

دفترچه تابآوری روانی در شرایط بحرانی

راهنمای مراقبت از ذهن و روان
برای همه‌ی ما در شرایط بحرانی

تهیه شده در سیمیاروم
پلتفرم سلامت روان فارسی‌زبان

بهمن ۱۴۰۴

simia room

یادداشت مهم

این دفترچه:

- وابسته به هیچ نهاد دولتی یا سیاسی نیست
- بر پایه شواهد علمی و تجربه بالینی تدوین شده
- برای استفاده عمومی در شرایط بحران طراحی شده است

اگر نشانه‌ها شدید یا پایدار هستند، ارتباط با یک متخصص سلامت روان توصیه می‌شود.

در شرایط بحران، اولویت با امنیت روانی شماست. اگر امکان تماس با یک متخصص رسمی وجود ندارد، می‌توان به گروه‌های حمایتی آنلاین و تمرین‌های عملی دفترچه متکی شد.

این دفترچه راهنما بر اساس اصول PFA (کمک‌های اولیه روان‌شناختی) و رویکرد ACT (پذیرش و تعهد) تدوین شده است.

این کتابچه ی راهنما تا حد ممکن کوتاه و برای شرایط اضطراری آماده شده تا به گروه‌های مختلف کمک کند در شرایط اضطرار مثل جنگ، سلامت روان خود را حفظ کنند.

توجه

این دفترچه برای «گروه خاصی از آدم‌ها» نوشته نشده است. در شرایط جنگ و بحران، هر انسانی ممکن است برای مدتی:

• مضطرب شود

• احساس ناتوانی یا خشم کند

• دچار پنیک، بی‌خوابی یا سوگ شود

• یا مسئول مراقبت از دیگری باشد

«در بحران، همه‌ی ما ممکن است موقتاً در یکی از

این وضعیت‌ها قرار بگیریم؛ حتی اگر هیچ‌وقت

خودمان را در آن گروه نمی‌دانستیم.»

چگونه از این دفترچه استفاده کنیم؟

لازم نیست همه بخش‌ها را بخوانید.

در هر مقطع بحران، فقط ببینید الان بیشتر در کدام

وضعیت هستید:

• مراقبِ دیگری هستید؟

• بدنم تحت فشار است؟

• ذهنم پر از ترس، خشم یا اندوه است؟

فهرست

بخش اول: وقتی مسئول مراقبت از جان یا احساس دیگری هستید

اگر از کودک یا نوجوان مراقبت می‌کنید..... ۶

اگر باردار هستید..... ۱۱

اگر از سالمند یا فرد ناتوان مراقبت می‌کنید..... ۱۶

بخش دوم: وقتی بدن و ذهن شما تحت فشار شدید قرار می‌گیرد

اگر اضطراب یا حمله پنیک را تجربه می‌کنید..... ۲۲

اگر درد جسمانی یا بیماری مزمن دارید..... ۲۷

اگر سابقه تروما دارید..... ۳۲

بخش سوم: وقتی فقدان، خشم یا درماندگی سراغتان آمده

اگر در سوگ هستید..... ۳۹

اگر شاهد رنج دیگران هستید (ترومای ثانویه)..... ۴۴

بخش چهارم: وقتی بحران را از دور زندگی می‌کنید (ویژه مهاجران)

فلج روانی ناشی از بی‌خبری..... ۴۹

گناه نجات‌یافتگی (Survivor's Guilt)..... ۵۳

شکاف عاطفی با جامعه مقصد..... ۵۷

سخن پایانی..... ۶۱

منابع..... ۶۲

بخش اول

وقتی مسئول مراقبت از جان

یا احساس دیگری هستید



اگر از کودک یا نوجوان مراقبت می‌کنید

محافظةت از دنیای کوچک آنها

کودکان اضطراب و ترس والدین را دریافت می‌کنند و نوجوانان با مشاهده شرایط، خشمگین و ناامید می‌شوند.

چرا مهم است: کودکان و نوجوانان، جهان را از چشم والدین و محیط اطراف می‌بینند. اضطراب یا خشم والدین مستقیماً روی سلامت روان و حس امنیت آنها تاثیر می‌گذارد.



تمرین های کاربردی

۱- مدیریت اضطراب کودکان زیر ۷ سال

• از کلمات «جنگ» یا «قحطی» استفاده نکنید.
مثلا بگویید: «یک شلوغی در شهر هست و ما باید مدتی بیشتر در خانه بازی کنیم.»

• روتین خواب، غذا و بازی را ثابت نگه دارید.

اثر: ثبات محیطی حس امنیت ایجاد می کند و اضطراب کودک کاهش می یابد.



تمرین های کاربردی

۲- مدیریت خشم نوجوانان

• خشم آن ها را شخصی نگیرید.

• به نوجوان مسؤلیت های کوچک بدهید تا حس کنترل و کارآمدی پیدا کند (مثلاً: آماده کردن کیت اضطراری خانواده، کمک به مرتب کردن کیف داروها)

اثر: احساس کنترل و کارآمدی خشم را کاهش می دهد و حس امنیت را تقویت می کند.





تمرین های کاربردی

۳- فعالیت مشترک و آرامش بخش

• بازی های دسته جمعی، کارت بازی، اسم فامیل، خواندن کتاب با صدای بلند.

دنیای کودکان با نگاه شما شکل می گیرد؛
آرامش شما، امنیت آنهاست.



فضایی برای یادداشت

• احساسات کودک و نوجوان شما در این روزها:

.....

.....

.....

.....

.....

