

راهکار و روش های سلامت روان خود و خانواده در شرایط پر استرس جامعه



در شرایط پر استرس و جنگی، حفظ سلامت روان خود و خانواده به اندازه ی تأمین غذا و امنیت فیزیکی مهم است. استرس شدید، ناامنی، اضطراب از آینده و اخبار منفی می تواند به مرور باعث فرسایش روانی، افسردگی، اختلال خواب، اضطراب مزمن و کاهش کیفیت روابط خانوادگی شود.

۴. تقویت ارتباطات انسانی سالم

- ✓ تماس با دوستان و فامیل برای گفت و گو، دلگرمی، خندیدن و اشتراک گذاری
- ✓ بیان احساسات خود بدون شرم: «الان مضطربم»، «از آینده می ترسم»، «خسته ام»
- ✓ حمایت دوطرفه از دیگران و دریافت حمایت
- ✓ گفت و گوی روزانه خانوادگی: «حال همو بیرسیم، درباره ترسامون حرف بزنیم»
- ✓ تشویق فرزندان به صحبت درباره احساساتشان، بدون قضاوت یا ترساندن

۵. فعالیت های جمعی برای حفظ روحیه

- ✓ آشپزی با هم، بازی با هم، دیدن فیلم خانوادگی، پروژه های کوچک خانگی
- ✓ فعالیت هنری: نقاشی، موسیقی، کار دستی
- ✓ رسیدگی به گیاهان یا ساخت فضای سبز کوچک در خانه

۶. پذیرش احساسات و تمرین انعطاف روانی

- ✓ بپذیر که احساس ترس، خشم، بی قراری و خستگی طبیعی است
- ✓ مطالعه کتاب های انگیزشی، داستان های الهام بخش از آدم های مقاوم
- ✓ تمرین "قدردانی روزانه": نوشتن ۳ چیز خوب هر روز

۷. کمک حرفه ای در صورت نیاز

- ✓ اگر احساس می کنی اضطراب، کابوس، افکار منفی مزمن یا تنش خانوادگی زیاد شده
- ✓ مشاوره آنلاین با روانشناس
- ✓ پیوستن به گروه های حمایتی مجازی
- ✓ مراجعه به مراکز سلامت روان در صورت امکان

۱. مدیریت ورودی ذهنی (اطلاعات و اخبار)

- ✓ محدود کردن زمان پیگیری اخبار (مثلاً فقط ۲ بار در روز، نه لحظه به لحظه)
- ✓ استفاده از منابع معتبر خبری و پرهیز از شایعات شبکه های اجتماعی
- ✓ ایجاد زمان «بدون موبایل» به ویژه شب ها و قبل خواب
- ✓ کودکان و نوجوانان را در معرض اخبار تصویری و خشن قرار ندهید
- ✓ با زبانی ساده و آرامش بخش، واقعیت را به بچه ها منتقل کنید بدون القای ترس

۲. حفظ روتین روزانه (ساختار در دل بی نظمی)

- ✓ خواب، بیداری، غذا خوردن و فعالیت ها را حتی در بحران تا حد ممکن منظم نگه دارید
- ✓ داشتن برنامه روزانه ساده مثل: ورزش، کار، وقت با خانواده، زمان مطالعه
- ✓ ایجاد برنامه روزانه برای کودکان (بازی، آموزش، نقاشی، صحبت با دوستان آنلاین)
- ✓ حتی کارهای کوچک خانگی را به بچه ها بسپارید تا احساس کنترل و مشارکت داشته باشند

۳. مدیریت استرس و آرام سازی بدن و ذهن

- ✓ تنفس عمیق، مدیتیشن، نماز یا دعا با تمرکز بالا
- ✓ گوش دادن به موسیقی آرام بخش، پادکست های مثبت، طبیعت گردی حتی کوتاه
- ✓ نوشتن احساسات روزانه (ژورنال نویسی)
- ✓ تمرین تنفس عمیق با کودکان (مثل "بادکنک بازی")
- ✓ گوش دادن به موسیقی یا داستان های صوتی با هم
- ✓ بازی های خنده دار خانوادگی برای تخلیه استرس (مثل پانتومیم)

تو در شرایط جنگی نمی تونی کامل کنترل بیرون رو داشته باشی، ولی می تونی فضا و آرامش درون خونه ت رو بسازی.



