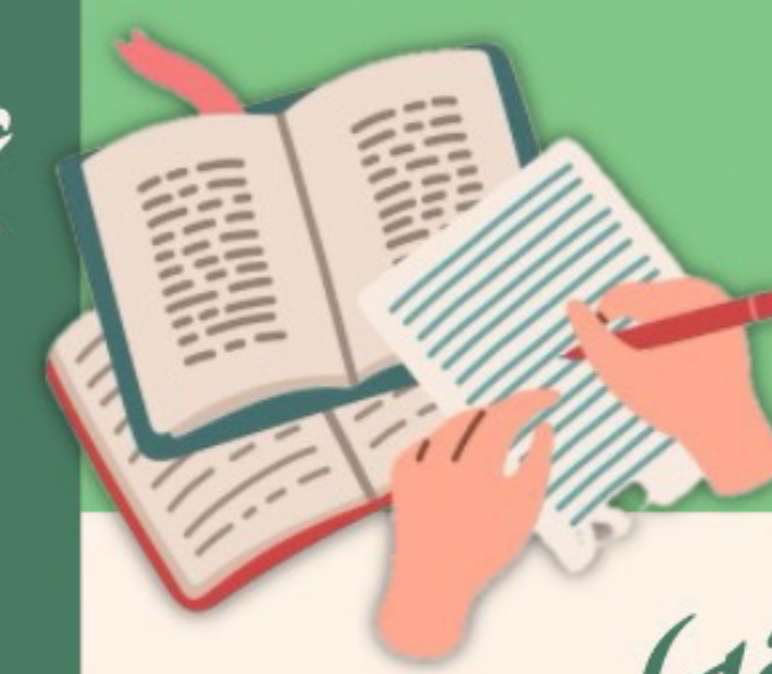


۵ تمرین ساده

برای مراقبت روزانه



۱. اسکن بدن (۵ دقیقه)

چشم‌ها را ببندید، از پا تا سر

بدن‌تان را «احساس» کنید:

کجا درد دارد؟ کجا بی‌حس است؟

کمک به ارتباط با احساس واقعی.

۲. تنفس آرام‌بخش (۴-۴-۶)

• ۴ ثانیه دم

• ۴ ثانیه نگه‌داشتن

• ۶ ثانیه بازدم

آرام کردن مغز و بدن

۳. بازگشت به واقعیت (۵ حس)

• ۵ چیز که می‌بینید

• ۴ چیز که لمس می‌کنید

• ۳ صدا

• ۲ بو

• ۱ طعم

بازگشت به لحظه حال

۴. رهاسازی تنش

بدون وسیله:

• شانه‌ها را بالا ببرید و رها کنید

• گردن را بچرخانید

• دست‌ها را بکشید

جلوگیری از انجماد بدنی

۵. نوشتن احساسات

هر روز بنویسید:

• امروز چه احساسی داشتم؟

• چی حالم را بد یا خوب کرد؟

کمک به ذهن برای تخلیه و آرامش

چه زمانی کمک بگیریم؟

اگر تمرین‌ها بی‌اثر بودند یا

علائم بدتر شدند:

• مشاوره روان‌شناسی حضوری یا آنلاین

• مراجعه به پزشک برای دردهای مزمن

• پیوستن به گروه حمایتی

• استفاده از اپ‌های مدیتیشن (مثل Medito)

بدن دروغ نمی‌گوید.

اگر نمی‌توانی حرف بزنی،

بدنت حرف می‌زند.

در بحران، بدن و روان با هم

آسیب می‌بینند. مراقبت از هر دو

یعنی کمک به ترمیم زندگی.

مراقبت از بدن، مراقبت از روان است.

مراقبت از روان، مراقبت از زندگی است.



نویسنده: پروشا مرادی، دانشجوی دکترای تخصصی روانشناسی بالینی

طراح: فاطمه ونایی، دانشجوی ارشد روانشناسی بالینی

دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان (انستیتو روانپزشکی تهران)

دانشگاه علوم پزشکی ایران

چرا باید بدانیم؟

در بحران‌هایی مثل زلزله، جنگ، سوگ، مهاجرت یا بیماری، فقط ذهن ما درگیر نمی‌شود؛ بدن هم واکنش نشان می‌دهد. حتی وقتی می‌گوییم «حالم خوبه»، بدن ممکن است چیز دیگری بگوید.

نشانه‌های هشدار در بدن

بدن برای بقا طراحی شده و در بحران وارد «حالت هشدار» می‌شود:

- تپش قلب، تنگی نفس
- دل‌درد، تهوع، یبوست یا اسهال
- بی‌خوابی یا خواب‌های آشفته
- سردرد، بدن‌درد، خستگی زیاد
- این‌ها طبیعی‌اند، ولی اگر طول بکشند، نیاز به رسیدگی دارند.

واکنش ذهن در بحران

ذهن وارد حالت «خطر» می‌شود:

- افکار منفی و تکراری
- بی‌حسی احساسی، بی‌معنایی
- ترس، بی‌انگیزگی، وسواس فکری

ذهن مثل آتیر خطر است؛

اگر گیر کند، نیاز به کمک دارد.

علائم مهمی که باید جدی بگیریم

اگر بیش از دو هفته ادامه داشتند:

- بی‌خوابی شدید، کابوس
- دردهای ماندگار
- اضطراب یا وحشت
- پرخاشگری یا کناره‌گیری
- افکار منفی درباره زندگی

در این موارد کمک حرفه‌ای لازم است.



بدن و روان در بحران

راهنمای ساده برای

مراقبت از خود در شرایط سخت

