



حفظ سلامت روان در بحران چگونه در بحران، آرامش و امیدمان را حفظ کنیم؟

نسترن صادقی، روان شناس بالینی کارشناس سلامت روان گروه علوم اعصاب

دانشکده علوم پزشکی مشهد



تکنیک کنترل استرس در شرایط بحران

تاب‌آوری خانوادگی

هر شب ۵ دقیقه اعضای خانواده با یکدیگر، فقط از احساس‌شان بگویند (نه از اخبار).

کاهش احساس انزوا و بی‌قدرتی در طول بحران

دفترچه امید

شکرگزاری
هر شب سه چیز کوچک بنویسید که قدردان آن هستید (نعمت‌ها یا لحظات خوب).

تقویت حس هدف‌مندی و مسیریابی در بحران

ذهن آگاهی و مدیتیشن

دم همراه جمله‌ی «آرامش»، بازدم همراه جمله‌ی «امید».

ارتقای تمرکز و انعطاف‌پذیری روانی در مواجهه با بحران

توقف فکر دفترچه ثبت افکار

عبور افکار منفی

بگویید «ایست!» و کف دست خود را بالا بگیرند، بعد با جمله‌ی آرام‌بخش جایگزین کنند: «این فقط یک فکر است، نه واقعیت.»

کاهش فوری اضطراب در شرایط بحرانی

«توقف فکر، ذهن آگاهی، امید و پیوند انسانی چهار ستون حفظ سلامت روان در زمان بحران‌اند.»

راهبردهای عملی تنظیم انگیزه، انرژی و خودمراقبتی

گام چهارم

هدف: تداوم بدون فشار
روش اجرا: نوشتن شبانه + تغییر نگاه از «درست کردن» به «مراقبت»
تثبیت و استمرار (باغبون خودت باش)

گام سوم

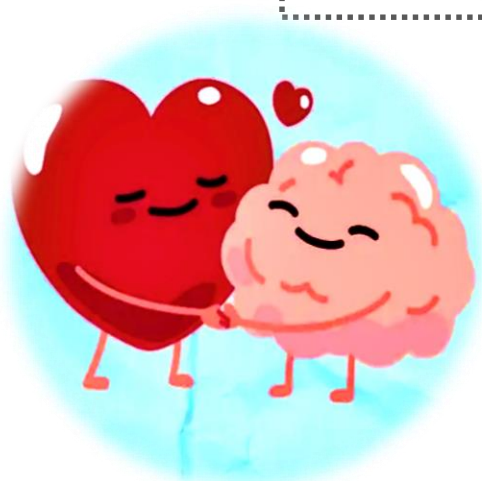
تنظیم انرژی (هوشمندانه، نه فشاری)
هدف: مدیریت انرژی محدود در افسردگی و فرسودگی
روش اجرا: انتخاب یک کار انرژی‌بخش + یک تنظیم بدنی ساده

گام دوم

تنظیم فکر (از خودانتقادی به همدلی)
هدف: کاهش خودسرزنشی و تنظیم گفت و گوی درونی
روش اجرا: بازنویسی جمله‌های انتقادی به جمله‌های همدلانه

گام اول

شروع حرکت (اقدام اورژانسی مغز)
هدف: شکستن فلج شروع و باور «باید انگیزه داشته باشم»
روش اجرا: انتخاب یک اقدام بسیار کوچک و فوری (۲-۵ دقیقه)



از خاموشی ذهن تا آرامش بدن: مسیر طبیعی خواب

خاموش سازی ذهن قبل از خواب

- 5 دقیقه قبل خواب بنویس:** چه چیزی هنوز در ذهنم باز مانده؟
چه چیزی را می‌گذارم برای فردا؟
- نوشتن بدون تحلیل و راه حل

آرام سازی بدن با تنفس

- روی تخت یا صندلی : ۴۰ ثانیه دم ۴۰ ثانیه مکث ۶۰ ثانیه بازدم آرام، ۵ چرخه
- تمرکز فقط روی طول بازدم

