

## کمک های روانی-اجتماعی و مقابله با رویداد 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 می افتد، 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، بی خوابی، پشیمانی، 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 اشتهاپی 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.

بسیاری از افراد زمانی که دچار استرس می‌شوند...

در به خواب رفتن مشکل پیدا می‌کنند... بی‌قرار می‌شوند... به راحتی عصبانی می‌شوند... نمی‌توانند تمرکز کنند...



احساس غمگینی یا احساس گناه می‌کنند...



نگرانند...



گریه می‌کنند...



احساس خستگی شدیدی می‌کنند...



دچار بی‌اشتهایی می‌شوند یا پرخوری می‌کنند...



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



۱۳

باید بپذیریم که وضعیت موجود برای بعضی‌ها قابل تحمل نیست. با این حال می‌توان با استفاده از راهکارهایی به خود و دیگران کمک کنیم. بهتر است، در صورت امکان دوستانمان را برای انجام چنین فعالیت‌هایی که در ادامه اشاره می‌کنیم، تشویق کنیم.

### روش‌های مقابله با استرس برای دانش‌آموزان 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. نپایش یا مراقبه کنید.
4. مقدار استفاده از کافئین را به حداقل برسانید چرا که می‌تواند سبب بی‌خوابی 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 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 دوره می تفریحی با خانواده یا دوستان برنامه ریزی کنید.
12. بازی های گروهی را در الویت قرار دهید. مانند فوتبال، والیبال
13. سعی کنید چند ساعت قبل از خواب از جستجو در شبکه ها و رسانه های اجتماعی خودداری کنید، چرا که مانع خوابتان 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.