



## پیام روانشناس

خود مراقبتی در افسردگی

خانم دهقان: ارشد روانشناسی

کد: ۰۶/۱۴۰۱/آ س س / ۲۷

گروه آموزشی "سواد سلامت"

شورای تخصصی سلامت روان

سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت

اضطراب از چهار جهت ما را تحت تاثیر قرار می دهد:

افکار - احساسات - رفتار - وضعیت جسمانی

### روشهای خود مراقبتی در اضطراب:

ریلکسیشن (در جایی با دمای مناسب دراز بکشید و لباس راحت به تن داشته باشید برای چند دقیقه مثلاً ۵ دقیقه فقط بر نفس های خود تمرکز کنید (هیچ تلاشی برای تنفس عمیق نکنید)

می توانید عضلات مختلف بدن خود را منقبض کرده و به این انقباض تمرکز کنید سپس رها کنید و به رهاشدگی عضله تمرکز کنید.

روش مناسب دیگر کنترل اضطراب کنترل تنفس است افراد اضطرابی تنفس سریعتری دارند و احساس تنگی نفس می کنند این مسئله با کاهش اکسیژن رسانی به جریان خون باعث تجربه علائم ناخوشایند دیگری مثل مور مور شدن بدن، خواب رفتگی، سرگیجه می شود

برای کنترل این وضعیت مراقب این علائم و نشانه ها باشید با آهنگ و ریتم خاصی نفس بکشید (دم ۳ ثانیه و بازدم ۳ ثانیه) حواس خود را پرت کنید و به جزئیات محیط خود توجه کنید (از زمانی که حواس خود را پرت کردید دست کم ۲ دقیقه زمان می برد تا اضطرابتان کاهش یابد)

اگر با وجود این روشها همچنان از اضطراب رنج می برید با متخصصین سلامت روان مثل روانشناس و روانپزشکان مشورت کنید.

### خود مراقبتی در اضطراب:

استرس و اضطراب جزئی از زندگی روزمره ما هستند.

اما هنگامی که دچار اضطراب هستیم چکار باید انجام دهیم؟

متخصصان سلامت روان معتقدند:

اگر در مقابل اضطرابهای روزمره از خود مراقبت نکنیم به مرور آنها به اختلالات مزمن تبدیل خواهند شد.

و می توانند آسیبهای جسمی و روانی گوناگونی ایجاد کنند با این حال گاهی اینقدر غرق آنها می شویم که از وجود آنها غفلت می کنیم

نشانه هایی برای شناسایی اختلالات اضطرابی:

من دائماً در مورد همه چیز نگران هستم.

مدتی می شود که عصبی می شوم.

بی قرار هستم

عصبانیتم را سر بچه خالی می کنم

احساس می کنم چیزی گلوی من را می فشارد

دهانم خشک می شود. و نمی توانم چیزی را راحت

قورت دهم.

شبها معمولاً با ترس از خواب بیدار می شوم و نمی

توانم دوباره بخوابم.

معمولاً ذهنم بهم می ریزد و نمی توانم خودم را

کنترل کنم. (یا احساس می کنم دارم دیوانه می

شوم)

اگر شما تجربیات مشابه دارید احتمالاً مبتلا به

اختلالات اضطرابی هستید.

## افسردگی و علائم آن :

یک حالت روانشناختی شامل بی حوصلگی و گریز از فعالیت یا بی علاقه‌گی و بی میلی و همچنین غمگینی است که می‌تواند بر روی افکار و احساسات و خوشی و تندرستی یک فرد تاثیر بگذارد

- ♣ احساس ناراحتی
- ♣ از دست دادن علاقه به موضوعاتی که پیش از این جذاب و لذت بخش بودند
- ♣ گریه زیاد یا احساس ناتوانی برای گریستن
- ♣ ترجیح به تنها بودن
- ♣ خستگی و کمبود انرژی
- ♣ بی‌قراری
- ♣ مشکلات خواب
- ♣ کاهش یا افزایش اشتها
- ♣ از دست دادن اعتماد به نفس
- ♣ منتظر اتفاقات ناگوار و داشتن افکار منفی و غم‌انگیز
- ♣ احساس یاس و ناامیدی
- ♣ افکار در مورد مرگ و خودکشی
- ♣ احساس تنفر از خود
- ♣ کاهش حافظه و تمرکز
- ♣ سخت شدن انجام کارهای روزمره

## چگونه می‌توانیم به خود کمک کنیم؟

فعال باشید

با دیگران صحبت کنید  
مراقب وسوسه‌های خود باشید  
کمک‌های حرفه‌ای را فراموش نکنید و به روانپزشک و یا روانشناس مراجعه کنید

### خود مراقبتی در استرس:

استرس نوعی از واکنش‌های انسان در مقابل تغییرات، حوادث و موقعیتهای زندگی است. عکس‌العمل‌های ما بر اساس درکمان از حوادث و موقعیتهای ما است اگر موقعیتی به نظر تان منفی بیاید احساس خستگی و آشفتگی کرده و یا از کنترل خارج می‌شوید.

آنچه برای یک فرد استرس‌زاست ممکن است برای فرد دیگر بدون استرس باشد پس برداشت انسانها از موقعیتهای در ایجاد و تداوم استرس تاثیر چشم‌گیری دارد.

### علائم استرس:

- ۱- تغییرات عمده در زندگی (مثل از دست دادن یک رابطه، فوت نزدیکان، ازدواج و طلاق و ...)
  - ۲- نیروهای بیرونی که شما را تهدید جانی می‌کند
  - ۳- احساس از دست دادن کنترل شخصی
- اتفاقات زندگی مثل ازدواج، تغییر شغل و یا مرگ عزیزان بیشترین عوامل ایجاد کننده استرس هستند.

## روشهای مدیریت استرس:

- ۱- فهرستی از کارهایی را که باید انجام دهید درست کنید اولویت بندی کرده و بر اساس آن زمان را مدیریت کنید.
- ۲- برای مواجهه با استرس‌ها تمرین کنید
- ۳- خواسته‌های خود را بررسی کنید سعی کنید اهدافی واقع‌گرایانه داشته باشید
- ۴- سبک زندگی سالمی داشته باشید، غذاهای سالم بخورید و برای استراحت و تمدد اعصاب وقت بگذارید.
- ۵- از روشهای آرام‌سازی و ریلکسیشن استفاده کنید
- ۶- تغییرات را به عنوان جزئی از زندگی بپذیرید، هیچ چیز ثابت باقی نمی‌ماند
- ۷- مصرف الکل، سیگار، مواد و پر خوری راهکار مناسب برای رفع استرس نیستند و باعث ایجاد مشکلات بیشتر می‌شوند.