کنار گذاشتن محرک ها

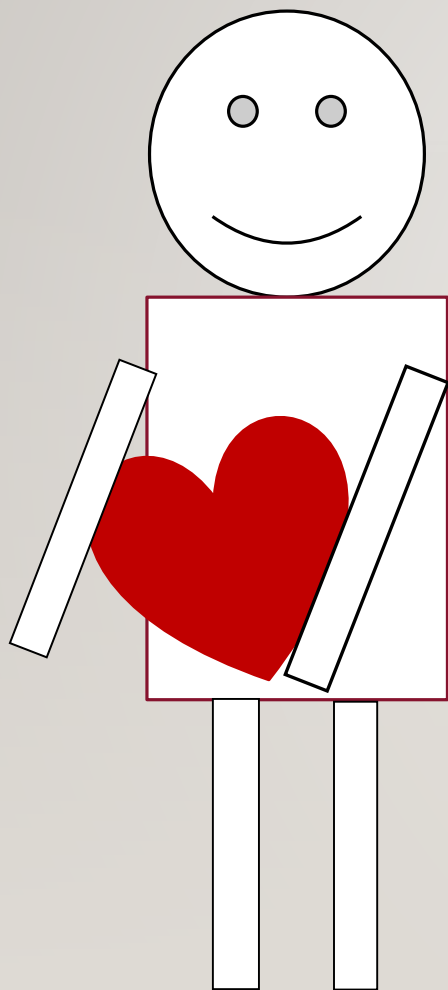
- ۳۰-۶۰ دقیقه قبل خواب: موبایل روی حالت پرواز یا خارج از اتاق نور کم و گرم
- فعالیت یکنواخت (نشستن، کشش آرام، نفس)
- تخت = فقط خواب (نه فکر، نه برنامه ریزی)

رها کردن «تلاش برای خواب»

- وقتی در تخت هستی بگو: «قرار نیست بخوابم، فقط استراحت می‌کنم.»
اگر خواب نیامد: بیدار ماندن آرام = شکست نیست



نحوه پاسخ گویی به پرسش های کودکان در شرایط بحرانی



۱. اول گوش دهیم، بعد توضیح دهیم

👉 اصل: پاسخ از گوش دادن شروع می شود، نه از توضیح دادن.

۲. راست گویی ساده، نه جزئیات دردناک

👉 اصل: راست بگویید اما ساده، به اندازه سن ذهنی کودک.

۳. بازگرداندن حس کنترل و امنیت

👉 اصل: ذهن کودک با احساس امنیت محیطی آرام می گیرد نه فقط با حرف.

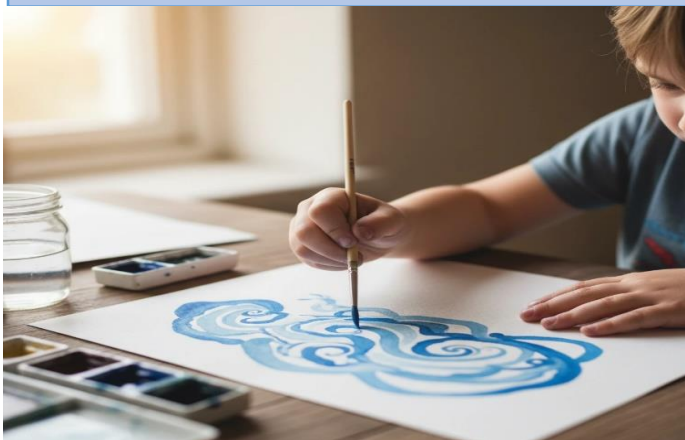
۴. تمرکز بر امنیت، امید و مهربانی

👉 کودکان باید یاد بگیرند امید چطور ساخته می شود.

۵. پایان گفت و گو با تماس جسمی و نشانه های امید

👉 در پایان، آغوش، نوازش، شعر یا دعا نشانه های واقعی امنیت است.

مدیریت استرس کودک



تکنیک ۱: نفس رنگی

کودک با تخیل رنگ آرامش (مثلاً آبی) را در دم و رنگ نگرانی (مثل خاکستری) را در بازدم تصور می کند.

شیوه اجرا:

• دم عمیق با جمله‌ی «آرامش آبی...»

• بازدم با جمله‌ی «نگرانی بیرون...»

هدف: آموزش کنترل خودکار تنفس برای تنظیم هیجان.

تکنیک ۲: بازی زمین امن

کودک یک فضای کوچک (فرش، صندلی، بالش) را «منطقه امن» خود می نامد.

شیوه اجرا: هر زمان که اضطراب می گیرد، به آن نقطه می رود و نفس می کشد.

هدف: بازسازی حس کنترل و امنیت محیطی.

