

چه راههائی برای اداره استرس وجود دارد.

یکی از روشهائی 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 بدن دور می شود و آرامش جایگزین می گردد. پس برای این کار باید عمل تمرین کنید و انقباض و انقبساط عضلات خود را تحت کنترل خود در آورید. می توانید به ترتیب زیر عمل کنید:

روی صندلی بنشینید و خود را در وضعیت راحتی قرار دهید. سر خود را به آرامی به جلو از تکیه دهید. چشمانتان را ببندید و روی عضلات خود تمرکز کنید. عضلات خود را به تدریج 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 باز و وسع خود را منقبض کنید. پس از چند ثانیه مشتتان را باز کنید و دستهایتان را آرام پائین بیاورید و روی پلشتان 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 به تدریج 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 ریبه های خود را با سه شماره و در سه مرحله پر و خالی کنید. سپس بعد از ۱۵ 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.

- قیمت کاری خود را بیش از ۱۴ ساعت در روز ادامه ندهید.
- چرخش 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 دوستان در تماس باشید.
- از مناسک 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 مذاب 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

احساس اندوه شدید، واکنش های سوگ
عزیزان، احساس ششم و..
همه واکنش هائی طبیعی به حادثه ای
غیرطبیعی هستند.

بعنوان یک نیروی بهداشتی یا درمانی و یا
امدادگر ممکن است نخواهید صحنه را خالی
کنید و تمایل داشته باشید ایشاگرگانه به
فعالیت هایتان ادامه دهید.

ممکن است نیاز خود را برای
استراحت و تجدید قوا
ناریزه بگیرید.

ممکن است تلاش کنید تا بر استرس و فشار
روانی، ضعف و خستگی ناشی از کار در شرایط
طاقة فرسا غلبه کنید. چون احساس
مستولیت و تعهد می کنید.

کسی نیست که دربرابر یک حادثه
غیرمترقبه و یا بلای طبیعی واکنش
نشان ندهد. شما نیز مستثنی نیستید
ممکن است خود قربانی بلایا باشید
وعزیزانتان جزو تلفات یا مجروحین
حادثه باشند. صحنه های دلخراشی
را مشاهده کرده یا داستانهای هولناکی
را از زبان قربانیان حادثه شنیده باشید
و از نظر جسمی فشار زیادی را به علت
شرایط کاری، بیخوابی و خستگی
متحمل شده باشید. ممکن است
درشرایطی قرارگیرید که از دستتان
کاری ساخته نباشد و احساس بی
کفایتی و یا گناه کنید. همه این استرس
ها باعث می شود خود نیز تحت فشار
روانی زیادی قرارگیرید و دچار
فرسودگی شوید. اگر قادر نباشید بطور
موثری عمل کنید نمی توانید به کسی
کمک یاباری برسانید. شما نیز ممکن
است مانند دیگران واکنش های مختلفی
دربرابر حادثه داشته باشید.

علائمی که نشان می دهد شما نیاز به کمک
برای اداره استرس دارید:

- ناتوانی دربرخاطر آوردن کاری که می خواستید انجام دهید.
- برهم خوردن وضعیت تعادل بدن
- اعتراض کردن های بی مورد
- اشکال در تصمیم گیری
- کاهش دامنه توجه
- انجام رفتارهای مخاطره آمیز
- علائم جسمی مانند: لرزش دست، سردرد، حالت تهوع
- اختلال بینایی و شنوایی (دید توتلی، کاهش شنوایی)
- اختلال درجهت یابی و سردرگمی
- اشکال در تمرکز
- کاهش آستانه تحمل ناکامی
- ناتوانی در حل مشکلات
- دست برداشتن از کار حتی پس از تمام شدن شیفت کاری درشرایطی که نیاز جدی به اینکار نیست.
- سرپیچی از دستورات
- امتناع از ترک کردن محل خدمت
- استفاده بیش ازحد از سیگار یا داروهای آرامبخش
- دست پاچی غیرمعمول و خرابکاری
- مشکلات خواب (بی خوابی، دیدن کابوس یا بی نیازی به خواب)
- تجربه مجدد حادثه (دیدن تصویرهائی از صحنه های دردناکی که تجربه کرده اید در خواب یا بیداری) بدبینی