• فعالیت‌های انجام شده:

- حفظ روتین
- مسؤلیت دادن
- بازی دسته‌جمعی

نکته کلیدی: حتی یک فعالیت کوتاه می‌تواند حس امنیت و آرامش کودکان و نوجوانان را تقویت کند.



اگر باردار هستيد

مدیریت «امنیت یولوژیک»

در دوران بارداری، ترکیب اضطراب طبیعی با اتفاقاتی مثل اخبار جنگ، بحران و قطع اینترنت می‌تواند باعث ترس شدید از سلامت کودک، زایمان یا آینده شود.

چرا مهم است: اضطراب شدید می‌تواند خواب، اشتها و انرژی شما را کاهش دهد و حتی روی بدن و جنین تاثیر بگذارد. مراقبت از ذهن، به اندازه مراقبت از بدن ضروری است.



تمرین های کاربردی

۱- پرهیز از فاجعه سازی ذهنی

چالش: ذهن شما ممکن است سناریوهای وحشتناک بسازد (مثلاً: اگر موقع زایمان بمباران اتفاق بیفتد چه؟)

- یک لیست فیزیکی از شماره تماس های ضروری و آدرس مراکز درمانی نزدیک تهیه کنید.
- آن را در دسترس و روی دیوار یا یخچال بچسبانید.

اثر: اضطراب مبهم به یک برنامه مشخص و ملموس تبدیل می شود.

تمرین های کاربردی

۲- تکنیک پا روی زمین (Grounding)



۵
بینید



۴
لمس کنید



۳
بشنوید



۲
ببوید



۱
مزه کنید

- یک غذا یا نوشیدنی را با ذهن آگاه میل کنید.
- یک رایحه طبیعی یا عطر را بو کنید.
- به دور و بر خود گوش دهید.
- یک تکه یخ در دستان خود نگه دارید.
- ۳ وسیله ی اطرافتان را نگاه کنید و نام ببرید.

در ذهن یا بلند بگویید:

«در این لحظه، بدن من پناهگاه این کودک است.»

اثر: این کار مغز و بدن را به حالت امن برمی گرداند و اضطراب کاهش می یابد.

زمان مناسب: برای درک احساسات اکنون و خروج از احساسات گذشته



تمرین های کاربردی

۳- مدیریت اخبار و اطلاعات

چالش: دریافت اخبار نامطمئن باعث افزایش استرس می شود.

• روزانه تنها ۱۰-۱۵ دقیقه برای بررسی اخبار مشخص کنید.

• بقیه روز را روی فعالیت های آرامش بخش تمرکز کنید: قدم زدن، کتاب خواندن، موسیقی ملایم.

اثر: مغز از گرسنگی اطلاعاتی و اضطراب ناشی از شایعات نجات پیدا می کند.

اضطراب شما طبیعی است و شما در حال انجام بهترین کار ممکن برای خود و کودک تان هستید.



فضایی برای یادداشت

• احساسات امروزت را اینجا بنویس:

ترس، نگرانی، حس خوب، کارهایی که انجام دادید.

.....

.....

.....

.....

• تمرین‌های انجام شده:

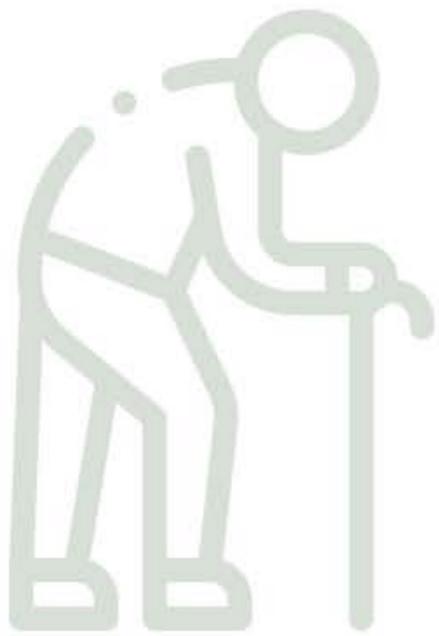
Grounding

لیست شماره‌های ضروری

زمان‌بندی اخبار

نکته کلیدی: انجام حتی یک تمرین کوچک در روز،

سطح اضطراب را به طور قابل توجهی کاهش می‌دهد.



اگر از سالمند یا فرد ناتوان مراقبت می‌کنید

مدیریت «تنهایی و کمبود دارو»

چالش اصلی: ترس از تنها شدن، کمبود دارو و محدودیت‌های جسمی در بحران باعث افزایش اضطراب و تنهایی می‌شود.

چرا مهم است: اضطراب طولانی مدت می‌تواند خواب، فشار خون و سیستم ایمنی را تحت تاثیر قرار دهد.

مراقبت از ذهن، کیفیت زندگی و امنیت جسمی را حفظ می‌کند.



تمرین های کاربردی

۱- سلسله مراتب ارتباطی

- یک شبکه از همسایگان یا خانواده ایجاد کنید.
مثال: «همسایه طبقه اول مسئول سر زدن به سالمند طبقه سوم در زمان قطع تلفن باشد.»
- سوت یا وسیله ای که صدای بلندی تولید کند، نزدیک تخت یا صندلی چرخدار قرار دهید.
- افراد مراقب را از نحوه استفاده مطلع کنید.

اثر: احساس حمایت و کاهش تنهایی اضطراب را کم می کند.



تمرین های کاربردی

۲- کیف اضطراب سلامت

- لیست داروها، دوز مصرفی و شماره پزشک را به صورت درشت بنویسید و همراه خود داشته باشید.
- اطلاعات تماس اضطراری را در چند نقطه قابل دسترس قرار دهید.
- تمام مدارک پزشکی و داروهای دو هفته آینده را در یک کیف دم دست قرار دهید.