چک لیست سلامت روان خود و خانواده در شرایط پر استرس جنگی



یک چک لیست جامع، ساده و کاربردی برای حفظ و تقویت سلامت روان خود و خانواده در شرایط پر استرس و جنگی جامعه آماده کرده ایم. این چک لیست طوری طراحی شده که با امکانات محدود و در هر سطحی قابل اجرا باشد.

بخش ۱: مدیریت اخبار و اطلاعات

- ☐ فقط از منابع معتبر و محدود اخبار را پیگیری می‌کنم
- ☐ حداکثر ۲ بار در روز
- ☐ قبل خواب هیچ خبر منفی نمی‌بینم یا نمی‌شنوم
- ☐ کودکان را از تصاویر و اخبار خشن دور نگه می‌دارم
- ☐ زمانی در روز را به "بدون موبایل" اختصاص داده‌ام

بخش ۴: ارتباط عاطفی سالم با خانواده

- ☐ هر روز زمانی را برای گفت‌وگوی صمیمی با اعضای خانواده اختصاص می‌دهم
- ☐ احساساتم را بدون خجالت و قضاوت بیان می‌کنم
- ☐ به احساسات کودکانم گوش می‌دهم و آن‌ها را درک می‌کنم
- ☐ سعی می‌کنم فضای خانه را امن و حامی نگه دارم

بخش ۲: حفظ روتین و ساختار روزانه

- ☐ ساعت خواب، غذا و فعالیت‌هایم را تا حد ممکن منظم نگه می‌دارم
- ☐ برای خود و خانواده یک برنامه روزانه ساده نوشته‌ام
- ☐ کودکان را در کارهای خانه و برنامه روزانه مشارکت می‌دهم

بخش ۵: حفظ روحیه و امید

- ☐ هر روز حداقل ۱ چیز مثبت یا خوبی که دارم را یادداشت می‌کنم (تمرین شکرگزاری)
- ☐ داستان‌های الهام‌بخش یا انگیزشی می‌خوانم یا با دیگران به اشتراک می‌گذارم
- ☐ در حد توان به دیگران کمک یا محبت می‌کنم (کوچک هم باشد، مؤثر است)
- ☐ زمان‌هایی برای خنده، شوخی و سبک‌سازی فضا ایجاد می‌کنم

بخش ۳: تخلیه استرس و آرام‌سازی ذهن

- ☐ روزانه حداقل ۵ دقیقه تنفس عمیق یا مدیتیشن انجام می‌دهم
- ☐ احساساتم را با نوشتن یا گفت‌وگو با یک نفر تخلیه می‌کنم
- ☐ با اعضای خانواده بازی، موسیقی یا کاردستی انجام می‌دهم
- ☐ فعالیت‌های آرامش‌بخش مثل چای خوردن با موسیقی، دعا یا مطالعه دارم

بخش ۶: کمک حرفه‌ای در صورت نیاز

- ☐ اگر خوابم مختل شده یا اضطراب شدید دارم، از مشاور یا روانشناس کمک می‌گیرم
- ☐ از اپلیکیشن‌های روان‌درمانی یا خط‌های مشاوره تلفنی استفاده می‌کنم
- ☐ برای کودک یا نوجوانم در صورت نیاز، مشاوره کودک و نوجوان تهیه می‌کنم

در شرایط جنگی یا بحران، ما مجبوریم قوی باشیم. اما قوی بودن یعنی مراقبت کردن از خود و عزیزان، نه تحمل خاموش و فرساینده.

