

سلامت روان کنشگران مدنی

در شرایط محیطی پر مخاطره

کنشگران مدنی اگرچه که معمولاً انسان‌هایی آگاه و مقاوم هستند اما در برابر آسیب روحی و اندوه ایمن نیستند و این خود می‌تواند منجر به سردرد، گرفتگی عضله، خشکی، افکار ناخواسته منفی، مشکلات خواب و یا کابوس شبانه گردد. مثلاً ممکن است فرد ضرب‌الاجلی را به دلیل عدم تمرکز از دست بدهد، مدیریت زمان خود را از دست بدهد، جلسات پانیک با افسردگی را تجربه کند و....

برای انسان حتی لازم نیست که در وضعیتی اندوهناک حضور فیزیکی داشته باشد. دیدن تصاویر دلهره‌آور در رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی و یا خواندن اخباری که در جهان اطراف اتفاق افتاده است کافی هستند تا احساسات فرد را درگیر و او را فرسوده کنند.

دکتر گیل کینمن، دانشگاه سلامت روانی شغلی دانشگاه برکبیک لندن

راهکارهایی برای مواجه شدن با رخداد های ناگوار در شرایط محیطی پر مخاطره

فعالان مدنی جوان و تازه‌کار ممکن است آمادگی روبرویی با واقعیت کار خود را نداشته باشند درحالی‌که کارشان ایجاب می‌کند درگیر اتفاقات و روایات اندوهناک و سختی شوند. می‌توانید با اندیشیدن درباره رخداد اندوهناک و تأثیرات آن و یا صحبت درباره آن، خود و همکاران‌تان را برای روبرویی با سختی کار آماده کنید.



بدن‌تان را آرام کنید

در حالی‌که استرس‌های گذرا و کوتاه مدت خطری ندارند و گاهی حتی برای انجام‌دادن کارها لازم هستند اما واکنش‌های ماندگار، بلندمدت و شدید نسبت به تجربیات دشوار و اندوهناک می‌توانند منجر به مشکلات ذهنی جدی شوند. سعی کنید که بدن‌تان را در شرایط آرام‌تری پس از دست‌وپنجه نرم کردن با وضعیتی ناراحت‌کننده قرار دهید. باید از هر ابزار امن و آرامش‌دهنده‌ای مانند مراقبه، دم و بازدم عمیق، ورزش و یا حتی حمامی بلندمدت برای خود استفاده کنید.



خودتان را برای پشت‌سر گذاشتن تجربه اندوهناک کاری تان تحت فشار قرار ندهید

واکنش‌های احساسی به تجربیات ناگوار نرمال و قابل انتظار هستند. اصلاً این‌که فرد واکنشی به چنین تجربیاتی نداشته باشد خود نشانی از مشکل می‌باشد. به خودتان زمان و فرصت کافی برای درمان و پشت‌سر گذاشتن تجربیات‌تان بدهید.



برای بهبود به زمان نیاز دارید

تحقیقات علمی ثابت کرده‌اند که بهبود از شرایط و تجربه‌های دردناک نیازمند زمان است تا بدن و ذهن بتوانند خود را بازیابی کنند. در این فرآیند بازیابی عادات سالمی مانند تغذیه خوب، خواب کافی، زندگی اجتماعی و ورزش نقش کلیدی ایفا می‌کنند.



بسیار کم‌سعی که مورد اعتمادتان می‌باشد صحبت کنید

غیر از موارد پر ریسک و اضطراری، به طور کلی هیچ‌کس نباید برای صحبت کردن مخصوصاً حین ۲۴ ساعت اول پس از تجربه‌های سخت و یا اندوهناک مورد فشار و اجبار قرار گیرد. مورد حمایت قرار دادن و قرار گرفتن به مقاومت، پایداری و انعطاف‌پذیری افراد کمک بسیاری می‌کند. این حمایت می‌تواند از همکاران، خانواده و دوستان و یا یک متخصص گرفته شود.



کمی وقت برای بازی و سرگرمی برای خودتان در نظر بگیرید

کارهای سرگرم‌کننده غیر مرتبط با کار راه بسیار مناسبی برای مراقبت از سلامت ذهنی فردی هستند بویژه کنشگران مدنی دائماً در حال ساختن ارتباطات انسانی و حرفه‌ای هستند و انرژی بسیاری حین کار صرف این مسأله می‌شود. تماشا کردن فیلم‌های طنز، پختن کیک و یا شیرینی و یا درست کردن پازل از نمونه سرگرمی‌هایی هستند که فرد را متعادل کرده و به آزاد کردن افکار و احساسات منفی کمک می‌کنند.



فعالیت‌های پاک‌سازی‌کننده انجام دهید

منظور از فعالیت پاک‌سازی‌کننده کارهایی مثل ورزش، نوشتن، رقصیدن و یا حتی یک گریه مفصل می‌باشد. وقتی ورزش می‌کنید، می‌نویسید و یا تصویری را نقاشی می‌کنید اجازه می‌دهید فرآیند درک و هضم احساسات در شما اتفاق بیفتد. همه این مثال‌ها راه‌هایی برای بروز احساسات شما هستند و بسیار مفیدتر از سرکوب و یا پنهان کردن آن‌ها عمل می‌کنند.



برای خودتان برنامه‌ریزی، حین و بعد از تجربه‌های رخداد ناگوار داشته‌باشید

شاید دوست داشته‌باشید در حین و یا بعد از چنین تجربه‌ای به مسافرت بروید اما به دلیل زمان‌بر بودن این فعالیت‌ها نتوانید آن‌ها را انجام دهید. در عوض می‌توانید چند دقیقه پیاده‌روی کنید، کمی تلویزیون تماشا کنید و یا نرمش کنید. یادتان باشد که علیرغم کوتاه بودن این فعالیت‌ها بسیار اثربخش هستند.