اثر: حس امنیت ذهنی ایجاد می کند و اضطراب کم می شود.



تمرین های کاربردی

۳- ورزش های ایزومتریک

- انقباض و رها کردن عضلات حتی در حالت نشسته،
۵-۱۰ دقیقه روزانه.
- تمرکز روی تنفس و حس بدن در هر حرکت.

اثر: انرژی ناشی از استرس کاهش پیدا می کند و ذهن آرام می شود.

با هر قدم کوچک، امنیت و آرامش خود را
حفظ می کنید،
شما مهم هستید.



فضایی برای یادداشت

• احساسات امروز: تنهایی، اضطراب، حس خوب.

.....

.....

.....

.....

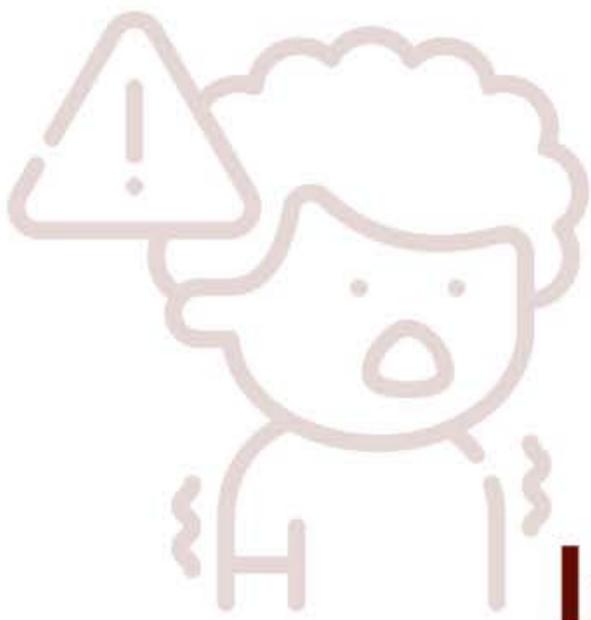
• فعالیت‌های انجام شده:

- شبکه ارتباطی
- کیف سلامت
- ورزش ایزومتریک

نکته کلیدی: انجام حتی یک تمرین کوچک روزانه،
تاثیر بزرگی روی احساس امنیت و آرامش دارد.

بخش دوم

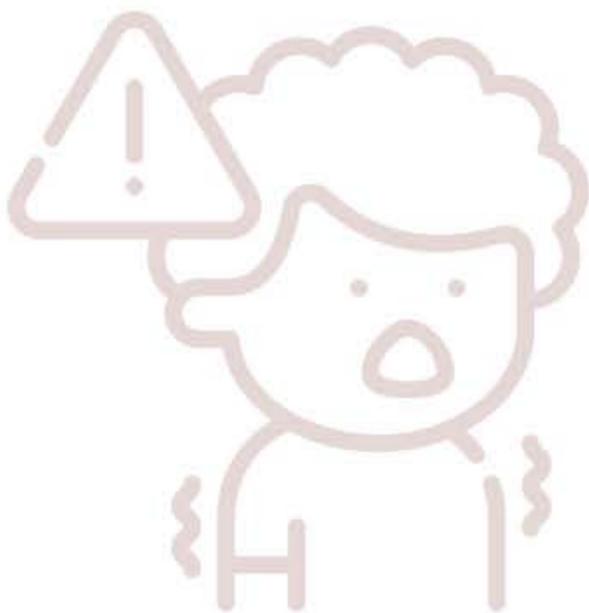
وقتی بدن و ذهن شما تحت
فشار شدید قرار می‌گیرد



اگر اضطراب یا حمله پنیک را تجربه می‌کنید

چالش اصلی: حمله پنیک در شرایط بحران اغلب با سکتۀ یا مرگ اشتباه گرفته می‌شود، که ترس و اضطراب را بیشتر می‌کند.

چرا مهم است: کنترل نشدن حملات پنیک می‌تواند باعث محدودیت در فعالیت روزانه و افزایش اضطراب طولانی‌مدت شود.



تمرین های کاربردی

۱- کیت ضد شوک

▪ یک تکه یخ در دهان بگذارید یا صورت خود را با آب بسیار سرد بشویید.

▪ این شوک سرمایی پاسخ «غواصی» را فعال می کند و ضربان قلب کاهش می یابد.

اثر: بدن را از حالت حمله هراس خارج می کند و اضطراب فوری کاهش می یابد.



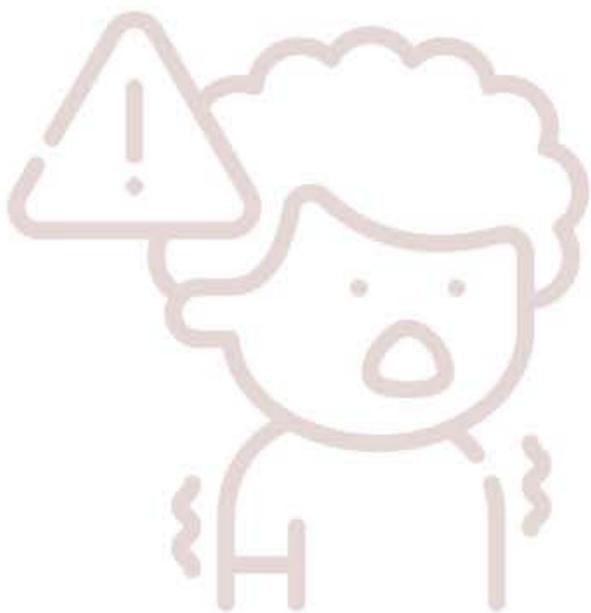
تمرین های کاربردی

۲- جمله تاکیدی

▪ مدام تکرار کنید:

- «این یک طوفان شیمیایی در مغز من است،
خطرناک نیست و تا ۱۰ دقیقه دیگر تمام می شود.»

