مدیریت اضطراب و نگرانی

فاطمه اکبری زاده متخصص روانشناسی بالینی و مدیرگروه سلامت روان اجتماعی و اعتیاد معاونت بهداشت می گوید:

ما در دورانی زندگی میکنیم که تهدید میتواند ایجاد نگرانی و عدم اطمینان کند. ترس یک بخشی از هیجانات سالم و طبیعی هست وقتی ما می ترسیم یعنی لازم است از بقاء، سلامتی و زنده ماندن خودمان محافظت کنیم. اما وقتی سطح آن بیشتر از حد معمول شود، به اضطراب و نگرانی تبدیل می شود که ممکن است عملکرد زندگی ما را مختل کند. بنابراین بهتر اســـت راهکارهایی برای کاهش آن به کارگیریم. در اینجا چند توصیه برای کاهش استرس شما پیشنهاد می کنم.

اگر نگران هستید

۱-درباره ی نگرانی خود، با خویشاوندان، دوستان، همسایگان یا روانشناسان (صحبت کنید. این کار می تواند باعث شـــود که شـــما کمتر احســـاس تنهایی بکنید. (برای دسترسی به روانشناسان رایگان به مراکز خدمات جامع سلامت استان بوشهر و یا سازمان نظام روانشناسی، در تماس باشید).

۲-خودتان را با کمک به دیگران مشـــغول نگه دارید. این کار کمک می کند تا آمادگی خود را تقویت کنید.

۳- یکی از نکات مهم در این روزها مراقبت از ســـلامتی خودتان اســـت. ســـعی کنید شبها به موقع بخوابید تا کمتر استرس داشته باشید. حتی الامکان ورزش به صورت پیاده روی و یا در صـــورتیکه قبلا باشـــگاه می رفتید آنرا قطع نکنید. زیرا ورزش یکی از راهکارهای مهم برای کاهش استرس می باشد.

۴-شنیدن اخبار منفی را محدود کنید. میزانی از اخبار را دنبال کنید که برای شما مناسب باشد. برای چیزهایی که باعث خوبی حالتان می شوند بیشتر وقت بگذارید.

۵-با کودکان چگونه در رابطه با جنگ صحبت کنیم که استرس آنها کاهش پیدا کند.کودکان در همه ی سنین به روش های مختلف نگرانی خود را بیان می کنند. برای کودک توضیح بدهید چه اتفاقی در حال رخ دادن است. و به آنها اطمینان دهید شما در کنار آنها هستید.

۶-گوش شنوا داشته باشید و سر صبحت را باز کنید. اجازه بدهید که کودکان با شما حرف بزنند و نگرانی های خود را مطرح کنند. فقط چیزی که از صحت آنها خبر دارید را بگویید، از دادن جزئیات زیاد خودداری کنید. اگر برای همه ی سوالات جوابی ندارید به کودکان بگویید که شما هم جواب خیلی از سئوالات را نمی دانید.

۷-با کودک فعالیتهایی مثل کتاب خواندن، نقاشی یا دیدن فیلم هایی کارتونی و انیمیشن انجام دهید تا تمرکز آنها را از روی نگرانی و استرس برداشته شود.

دانشگاه علوم پزشکی بوشهر

معاونت بهداشتی