



در مهلکه استرس؛ چطور آرامش خود را حفظ کنیم؟/ هنر حفظ تمرکز و آرامش در دانش‌آموزان و دانشجویان

شرایط بحرانی، چه در قالب بحران‌های اقتصادی، چه اجتماعی، سیاسی یا حتی رویدادهای ناگهانی، می‌توانند به‌طور قابل توجهی بر سلامت روان و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان و دانشجویان تأثیر بگذارند. این شرایط اغلب با افزایش سطح استرس، اضطراب، کاهش تمرکز، اختلال در خواب و حتی احساس ناامیدی و بی‌حوصلگی همراه هستند.

شرایط بحرانی، چه در قالب بحران‌های اقتصادی، چه اجتماعی، سیاسی یا حتی رویدادهای ناگهانی، می‌توانند به‌طور قابل توجهی بر سلامت روان و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان و دانشجویان تأثیر بگذارند. این شرایط اغلب با افزایش سطح استرس، اضطراب، کاهش تمرکز، اختلال در خواب و حتی احساس ناامیدی و بی‌حوصلگی همراه هستند.

به گزارش نصر، راهکارهایی عملی و مبتنی بر شواهد، ارائه می‌شود که به دانش‌آموزان و دانشجویان کمک می‌کند تا با این چالش‌ها مقابله کرده و آرامش و تمرکز خود را حفظ کنند:

۱. درک واکنش بدن به استرس:

در شرایط بحرانی، بدن ما به‌طور طبیعی وارد حالت «جنگ یا گریز» (fight-or-flight) می‌شود. این واکنش که توسط سیستم عصبی سمپاتیک تحریک می‌شود، برای مقابله با تهدیدات فوری طراحی شده است. در این حالت، بدن شروع به ترشح هورمون‌های استرس مانند کورتیزول و آدرنالین می‌کند. این هورمون‌ها باعث افزایش ضربان قلب، تنفس سریع‌تر، فشار خون بالا و افزایش تمرکز می‌شوند. اگرچه این واکنش در شرایط خطرناک مفید است، اما در مواجهه با استرس مزمن و شرایط بحرانی طولانی مدت، می‌تواند به مشکلات جدی سلامتی منجر شود.

بنابراین وزارت اطلاعات درباره دستگیری عامل به آتش کشیدن مسجدالرسول در سعادت آباد تهران و عناصر؛ درک این واکنش به ما کمک می‌کند تا بفهمیم که استرس یک پاسخ فیزیولوژیکی طبیعی است، اما نباید اجازه دهیم آن بر زندگی ما تسلط یابد. با آگاهی از علائم فیزیکی و روانی استرس، می‌توانیم اقدامات مناسبی برای مدیریت آن انجام دهیم.

۲. تکنیک‌های تنفسی

تکنیک‌های تنفسی ساده و مؤثر، ابزارهای قدرتمندی برای کاهش استرس و آرامش سیستم عصبی هستند. این تکنیک‌ها می‌توانند به سرعت ضربان قلب را کاهش داده، تنفس را تنظیم کرده و احساس آرامش را تقویت کنند.

تنفس عمیق شکمی (Diaphragmatic Breathing): در این تکنیک، به جای تنفس سطحی از قفسه سینه، سعی می‌کنید هوا را به عمق ریه‌ها، به سمت شکم بکشید. برای انجام این کار، یک دست را روی قفسه سینه و دست دیگر را روی شکم قرار دهید. هنگام دم، شکم را به سمت جلو فشار دهید و هنگام بازدم، شکم را به سمت داخل بکشید. این تمرین را به مدت ۵-۱۰ دقیقه تکرار کنید.

تنفس مربعی (Box Breathing): این تکنیک شامل چهار مرحله است:

۴ ثانیه نفس بکشید.

۴ ثانیه نفس را نگه دارید.

۴ ثانیه نفس را بیرون دهید.