اثر: مغز را از فاجعه سازی و نگرانی رها می کند.



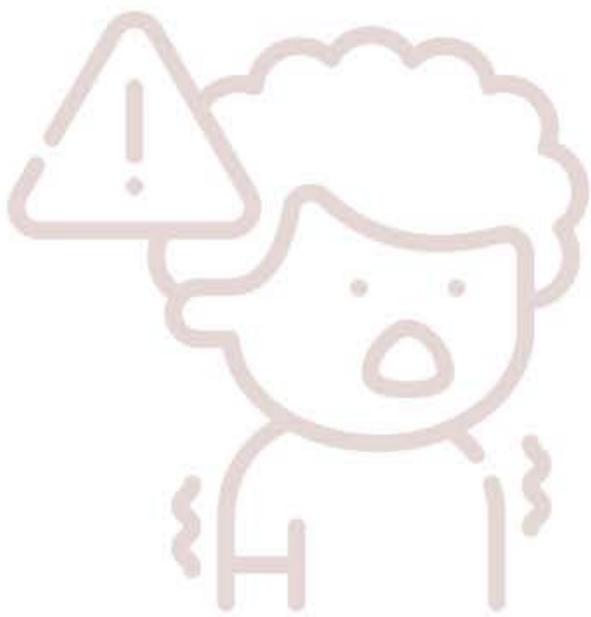
تمرین های کاربردی

۳- تکنیک grounding کوتاه

- پاها روی زمین، دست ها روی میز یا شکم،
۵ نفس عمیق.

اثر: تمرکز روی بدن باعث کاهش اضطراب و حس
ایمنی می شود.

حمله پنیک می گذرد
و شما امن هستید.



فضایی برای یادداشت

• احساس امروز: حملات هراس، اضطراب، آرامش.

.....

.....

.....

.....

• فعالیت‌های انجام شده:

کیت ضد شوک

جمله تاکیدی

grounding

نکته کلیدی: حتی یک اقدام کوچک می‌تواند حمله پنیک را کوتاه‌تر و قابل مدیریت کند.



اگر درد جسمانی یا بیماری مزمن دارید

استرس، التهاب بدن را بالا می‌برد و آستانه درد را کاهش می‌دهد؛ بنابراین درد در شرایط بحران شدیدتر حس می‌شود.

چرا مهم است: مدیریت ذهن و بدن می‌تواند درد را تعدیل کند و اضطراب را کاهش دهد، حتی وقتی دسترسی به دارو محدود است.



تمرین های کاربردی

۱- مدیریت ذهن و بدن

- چشمانتان را ببندید و مکانی امن را با تمام جزئیات تصور کنید.
- تمرکز روی صدا، بو و لمس محیطی امن.

اثر: ترشح اندورفین، درد و اضطراب را کاهش می دهد.



تمرین های کاربردی

۲- ذخیره استراتژیک دارو

- داروی دو هفته آینده را در کیف کوچک («اضطرار») (Go-bag) نگه دارید.

اثر: حس کنترل و امنیت ایجاد می کند.



تمرین های کاربردی

۳- تمرین تنفس آرامش بخش

• ۵ دم و بازدم عمیق، تمرکز بر شکم و قفسه سینه.

اثر: آرامش فوری و کاهش درد ذهنی ایجاد می کند.

شما کنترل بخشی از درد را
در دست دارید و هر قدم کوچک
کمک کننده است.



فضایی برای یادداشت

• احساس امروز: درد جسمانی، اضطراب، آرامش.

• فعالیت‌های انجام شده:

تصویرسازی هدایت‌شده

ذخیره دارو

تمرین تنفس

نکته کلیدی: حتی یک تمرین کوچک روزانه می‌تواند درد و اضطراب را قابل مدیریت کند.



اگر سابقه تروما دارید

چالش اصلی: بحران‌های جمعی باعث بازگشت خاطرات و افزایش حملات اضطرابی می‌شود.

چرا مهم است: پاسخ‌های اضطرابی شدید می‌تواند کیفیت زندگی را کاهش دهد و منجر به فرسودگی روانی شود.



تمرین های کاربردی

۱- جعبه ابزار حسی (Soothing Kit)

- شامل: عطر مورد علاقه، یک عکس با خاطره ی خوش، قطعه موسیقی ای که دوست داری.
- هنگام اضطراب، وسایل را لمس، بو یا گوش کنید.

اثر: حواس را متمرکز می کند و مغز را از چرخه اضطراب خارج می کند.



تمرین های کاربردی

۲- تکنیک پا روی زمین (Grounding)

▪ پاها را روی زمین بگذارید و فشار کف پا را حس کنید.

▪ ۵ نفس عمیق بکشید و توجه خود را به تماس پا با زمین متمرکز کنید.

اثر: مغز پیغام ایمنی دریافت می کند و حمله اضطراب کوتاه تر و قابل مدیریت می شود.

