نگاه به گذشته، به یادت می‌یاره که چقدر تا اینجا قدرت‌مند بودی؛ و چقدر می‌تونی قدرتمندتر هم باشی.

ما آدم‌ها اغلب توانایی خودمون رو برای مقابله با دشواری‌ها، کمتر از اون چیزی که هست برآورد می‌کنیم.

اما "آدمی دوام می‌آورد، و رای حد تصور."

راهکار عملی:

۱. مناجات و دعا، قوی‌ترین سلاح انسان.
این روزها می‌تونه بهونه‌ای باشه تا با خدا حرف بزنی. مهم نیست چه اعتقادی داری و چقدر دین و مذهب در تار و پود زندگیت تنیده. هر جا که هستی، می‌تونی با خدای خودت حرف بزنی. همون خدایی که از رگ گردن بهت نزدیک‌تره و همیشه ناظر بر تو و سختی‌هایی که می‌کشی بوده.
۲. ژورنال نویسی.
نوشتن، حتی در حد چند جمله، تو رو به منبع قدرت درونی‌ات متصل می‌کنه. وقتی رنج به کلام بیاد و نوشته بشه، تحمل اون ساده‌تر می‌شه.
۳. صحبت با افرادی که تاب‌آوری تو رو تقویت می‌کنن و در حرف‌هاشون، امید روزهای بهتر جوانه می‌زنه.

بخش پنجم

عمل در لحظه

تکنیک‌های اورژانسی برای آرامش فوری،

زمانی که احساس خفگی یا کنترل‌شدن دارید.

وقتی صدای انفجار در نزدیکی به گوش می‌رسد یا ناگهان دچار حمله وحشت (پنیک) شدی:

۱. اول از همه، مطمئن شو که در **جای امنی** باشی.
می‌تونی یک قسمت از خونه رو مشخص کنی و هنگامی که
خطری قریب الوقوعه، به اونجا بری.
۲. پشت هم چندتا نفس عمیق بکش. همه حواست رو بده به اینکه چطور هوا وارد
ریه‌هات شده و خارج می‌شه. **تکنیک تنفس ۴-۷-۸** رو می‌تونی اجرا کنی
(این تکنیک تنفسی به طور کامل در صفحه ۴ توضیح داده شده است).
۳. سه تا چیزی که دوست داری رو بیار توی ذهنت.
مثلا آسمون، صدای بارون، بوی نان. سعی کن یکی از این‌ها رو توی ذهنت بازسازی کنی.
اینطوری ذهن از لحظه تهدیدزا جدا می‌شه و با کمک یک **پایگاه امن ذهنی**،
بدن دوباره می‌تونه حالت آرامش رو تجربه کنه.
۴. اگر خطر رفع شده، سعی کن حواس پنجگانه ت رو به کار بندازی.
از ۵ تا دو استفاده کن: دو چیز رو در اطرافت نام ببر، دو صدا رو در اطرافت تشخیص بده
(صدای ماشین و صدای پرنده‌ها)، دو بافت مختلف رو لمس کن (لباس و فرش)،
دو بو را در محیط استشمام کن (بوی غذا یا یک عطر خوش‌بو)،
و دو مزه را بچش (آب یا یک چیز شیرین).
۵. اگر احساس کردی ضربان قلبت رو نمی‌تونی کنترل کنی یا بدنت تحت فشار زیادیه،
با یک نفر تماس بگیر یا به **خطوط مشاوره در بحران (۴۰۳۰)** وصل شو.

در روزهایی که نگرانی‌ها و فشارهای روانی بیشتر از معمول می‌شود، طبیعی است که گاهی احساس کنیم به تنهایی از پس همه چیز بر نمی‌آییم.

اگر شما یا فرزندتان با اضطراب، نگرانی‌های مداوم، یا دشواری‌های خانوادگی روبه‌رو هستید و احساس می‌کنید به راهنمایی تخصصی نیاز دارید،

چه در زمینه مشاوره کودک و نوجوان، چه فردی، بزرگسال و یا خانواده و یا درمان‌های دارویی توسط روانپزشک، گفت و گو با یک متخصص می‌تواند کمک کند مسیر آرام‌تر و روشن‌تری برای عبور از این شرایط پیدا شود.

در صورت نیاز به دریافت خدمات تخصصی روان‌شناختی به صورت آنلاین یا تلفنی، می‌توانید به وب‌سایت کلینیک «رویش جوانه» مراجعه کنید:

www.rooyeshejavane.com

همچنین می‌توانید از طریق پیام‌رسان **بله** به شماره ۰۹۱۰۰۰۵۲۵۰۰ به ما پیام بدین.