مدیریت استرس کودک



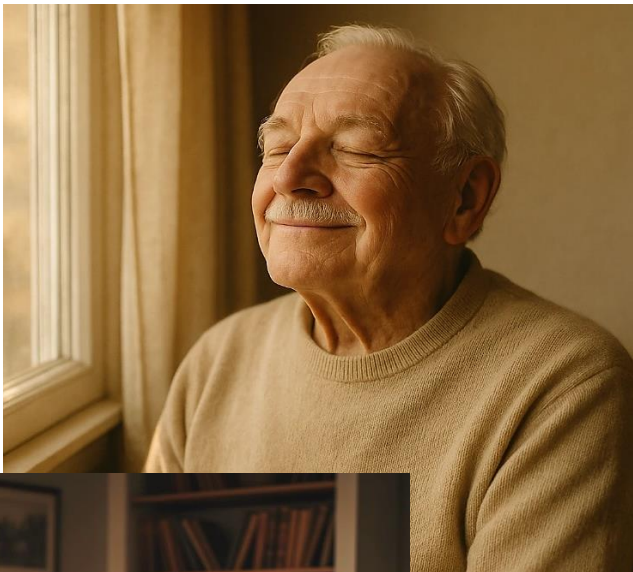
تکنیک ۳: کارتون ذهنی

شیوه اجرا: ترس را به تصویر بکشند (مثلاً به شکل هیولا)، بعد آن را تغییر دهند به موجود بامزه!

هدف: غیرواقعی سازی افکار اضطرابی.

ژست “من کارگردان ذهنم هستم” را با کودکان تمرین کنید.

مدیریت استرس سالمندان



تکنیک ۱: «نفس خاطره»

شیوه اجرا: از سالمند بخواهیم با هر دم و بازدم، یکی از خاطرات شاد زندگی را در ذهن مرور کند (مثل بوی نان تازه، جشن عروسی، صدای نوه‌ها).
هدف روانی: فعال‌سازی حافظه مثبت → کاهش اضطراب، تقویت حس معنا و تداوم خود.



تکنیک ۲: «دفتر یاد من ارزش دارم»

شیوه اجرا: یک دفترچه ساده داده می‌شود تا هر روز سه جمله بنویسند:
امروز چه کمکی کردم؟
از چه بابت سپاسگزارم؟
چه چیزی باعث لبخندم شد؟
هدف: مقابله با احساس بی‌فایده‌گی و افسردگی در بحران.

مدیریت استرس سالمندان



تکنیک ۳: «ارتباط درمانی»

روش اجرایی خانوادگی:

هر روز تماس کوتاهی با سالمندان (۵ دقیقه مکالمه احساسی نه خبری).

هدف: تقویت شبکه حمایتی و جلوگیری از انزوای روانی و شایعه‌پذیری.

سنجش میزان استرس هولمز و راهه (زندگی روزمره)

مرگ همسر: ۱۰۰ امتیاز
طلاق: ۷۳ امتیاز
مرگ یکی از اعضاء خانواده: ۶۳ امتیاز

مقدار استرس	حوادث زندگی	برای تان اتفاق افتاده؟
۱۰۰	مرگ همسر	
۷۳	طلاق	
۶۵	زندگی جدا از همسر (مانند دانشجویان یا زوج هایی که در یک شهر سکونت ندارند)	
۶۳	زندانی شدن	
۶۳	مرگ یکی از اعضای خانواده	
۵۳	آسیب شخصی یا بیماری	
۵۰	ازدواج	
۴۷	اخراج از کار	
۴۵	آشنی با همسر	
۴۵	بازنشستگی	
۴۴	بیماری اعضای خانواده	
۴۰	بارداری	
۳۹	مشکلات جنسی	
۳۸	تغییر موقعیت مالی (چه بهتر و چه بدتر از گذشته)	
۳۷	مرگ دوست صمیمی	
۳۶	تغییر کار	
۳۵	مشاجره با همسر حداقل هفته ای یک بار	
۲۹	ترک خانه از سوی فرزندان	
۲۸	پیشرفت برجسته شخصی	
۲۶	شروع یا قطع کار همسر	
۲۵	تغییر شرایط زندگی	
۲۰	تغییر محل اقامت	
۲۰	تغییر مدرسه	
۱۶	تغییر عادت خواب	
۱۲	تعطیل بودن در عید نوروز (سال نو)	
۱۱	تخلقات رانندگی	
مجموع مقدار استرس تان		

«آنچه به سلامت روان آسیب می‌زند صرفاً رنج نیست، بلکه
شیوه مواجهه ما با رنج است.»



راه ارتباطی با ما ایمیل:

sadeghin6@mums.ac.ir

تلفن کمیته اضطراب: ۳۸۰۰۲۴۷۴