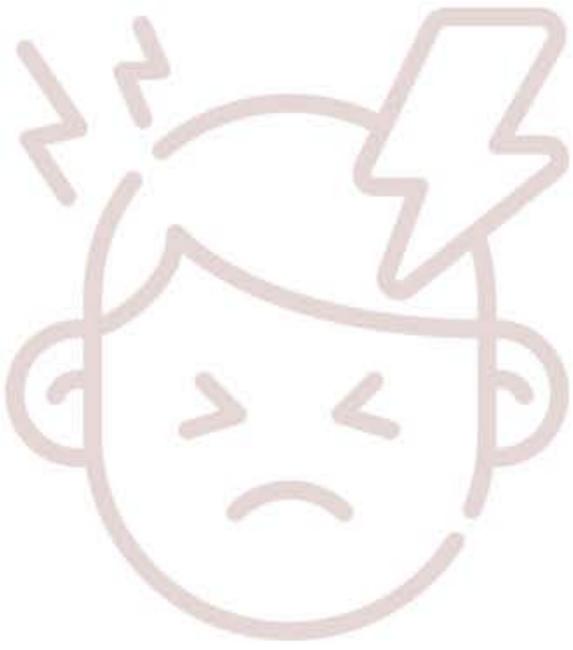


تمرین های کاربردی

۳- تمرین تنفس کوتاه

• ۵ دم و بازدم عمیق، تمرکز روی شکم و قفسه سینه.

اثر: ضربان قلب کاهش می یابد و آرامش فوری ایجاد می شود.



تمرین های کاربردی

۴- کیت ضد شوک

• یک تکه یخ در دهان بگذارید یا صورتتان را با آب بسیار سرد بشویید.

اثر: شوک سرمایی («پاسخ غواصی») را در بدن فعال کرده و ضربان قلب را به سرعت پایین می آورد.

این طوفان لحظه ای است و با هر نفس، شما دوباره کنترل و آرامش خود را پیدا می کنید.



فضایی برای یادداشت

• احساس امروز: اضطراب، حملات پنیک، آرامش.

.....

.....

.....

.....

• فعالیت‌های انجام شده:

Grounding

Soothing Kit

تمرین تنفس

کیت ضد شوک

نکته کلیدی: انجام حتی یک تمرین کوچک، تاثیر

زیادی در کنترل اضطراب دارد.

بخش سوم

وقتی فقدان، خشم یا
درماندگی سراغتان آمده



اگر در سوگ هستید

عدم فرصت مراسم جمعی باعث سوگ ناتمام و خشم همراه با غم می شود.

چرا مهم است: سوگ ناتمام می تواند اضطراب، افسردگی و مشکلات خواب ایجاد کند.



تمرین های کاربردی

۱- ایجاد آیین شخصی

- شمع، عکس یا فضای کوچک یادبود در خانه ایجاد کنید.
- چند دقیقه هر روز به یاد عزیز از دست رفته وقت اختصاص دهید.

اثر: ایجاد نماد شخصی برای سوگ، فرآیند تسکین روانی را حمایت می کند.



تمرین های کاربردی

۲- تخلیه خشم و غم

- نوشتن بدون سانسور احساسات.
- فعالیت فیزیکی کوتاه (پیاده روی، حرکات کششی).

اثر: تخلیه انرژی روانی و کاهش فشار عاطفی.



تمرین های کاربردی

۳- تکنیک grounding کوتاه

- پاها روی زمین، دست ها روی میز یا شکم،
۵ نفس عمیق.

اثر: تمرکز بر بدن، مغز را از چرخه اضطراب خارج می کند.

غم شما واقعی است و
اجازه دارید آن را تجربه کنید.



فضایی برای یادداشت

• احساس امروز: غم، خشم، آرامش.

.....

.....

.....

.....

• فعالیت‌های انجام شده:

آیین شخصی

نوشتن احساس

grounding

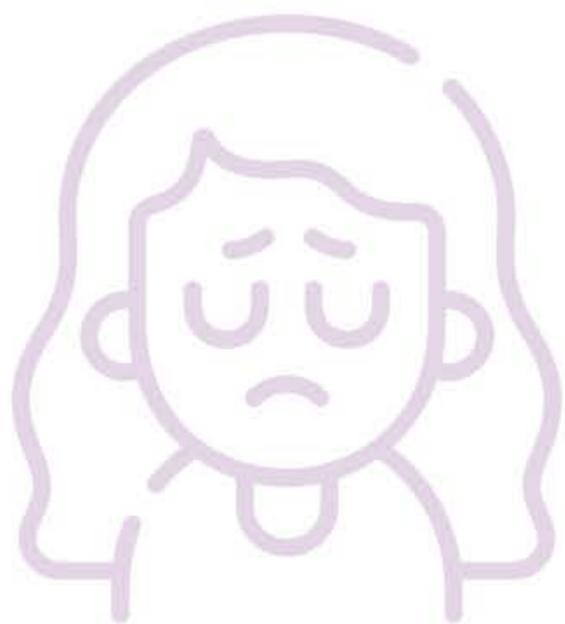
نکته کلیدی: حتی یک تمرین کوچک روزانه، به پردازش سوگ و کاهش اضطراب کمک می‌کند.



اگر شاهد رنج دیگران هستید (ترومای ثانویه)

اگر در بحران، به طور مداوم شاهد درد، مرگ یا رنج دیگران هستید، چه به دلیل شغل تان و چه به دلیل نقش اجتماعی تان، ممکن است احساس خشم، تهی شدن یا بی حسی کنید. این واکنش‌ها نشانه ضعف نیستند؛ نشانه‌ی فشار روانی مداوم‌اند.

چرا مهم است: فشار روانی بالا باعث فرسودگی و کاهش توانایی تصمیم‌گیری می‌شود.



