

## کمک های روانی-اجتماعی و مقابله با رویاد های دشوار

### مقدمه:

انسان ها موجوداتی عاطفی هستند، که در مقابل پدیده های اجتماعی عکس العمل های متفاوتی از خود نشان می دهند. مثلا زمانیکه در جامعه یک پیشرفت و یا پیروزی اتفاق میافتد، تعدادی از مردم یا جمع کثیری از آنان از اثرات مثبت ناشی از این موفقیت ها منتفع می شوند. این موفقیت ها گاه شخصی است مانند قبولی در دانشگاه و گاه جمعی، مانند موفقیت تیم ملی فوتبال.

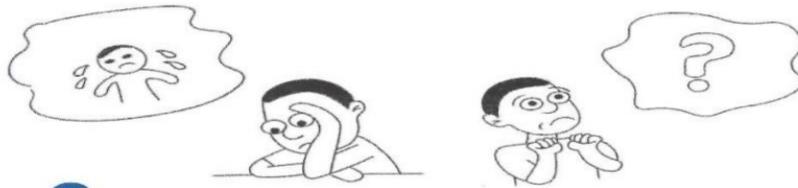
با این حال ذکر این نکته مهم است که نابسامانی های اجتماعی مانند فجایع طبیعی یا اجتماعی مانند جنگ، وضعیت نابسامان اقتصادی، قوانین سخت گیرانه اجتماعی و موضوعاتی از این قبیل نیز به شکل خودکار اثرات منفی بر روان ما باقی می گذارند. انسان ها با توجه به توانائی جسمی، روانی، سن، جنس وضعیت سلامتی و پایگاه اجتماعی خود عکس العمل های متفاوت نشان می دهند.

مانند احساس قهر، خشم، بیخوابی، پیشمانی، حواس پرتی و افکار پراکنده و حتی ترس. گاهی فراموش می کنیم که این احساس ناراحتی که به ما و یا اطرافیانمان دست داده، ریشه در مشکلات اجتماعی موجود دارد و حتی نمی توانیم به خود و دیگران کمک کنیم.

چنین شرایط یک یا چند مشکل پیش می آورد . مانند بی خوابی، کم حوصلگی ، خشم ، شرم، بی اشتہایی و ناراحتی. شما می توانید در تصویر زیر حالت های متفاوتی از عکس العمل های طبیعی افراد در مواجهه با فشارهای روانی و اجتماعی مشاهده کنید.



و بسیاری از ما در مورد اتفاقات بد گذشته یا آینده زیاد فکر می کنیم.



۱۷

باید پذیریم که وضعیت موجود برای بعضی ها قابل تحمل نیست. با این حال می توان با استفاده از راهکارهایی به خود و دیگران کمک کنیم. بهتر است، در صورت امکان دوستانمان را برای انجام چنین فعالیت هایی که در ادامه اشاره می کنیم، تشویق کنیم.

### روش های مقابله با استرس برای دانش آموزان و معلمان:

- .1. تمرینات تنفسی: در یک فضای آرام بنشینید. هوا را از دهان به داخل بکشید و از طریق بینی خارج کنید. این عمل را چندین بار تکرار کنید.
- .2. در یک فضای آرام به موسیقی گوش دهید.
- .3. نیایش یا مراقبه کنید.
- .4. مقدار استفاده از کافئین را به حداقل برسانید چرا که می تواند سبب بی خوابی شما شود.

- .5. برای نیم ساعت الی یک ساعت در فضای آرام قدم بزنید و یا سایر ورزش های مورد علاقه تان را انجام دهید.
- .6. حرکت های کششی عضلانی در ماهیچه های دست، پا، گردن و کمر را انجام دهید.
- .7. اگر با نرمش های یوگا آشنا هستید، انجام دهید.
- .8. تلاش کنید در زمان معینی به خانه بازگردید و حداقل یک وعده غذایی را با خانواده صرف کنید.
- .9. برای خود و دیگران آشپزی کنید.
- .10. اگر یکی از اعضای خانواده ناراحت است با او مهربانی با او برخورد کنید و اگر نیاز به کمک داشت به او کمک کنید.
- .11. سعی کنید همواره خود را به کاری مشغول کنید. اگر برنامه خاصی ندارید، یک دورهمی تفریحی با خانواده یا دوستان برنامه ریزی کنید.
- .12. بازی های گروهی را در الوبیت قرار دهید. مانند فوتbal، والیبال
- .13. سعی کنید چند ساعت قبل از خواب از جستجو در شبکه ها و رسانه های اجتماعی خودداری کنید، چرا که مانع خوابtan می شود.

**نکته:** این موضوع را در نظر داشته باشید، اگر شما و یا نزدیکان تان بیش از حد تحت تاثیر مشکلات قرار بگیرید، باید از کمک فوری روانشناس و یا مشاور استفاده کنید.  
فراموش نکنید ذهن آرام در تن سالم است.  
سلامت جسمی ما، در گرو سلامت روانی ماست.