۴ ثانیه نفس را نگه دارید.

این چرخه را به مدت چند دقیقه تکرار کنید.

تنفس متناوب از بینی و دهان (Alternate Nostril Breathing): این تکنیک به تنظیم جریان انرژی در بدن کمک می‌کند و به کاهش استرس و بهبود تمرکز کمک می‌کند.

۳. تمرینات ذهن آگاهی (Mindfulness):

ذهن آگاهی (Mindfulness) یک تمرین ذهنی است که شامل توجه آگاهانه به لحظه حال بدون قضاوت است. این تمرین می‌تواند به کاهش استرس، افزایش خودآگاهی و بهبود تمرکز کمک کند.

مدیتیشن: مدیتیشن شامل تمرکز بر یک شیء خاص مانند دم و بازدم، یک صدا یا یک تصویر ذهنی است. می‌توانید از برنامه‌های مدیتیشن هدایت شده مانند Headspace یا Calm استفاده کنید.

اسکن بدن (Body Scan): در این تمرین، به آرامی توجه خود را به نقاط مختلف بدن معطوف می‌کنید و هرگونه احساس را که تجربه می‌کنید، بدون قضاوت مشاهده می‌کنید.

توجه به حواس (Sensory Awareness): در این تمرین، به حواس پنج‌گانه خود توجه می‌کنید و جزئیات محیط اطراف خود را مشاهده می‌کنید.

۴. مدیریت افکار:

افکار ما تأثیر زیادی بر احساسات و رفتار ما دارند. در شرایط استرس زا، افکار منفی و نگران کننده می توانند به تشدید استرس کمک کنند.

شناسایی افکار منفی: سعی کنید افکار منفی خود را شناسایی کنید. به چالش کشیدن افکار منفی: از خود بپرسید که آیا این افکار بر اساس واقعیت هستند یا خیر. جایگزینی افکار منفی با افکار مثبت: سعی کنید افکار منفی را با افکار مثبت و سازنده جایگزین کنید. خودگفتاری مثبت: به خودتان یادآوری کنید که شما قوی هستید و می توانید با این شرایط کنار بیایید.

۵. حفظ ساختار و روتین:

حتی در شرایط بحرانی، حفظ یک روتین روزانه می تواند به شما احساس کنترل و ثبات دهد. این کار به شما کمک می کند تا احساس امنیت و آرامش بیشتری داشته باشید. سعی کنید به زمان های خواب، غذا خوردن، مطالعه، ورزش و فعالیت های تفریحی خود پایبند باشید.

۶. مراقبت از خود:

مراقبت از خود شامل انجام فعالیت هایی است که به شما احساس آرامش و شادی می دهند. خواب کافی: سعی کنید هر شب به اندازه کافی بخوابید (۷-۹ ساعت). تغذیه سالم: از غذاهای سالم و مغذی استفاده کنید. ورزش: فعالیت بدنی به کاهش استرس و بهبود خلق و خو کمک می کند. ارتباط با دیگران: با دوستان و خانواده خود صحبت کنید و از حمایت آن ها بهره مند شوید. فعالیت های تفریحی: وقت خود را با انجام فعالیت هایی که از آن ها لذت می برید، پر کنید.

۷. محدود کردن قرار گرفتن در معرض اخبار:

قرار گرفتن مداوم در معرض اخبار می تواند باعث افزایش استرس و اضطراب شود. سعی کنید زمان صرف شده برای تماشای اخبار را محدود کنید و از منابع خبری معتبر استفاده کنید.

۸. کمک حرفه ای:

در صورت احساس اینکه نمی توانید با شرایط بحرانی مقابله کنید، از یک مشاور یا روانشناس کمک بگیرید. آن ها می توانند به شما در یادگیری مهارت های جدید برای مدیریت استرس و بهبود سلامت روان کمک کنند. خبرگزاری تحلیلی خبرآنلاین