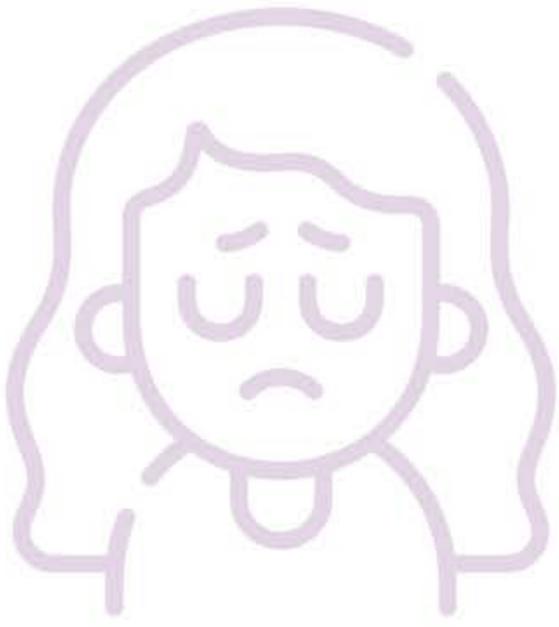
تمرین های کاربردی

۱- پذیرش محدودیت ها

▪ بدانید نمی توانید تمام دنیا را نجات دهید.

▪ انجام درست یک وظیفه کوچک ارزشمندتر از فروپاشی برای انجام کارهای بزرگ است.

اثر: کاهش فشار روانی و افزایش تمرکز بر وظایف قابل انجام.



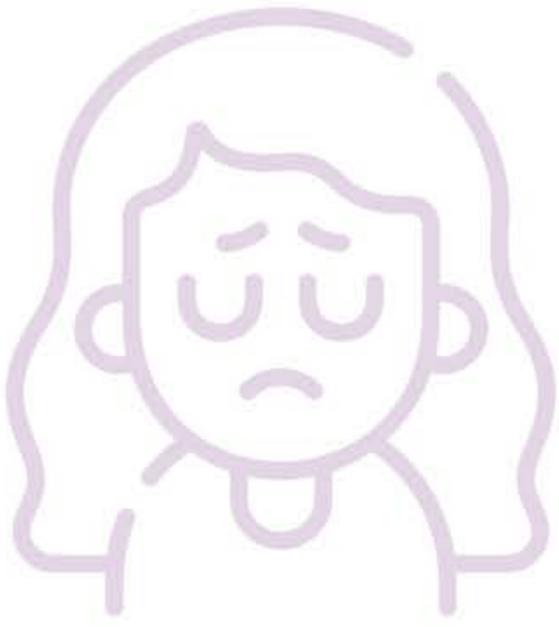
تمرین های کاربردی

۲- تمرین تنفس یا مکت کوتاه

• ۳ دقیقه تمرکز روی تنفس، پاها روی زمین،
شانه ها رها.

اثر: کاهش فشار روانی و بازسازی انرژی ذهنی.

شما کافی هستید و هر کاری که
انجام می دهید، ارزشمند است.



فضایی برای یادداشت

• احساس امروز: خستگی، اضطراب، حس موفقیت.

• فعالیت‌های انجام شده:

پذیرش محدودیت‌ها

تمرین تنفس

نکته کلیدی: حتی لحظات کوتاه مراقبت از خود، بازده

کاری و سلامت روان را افزایش می‌دهد.

بخشش چهارم

وقتی بحران را از دور زندگی
می‌کنید (ویژه مهاجران)



فلج روانی ناشی از بی خبری

مهاجران، بحران های وطن را بدون دسترسی، بدون امکان کمک مستقیم و با موجی از تصاویر و اخبار تجربه می کنند. این وضعیت باعث «فلج روانی» می شود: نه می توان به زندگی عادی ادامه داد، نه کاری برای وطن انجام داد.

چرا مهم است: فلج روانی مواردی مثل: تمرکز، خواب و عملکرد روزمره را مختل می کند و احساس بی فایده گی و درماندگی را تشدید می کند. مغز در حالت «هشدار دائمی» گیر می افتد.



تمرین های کاربردی

۱- زمان بندی نگرانی (Containment)

زمان مناسب: وقتی مدام بین کار و چک کردن خبرها جابه جا می شوید.

گام ها:

۱- یک بازه مشخص ۲۰ تا ۳۰ دقیقه ای در روز برای پیگیری اخبار تعیین کنید.

۲- نوتیفیکیشن شبکه های اجتماعی و خبرها را خاموش کنید.

۳- توجه را به کاری با تمرکز بالا برگردانید (کار، ورزش، نوشتن)

اثر: مغز یاد می گیرد که اضطراب («حد و مرز») دارد و همه روز را اشغال نمی کند.



تمرین های کاربردی

۲- اقدام فیزیکی کوچک

• یک کار ملموس و بدنی انتخاب کنید: کمک به یک فرد، نوشتن یک نامه، هماهنگی یک کار جمعی کوچک.

اثر: حرکت فیزیکی، ضد فلج روانی است.

اینکه دور از وطن در شرایط بحرانی احساس ناتوانی می‌کنی، نشانه بی‌تفاوتی نیست؛ نشانه پیوند عمیق تو با خانه است.



فضایی برای یادداشت

• احساس امروز: بی خوابی، خستگی، آرامش.

.....

.....

.....

.....

• فعالیت‌های انجام شده:

- پیام دادن به یک نفر
- انجام یک کار روتین
- دور شدن موقت از خبر

نکته کلیدی: حتی یک اقدام کوچک می‌تواند استرس را قابل مدیریت کند.



گناه نجات‌یافتگی (Survivor's Guilt)

احساس شرم و گناه از اینکه در امنیت نسبی هستید، در حالی که عزیزانتان در خطرند. این احساس می‌تواند باعث خودتنبیهی، بی‌لذتی و انکار نیازهای خود شود.

