

راهکارهای مدیریت استرس برای افرادی که در مواجهه با موج انفجار دچار ترس و نگرانی شدند

در شرایط بحران بروز علائم و نشانه‌های استرس و اضطراب طبیعی است و ممکن است در بیشتر افراد رخ دهد، با این وجود مقابله با این استرس با استفاده از راهکارهای مدیریت استرس و اضطراب می‌تواند اثر بخش باشد.

به گزارش روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز، مدیر سلامت روان، اجتماعی و اعتیاد دانشگاه علوم پزشکی شیراز با بیان اینکه به طول انجامیدن نشانه‌های اضطراب بیش از یک ماه نیازمند مراجعه به روانشناس یا پزشک خانواده است، بیان کرد: با ادامه یافتن نشانه‌های استرس و اضطراب در فرد به مدت یکماه توصیه می‌شود که برای بررسی بیشتر و درمان به موقع به روانشناس و پزشک متخصص مراجعه شود.

راهکارهای مدیریت استرس و اضطراب را بهتر بشناسیم

«فربیا رضایی»، پذیرش و شناسایی احساسات را قدم نخست در مدیریت استرس دانست و اظهار کرد: اولین قدم این است که احساس ترس و نگرانی رو انکار نکنیم و بپذیریم که در حال حاضر این احساسات طبیعی است و نیازی به سرکوب کردن آن نیست.

وی تصریح کرد: گفتن «من الان احساس ترس می‌کنم» یا «این وضعیت من را نگران کرده» به ما کمک می‌کند تا این احساسات را بهتر درک کنیم.

مدیر سلامت روان، اجتماعی و اعتیاد دانشگاه علوم پزشکی شیراز شناسایی اینکه چه چیزهایی باعث تشدید ترس و نگرانی ما می‌شود را مهم ارزیابی کرد و افزود: پرسیدن این سوال از خودمان که آیا دیدن یک خبر خاص، یک تصویر، یا شنیدن یک صحبت مشخص باعث تشدید استرس ما می‌شود، کمک می‌کند تا با آگاهی بیشتری ترس‌ها و علائم افزایش این استرس را بشناسیم و با راهکارهای موثری با آن مقابله کنیم.

تکنیک‌های آرامش‌بخش سریع

رضایی در ادامه به روش‌های آرامش‌بخش سریع پرداخت و گفت: تنفس عمیق یک روش موثر، قدرتمند و آسان است؛ بهتر است در هنگام احساس اضطراب با بستن چشم‌ها در صورت راحت بودن به آرامی و به مدت چهار ثانیه از راه بینی نفس عمیق بکشید، آن را برای یک تا دو ثانیه نگه دارید و بعد به آرامی به مدت شش ثانیه و از طریق دهان نفس را خارج کنید.

وی با بیان اینکه انجام این روش به فعال کردن سیستم عصبی پاراسمپاتیک که مسئول آرامش بدن است کمک می‌کند توصیه کرد که این کار را می‌توانید پنج تا ده بار تکرار کنید.

مدیر سلامت روان، اجتماعی و اعتیاد دانشگاه علوم پزشکی شیراز با بیان توضیحاتی درباره تکنیک ۵-۴-۳-۲-۱ (Grounding Technique) افزود: این روش به ما کمک می‌کند که به زمان حال برگردیم و از افکار اضطراب‌آور دور شویم.

رضایی تصریح کرد: نامگذاری این تکنیک به نام یک، دو، سه، چهار و پنج به این معناست که پنج چیزی را که می‌بینیم، چهار چیزی را که حس می‌کنیم مثل بافت لباس، گرمای دست، همچنین سه چیزی را که

می‌شنویم، دو چیزی را که بو می‌کنیم و یک چیزی را که مزه می‌کنیم نام ببریم. انجام این روش کمک می‌کند تا با تمرکز بر حواس پنجگانه از فکر کردن به عوامل استرس‌زا بپرهیزیم.

فعالیت‌های بدنی و ذهنی مثبت

وی ورزش منظم حتی در حد یک پیاده‌روی کوتاه روزانه را در کاهش استرس و اضطراب موثر ارزیابی کرد و توصیه کرد با تمرینات ذهن‌آگاهی که به ما یاد می‌دهد در لحظه زندگی کنیم و به افکار و احساساتمان بدون قضاوت نگاه کنیم توجه بیشتری داشته باشیم.

رضایی با بیان توضیحاتی درباره تمرینات ذهن‌آگاهی تصریح کرد: تکنیک اسکن بدن یکی از این روش‌هاست که در این تکنیک از سر تا پای بدن خود را به صورت ذهنی اسکن می‌کنیم و به هر نوع حس منفی درون خود، آگاه می‌شویم.

وی با اشاره به اینکه این روش بیشتر در لحظات پراسترس کاربرد دارد، افزود: وقتی به هر بخش بدن جداگانه توجه کنیم اهمیت اضطراب کمتر می‌شود. برنامه‌های زیادی برای شروع این تمرینات در فضای مجازی وجود دارد که می‌توان از آن استفاده کرد.

مدیر سلامت روان، اجتماعی و اعتیاد دانشگاه علوم پزشکی شیراز توصیه کرد که با اختصاص دادن زمان بیشتر به فعالیت‌های مورد علاقه مثل گوش دادن به موسیقی، نقاشی کشیدن، مطالعه، باغبانی یا سایر کارها به مدیریت بهتر استرس و اضطراب کمک کنیم.

تغییر الگوهای فکری

رضایی شناسایی افکار منفی و تغییر الگوی فکری را مهم ارزیابی کرد و گفت: تصور غیر منطقی و فکر کردن به اینکه همه چیز وحشتناک است با به چالش کشیدن خودمان و جایگزینی با افکار واقع‌بینانه می‌تواند به مدیریت بهتر استرس کمک کند، به طور مثال پرسیدن این سوال از خودمان که «آیا این فکر واقعاً درست است» یا «چه مدرک و مستندی برای اثبات این فکر دارم» و یا «راه دیگری برای نگاه کردن به این موضوع وجود دارد» در کنار افکار واقع‌بینانه مثل «این وضعیت هرچند دشوار است، اما من قدرت مقابله با آن را دارم و تنها نیستم» مهم است.

حفظ ارتباطات اجتماعی

وی صحبت کردن با افراد قابل اعتماد و درمیان گذاشتن نگرانی‌ها با دوستان و خانواده را یک راهکار موثر در مدیریت استرس و اضطراب ارزیابی کرد و توصیه کرد که در حد توان با حمایت از دیگران و کمک کردن به آنها حس هدفمندی و اثربخشی را در خود تقویت کنید.

دریافت کمک حرفه‌ای

رضایی مراجعه به فرد متخصص را در صورت تشدید علائم اضطراب و اختلال در زندگی روزمره مهم دانست و گفت: اگر ترس و نگرانی به حدی شدید شد که در کیفیت زندگی روزمره، خواب، اشتها یا عملکرد فرد تأثیر گذاشت، کمک گرفتن و روان‌درمانی از روانشناس و افراد متخصص می‌تواند در مدیریت بهتر اضطراب موثر باشد.

مدیر سلامت روان، اجتماعی و اعتیاد دانشگاه علوم پزشکی شیراز یادآور شد: مصرف داروها برای کنترل اضطراب با نظر و تجویز پزشک متخصص انجام شود.

پایان خبر