

## توصیه‌هایی برای حفظ سلامت روان در روزهایی که در بحران قرار دارید

### – مدیریت هیجانات و پذیرش احساسات در مواقع بحران

در شرایط سخت مثل بحران‌ها، احساساتی مثل ترس، اضطراب، ناراحتی یا خشم طبیعی هستند. این احساسات ممکنه فشار روانی رو زیاد کنن و به مشکلات جسمی یا روانی منجر بشن. مثال: وقتی ناگهان خبر بدی می‌شنوی، ممکنه قلبت تند بزنه یا بی‌قرار بشی. این واکنش طبیعییه.

راهکارهای زیر به تنظیم هیجانات کمک می‌کنن:

۱. احساسات خودت را شناسایی کن و بپذیر تا بتوانی بهتر با آن‌ها کنار بیایی. مثال: بگید "من الان نگرانم و این قابل درکه چون شرایط سخت شده".
۲. به خودت اجازه بده ناراحتی، غم یا ترس را احساس کنی. مثال: لازم نیست خودت رو سرزنش کنی که چرا ناراحتی.  
برای کاهش استرس، فعالیت‌های ساده مثل نیایش، ورزش، پیاده‌روی، تنفس عمیق یا مراقبه انجام بده. مثال: روزی ۵ دقیقه نفس عمیق بکش یا کمی نرمش سبک انجام بده و یا دعا بخوان  
در لحظه حال متمرکز باش. مثال: وقتی چای می‌خوری فقط روی طعم و گرمایش تمرکز کن، نه فکر کردن به گذشته یا آینده.
۳. تجربه‌های احساسی خود را بنویس. مثال: هر شب چند خط درباره احساسات توی دفترچه بنویس
۴. کارهای عادی روزانه مثل خواب منظم، غذا خوردن در ساعات مشخص و برنامه‌ریزی روزانه را انجام بده. مثال: حتی اگر شرایط سختی داری، سعی کن صبحانه رو به موقع بخوری و سعی کن شبها به موقع بخوابی
۵. از عادت‌های سالم مثل نوشتن، دعا، عبادت یا گفتگو با فردی مطمئن استفاده کن.
۶. فعالیت‌هایی که بهت حس خوب می‌ده رو انجام بده. مثال: مثل گوش دادن به موسیقی، دوش گرفتن، صحبت با دوست صمیمی یا آشپزی کردن.
۷. کارهای کوچک و قابل انجام را انتخاب و انجام بده. مثال: مثلاً فقط یک کفشو را مرتب کن.
۸. کافئین، الکل و مواد مخدر را محدود یا قطع کن. چون باعث بی‌قراری و اضطراب می‌شن.
۹. وعده‌های غذایی را حذف نکن و طبق برنامه معمول روزمره پیش برو. همچنین از مصرف بیش‌از حد کافئین که ممکن است باعث بی‌قراری بشه، خودداری کن.

۱۰. محدودسازی دریافت اطلاعات: در شرایط سخت، دیدن یا شنیدن خبرهای زیاد (به‌ویژه از منابع نامعتبر) می‌تونه اضطراب و نگرانی رو زیاد کنه.
۱۱. برای محافظت از سلامت روانی تون: فقط از منابع معتبر خبری استفاده کنید و از شایعات دوری کنید. مثال: به‌جای شنیدن خبرهای ترسناک از گروه‌های ناشناس، فقط به اخبار رسمی گوش بدید.
۱۲. مدت زمانی که اخبار می‌بینید یا می‌شنوید را مدیریت کنید و از دیدن مداوم آن خودداری کنید. مثال: تصمیم بگیرید فقط یک‌بار در روز، مثلاً عصرها اخبار رو چک کنید.
۱۳. به‌جای دنبال کردن خبرهای ناراحت‌کننده با جزئیات، روی اطلاعات کاربردی تمرکز کنید. مثال: اگر دنبال خبر هستید، چیزهایی بخونید که بهتون کمک می‌کنه تصمیم بگیرید یا از خودتون مراقبت کنید.

## حفظ آرامش روانی در شرایط جنگی:

۱. دوری از اخبار لحظه‌ای و تصاویر تکان‌دهنده و شایعات (فقط در بازه‌های مشخص از منابع رسمی پیگیر بود)
۲. بازگشت به بدن (ذهن در بحران میان گذشته و آینده پرتاب می‌شود. تکنیک‌های مثل تنفس عمیق، دوش آب گرم، تمرکز بر حواس پنج‌گانه، بدن را به وضعیت امن برمی‌گرداند)
۳. حفظ ریتم‌های عادی زندگی ( خواب، تغذیه و کارهای روزمره پیام ادامه‌ی زندگی به مغز می‌دهد و نشانه بی‌خیالی نیست نوعی تاب‌آوری فعال است)
۴. گفتگو با دیگران - نه فقط در خصوص بحران
۵. محدودسازی ذهنی در برابر فاجعه‌سازی