چرا مهم است: گناه نجات‌یافتگی باعث می‌شود فرد از مراقبت از خود دست بکشد؛ در حالی که فرسودگی شما هیچ کمکی به دیگران نمی‌کند.



تمرین های کاربردی

۱- تفکیک مسؤلیت واقعی از احساس گناه

گام‌ها:

۱- روی کاغذ بنویسید:

- «چه چیزهایی واقعاً در کنترل من است»
- «چه چیزهایی خارج از کنترل من است»

۲- هر بار که احساس گناه آمد، به لیست نگاه کنید.

اثر: مغز از خودسرزندی به واقعیت برمی‌گردد.



تمرین های کاربردی

۲- اجازه لذت محدود

- روزانه یک لذت کوچک و مشخص (غذا، موسیقی، قدم زدن) را آگاهانه تجربه کنید و به خود بگویید: «مراقبت از خودم خیانت نیست.»

زنده ماندن و مراقبت از خود، خیانت به دیگران نیست؛
بخشی از انسان ماندن است.



فضایی برای یادداشت

• احساس امروز: بی ارزشی، اضطراب، شادی.

.....

.....

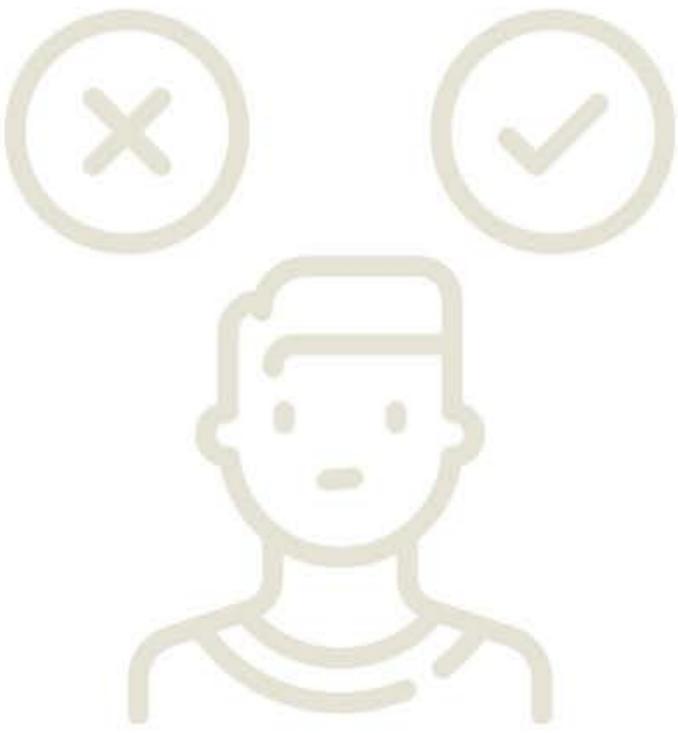
.....

.....

• فعالیت‌های انجام شده:

- اجازه لذت محدود
- نوشتن مسولیت

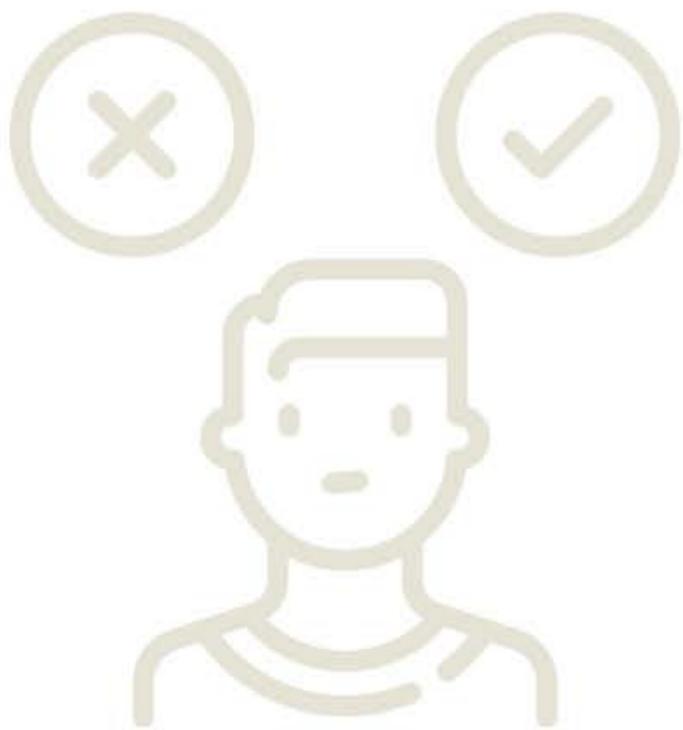
نکته کلیدی: حفظ روتین در شرایط سخت و ایجاد فضا برای لذت‌های کوچک.



شکاف هویتی و عاطفی

مهاجر هم‌زمان در جامعه مقصد باید «عادی» باشد و در درون، درگیر جنگ، ترس و خشم. این دوپارگی باعث بی‌حسی، خستگی عمیق و حتی احساس بی‌هویتی می‌شود.

چرا مهم است: سرکوب مداوم احساسات، بدن را وارد فاز فرسودگی می‌کند و خطر افسردگی را بالا می‌برد.



