

چه راههایی برای اداره استرس وجود دارد.

یکی از روشهایی که به شما کمک می کند تا آرامش خود را در هنگام استرس دوباره بدست آورید، خود آرامسازی است. همانطور که با بروز اضطراب و تنش، انقباض عضلانی بوجود می آید و آرامش دور می شود با رفع این انقباض، اضطراب و تنش از بین دور می شود و آرامش جایگزین می گردد. پس برای این کار باید عملاً تمرین کنید و انقباض و انقباض عضلات خود را تحت کنترل خود در آورید. می توانید بترتیب زیر عمل کنید:

روی صندلی بنشینید و خود را در وضعیت راحتی قرار دهید. سر خود را به آرامی به دیوار تکیه دهید. چشمانتان را ببندید و روی عضلات خود تمرکز کنید. عضلات خود را بترتیب به شدت منقبض و سپس رها کنید. می توانید از دست شروع کنید و مشتهایتان را بفشارید و دستهایتان را به جلو کشیده و عضلات بازو و ساعد خود را منقبض کنید. پس از چند ثانیه مشتتان را باز کنید و دستهایتان را آرام پائین بیاورید و روی پایتان رها کنید. زمان بیشتری را به رها سازی عضله اختصاص دهید. مثلاً اگر ۵ ثانیه انقباض عضله ملول کشید ۱۵ ثانیه آن عضله را رها کنید. این کار را بترتیب برای تمام عضلات از جمله عضلات قفسه سینه، شانه ها، کمر و شکم، رانها و ساق پا و کف پا و عضلات صورت و گردن انجام دهید. با هر بار انقباض و رها سازی عضله چند بار نفس عمیق بکشید هوا را از دهان وارد و از بینی خارج کنید برای اینکه تنفس منظمی داشته باشید باید ریه های خود را با سه شماره و در سه مرحله پر و خالی کنید. سپس بعد از ۵ دقیقه در وضعیتی که کلیه عضلات شما شل باشد بمانید و کلمه آرامش را در ذهن خود تکرار کنید. در این حال می توانید تجسم کنید در مکانی که بیشترین آرامش را به شما می دهد. هستید.

- شیفت کاری خود را بیش از ۱۲ ساعت در روز ادامه ندهید.
- چرخشی بین کارهای بالاسترس زیاد و کم برای خود در نظر بگیرید.
- به اندازه کافی آب بنوشید و غذا بخورید.
- استراحت های کوتاهی حین انجام دادن کارتان داشته باشید. (در این زمان می توانید از تمرین آرام سازی استفاده کنید).
- در مورد احساسات، چیزهایی که دیده اید یا شنیده اید یا انجام داده اید، با دوستان یا همکاران خود صحبت کنید.
- با افراد خانواده و دوستانتان در تماس باشید.
- از هناسک و مراسم مذهبی و سوگواری و شرکت در اجتماعات برای آرامش خود کمک بگیرید.
- در صورتی که با تمام این کارها نتوانستید تسلط کافی بر اعمال خود پیدا کنید و شرایط مساعدی برای ادامه کار ندارید یا شدت علائمتان به حدی است که رنج و عذاب فراوانی را تحمل می کنید، می توانید از حمایت های روانی- اجتماعی که بوسیله روانپزشکان و روانشناسان در منطقه حادثه دیده ارائه می شود استفاده کنید.

بهداشت روان در حوادث غیر مترقبه و بلایا

چگونه از خودتان در جریان حوادث غیر مترقبه و بلایا مراقبت کنید؟



وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
دفتر سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد
اداره سلامت روان
با همکاری
معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی کرمان