



## بروشور آموزشی

# \* چهار روش برای حفظ سلامت روان والدین در زمان بحران

نکاتی برای والدین و مراقبان برای حفظ آرامش هنگام مدیریت بحران

ترجمه و تلخیص: دکتر نوذر نخعی – استاد پزشکی اجتماعی دانشگاه علوم پزشکی کرمان

به درخواست دفتر سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

خرداد ۱۴۰۴

هنگامی که فاجعه‌ای رخ می‌دهد، والدین غالباً آنقدر بر مراقبت از خانواده‌شان متمرکز می‌شوند که زمانی برای رسیدگی به خود یا پردازش شوک و واکنش‌شان به رویداد نمی‌گذارند.

یادآور می‌شویم، بزرگسالان زمانی برای دیگران مفیدتر خواهند بود که ابتدا به خودشان رسیدگی کرده و برای پریشانی خود کمک بگیرند؛ زیرا کودکان ممکن است براساس احساسات و واکنش‌های بزرگترها رفتار کنند.

به خاطر خودتان و کودکان‌تان، مهم است که مراقبت از خود و سلامت روان خود را در اولویت قرار دهید. این کار، هم در کوتاه‌مدت و هم بلندمدت، به شما کمک می‌کند بهتر با بحران کنار بیایید و حمایت مؤثرتری از فرزندان‌تان داشته باشید.

### سعی کنید خودتان آرام بمانید

در مواقع اضطرابی، کودکان به بزرگسالان نگاه می‌کنند تا بفهمند چگونه باید رفتار کنند. بنابراین یکی از بهترین راه‌ها برای حفظ آرامش کودکان در بحران، این است که خودتان آرامش داشته باشید.

یکی از روش‌های مؤثر برای این کار، تمرکز بر تنفس است. تمرین‌های تنفسی روشی قوی برای آرام کردن سیستم عصبی و کاهش اضطراب و استرس هستند.

«تنفس شکمی» یا «تنفس دیافراگمی» تمرینی ساده است که به شما کمک می‌کند اکسیژن را عمیق‌تر وارد ریه‌ها کنید. یک روش سه‌مرحله‌ای ساده که می‌توانید به فرزندان‌تان نیز آموزش دهید:

- دست خود را روی شکم بگذارید.

- پنج نفس عمیق بکشید – پنج ثانیه دم و پنج ثانیه بازدم؛ از بینی نفس بکشید و از دهان خارج کنید.
  - توضیح دهید وقتی فرزندتان دم می‌گیرد، شکم خود را مثل بادکنک آرام آرام باد می‌کند و هنگام بازدم، هوا آرام آرام از بادکنک خارج می‌شود.
- این کار نه تنها به کودکان نشان می‌دهد که شما کنترل اوضاع را در دست دارید، بلکه شیوه‌ای مؤثر برای کنار آمدن با موقعیت‌های پراسترس را هم به آن‌ها آموزش می‌دهد.

### مدیریت احساسات

پس از یک رویداد آسیب‌زا، ممکن است طیفی از احساسات مختلف را تجربه کنید که گاه کاملاً و به‌طرزی غیرمنتظره تغییر می‌کند:

- بی‌حسی و پوچی
  - خشم، بی‌قراری و آشفتگی
  - غم و اشک‌ریزی
  - ترس و اضطراب
  - وحشت
  - عصبی بودن، خجالت و شرم
  - احساس گناه، تصور اینکه کاری اشتباه انجام داده‌اید یا دیگری را ناامید کرده‌اید.
- واکنش‌های شدید جسمی و روانی – که به شوک‌های ثانویه عاطفی شناخته می‌شوند – در هر زمانی پس از رویداد می‌توانند رخ دهند؛ چه بلافاصله، چه ساعاتی یا حتی روزهایی بعد.
- نسبت به وضعیت روانی‌تان صبور باشید. نوسانات خلقی پس از تروما طبیعی است.
  - به خود وقت و فضا بدهید که احساسات خود را بروز دهید.
  - صحبت کنید. زمانی را به گفتگو با بزرگسالانی که شرایط شما را درک می‌کنند اختصاص دهید.
  - توجه داشته باشید دوستان و نزدیکان هرچند منابع خوبی برای حمایت هستند، اما اگر خودشان نیز همان واقعه را تجربه کرده‌اند ممکن است بیش از حد درگیر احساسات باشند. در این صورت بهتر است به گروه‌های حمایتی یا خدمات مشاوره‌ای محلی مراجعه کنید.

اگر تا چندین روز بعد از تجربه آسیب‌زا حالتان بهتر نشد و با سازگاری مشکل داشتید یا حالات روانی و جسمی‌تان به قدری آزارنده است که غیرقابل تحمل است، گرفتن کمک از متخصص روانپزشکی ضروری است.

### به جسم خود رسیدگی کنید

برای بهبود، لازم است هم به جسم و هم به روان خود توجه کنید. ذهن و بدن به هم پیوسته‌اند و با تقویت یکی به دیگری هم کمک می‌شود.

نکاتی برای مراقبت جسمی:

- تغذیه سالم با مقدار زیادی میوه، سبزیجات و مواد تازه.
- نوشیدن آب فراوان.
- سعی کنید ۸ ساعت خواب کافی داشته باشید.
- زمانی را صرف لذت بردن از کارهای مورد علاقه خود کنید.
- ورزش کنید.
- وقت خود را در فضای باز، حتی پیاده‌روی در طبیعت، بگذرانید.

---

### از گرفتن تصمیمات مهم خودداری کنید

ممکن است وسوسه شوید پس از یک رویداد آسیب‌زا محل زندگی یا شغل خود را تغییر دهید، اما معمولاً بهتر است در دوره‌های استرس و بحران از تصمیم‌گیری‌های بزرگ اجتناب کنید.

اگر در انجام کارهای روزمره مشکل یا ناتوانی دارید، با روانشناس، مشاور یا روانپزشک مشورت کنید.

### منبع:

**4 ways parents can protect their mental well-being during a crisis:** Tips for parents and caregivers on staying calm when handling a crisis, UNICEF South Asia