تمرین های کاربردی

۱- نام گذاری وضعیت

گام ها:

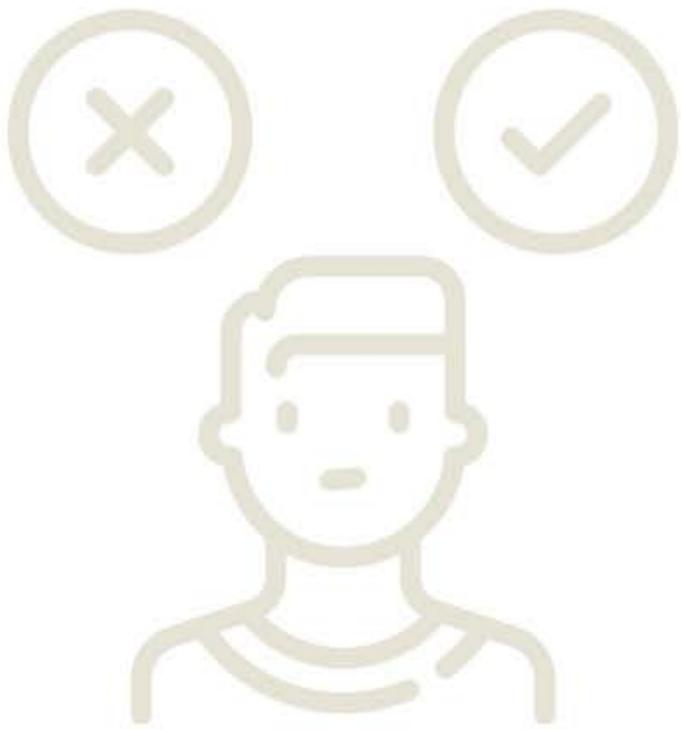
۱- جمله را کامل کنید:

«الان من در وضعیت هستم

(مثلاً: غمگین، خشمگین، گیج).»

۲- بدون تلاش برای تغییر آن، فقط نامش را بپذیرید.

اثر: نام گذاری احساس، شدت آن را کاهش می دهد.



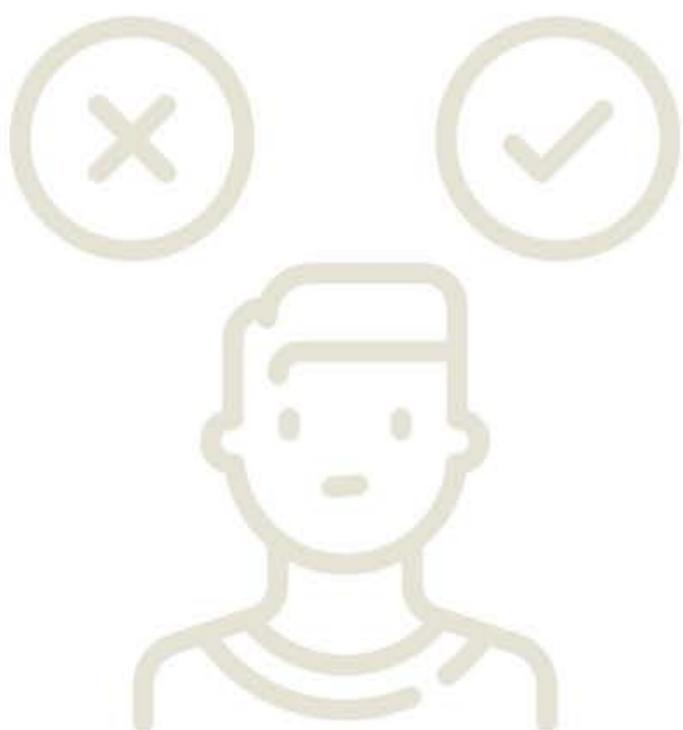
تمرین های کاربردی

۲- ایجاد فضای امن برای تخلیه

- یک نفر یا یک فضا (نوشتن، صدا ضبط کردن) را فقط برای تخلیه بدون سانسور انتخاب کنید.

اثر: احساسات راه خروج پیدا می کنند، نه اینکه در بدن بمانند.

احساسات راه خروج پیدا می کنند،
نه اینکه در بدن بمانند.



فضایی برای یادداشت

• احساس امروز: دور افتادگی، غم، خشم.

.....

.....

.....

.....

• فعالیت‌های انجام شده:

تخلیه روانی

نام گذاری وضعیت

نکته کلیدی: نوشتن و حرف زدن باعث تخلیه و سبک تر

شدن روان ما میشود.

سخن پایانی

هر قدم کوچک ارزشمند است

بحران‌ها ممکن است طولانی و پیچیده باشند، اما حتی یک اقدام کوچک روزانه برای ذهن و بدن، اثر بزرگی دارد.

انجام تمرین‌ها، علامت‌گذاری کارت‌ها و یادداشت احساسات، باعث می‌شود کنترل بیشتری روی اضطراب و استرس داشته باشید.

شما کافی هستید، شما در حال تلاش هستید
و هر قدم کوچک، ارزشمند است.

منابع علمی و نهادهای مرجع

- American Psychological Association (APA)

راهنماها و مقالات مربوط به سلامت روان در جنگ، بحران و بلایای انسانی

- World Health Organization (WHO)

راهنمای سلامت روان در شرایط اضطراری و بحران‌های انسانی

- National Child Traumatic Stress Network (NCTSN)

منابع تخصصی برای حمایت از کودکان و نوجوانان در شرایط ترومای

جمعی

- International Society for Traumatic Stress Studies (ISTSS)

و ترومای حاد PTSD پژوهش‌ها و پروتکل‌های علمی در زمینه

- Russ Harris – ACT in Crisis

برای شرایط اضطراری ACT تمرین‌ها و چارچوب‌های عملی



لینک پشت این بارکد متناسب با شرایط اضطراری
احتمالی تغییر پیدا خواهد کرد.

تدوین و گردآوری

سیمیاروم – پلتفرم سلامت روان فارسی زبان

simia room