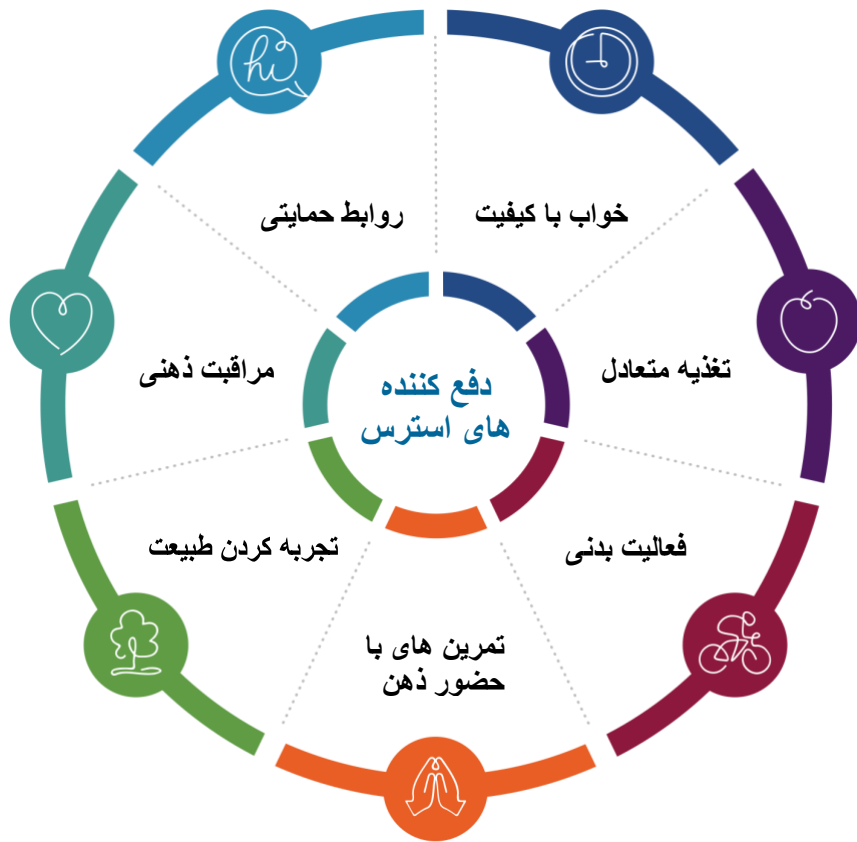


دفع کننده های استرس



همگی ما دوران بسیار سختی را می گذرانیم. برای بسیاری از ما، پاندمی کووید-19 تغییر، ضرر و غم به همراه داشته است. این موضوع همچنین باعث استرس بسیاری شده است. اگرچه این استرس ممکن است زیاد به نظر برسد، اما کارهایی هست که می توانیم انجام دهیم تا بدن و ذهنمان را آرام کنیم.

ما می توانیم به تأثیراتی که استرس بر روی ما می گذارد توجه کنیم تا این موضوع به ما کمک کند که آن را زود شناخته و تصمیم بگیریم که آیا به ما کمکی می کند یا خیر و برای مدیریت آن تلاش کنیم. استرس چگونه در بدن، احساسات و رفتار شما پدیدار می شود؟

ما می توانیم با خودمان مهربان باشیم. همان گونه که کریستین نف که یک محقق است می گوید: «ما با محبت به خود، به خودمان همان مهربانی و اهمیتی را می دهیم که به دوستانمان می دهیم». چه کار می توانید انجام دهید تا از همین الان با خودتان مهربان باشید؟

ما می توانیم هر روز برای انجام حداقل یک کار که برای ما لذت به همراه دارد زمان بگذاریم. به یک کلیپ گربه بخندید. کتاب بخوانید یا پازل حل کنید. برای خودتان گل بخرید. با کسی که برایتان اهمیت دارد تماس بگیرید. یک فنجان چای بنوشید. همه ما لیاقت لذت در زندگی را داریم، به خصوص در دوران سخت!

ما می توانیم برای دریافت حمایت و یادگیری در خصوص مدیریت استرس ارتباط برقرار نماییم. دفع کننده های ثابت شده استرس می توانند به ما کمک کنند!

منابع: بوشان دی، و دیگران. نقشه راه تاب آوری: گزارش جراح عمومی کالیفرنیا درباره تجارب سخت کودکی، استرس سمی و سلامتی. دفتر جراح عمومی کالیفرنیا، 2020. راهنمای جراح عمومی کالیفرنیا: کاهش استرس در زمان کووید-19.

منابع فوق در آدرس موجود است

<https://osg.ca.gov/additional-information-and-links-for-support/>

این منبع توسط هیئت مشاور اجتماعی بیمار مجمع بهبود کیفیت (CALQIC) و یادگیری جمعی ACEها مورد بازبینی قرار گرفت

راه هایی که می توانیم استرس را دفع کنیم

همه ما قدرت و مقاومت درونی داریم که به ما کمک می کند با چالش ها و استرس مواجه شویم. چه چیزی به شما کمک می کند که از این دوران پر استرس عبور کنید؟ در اینجا برخی دیگر از راهکارهای دفع استرس را خواهید یافت. می خواهید کدام یک از ایده های جدید را امتحان کنید؟ به خاطر داشته باشید که شما متخصص روش هایی که برای بدن و ذهنتان جواب می دهند هستید. درباره ایجاد نقشه ای برای خودتان در جهت کمک به مدیریت استرس فکر کنید.



مراقبت ذهنی

در صورتی که منابع و حمایت می خواهید، در دسترس هستند.

- با خانواده خود درباره احساس افراد خانواده صحبت کنید.
- خبرها یا محتوای رسانه ای که ناراحت کننده هستند را به حداقل برسانید.
- برای کارهایی که باید در زمان استرس، عصبانیت یا پریشانی انجام دهید برنامه ریزی کنید.
- برای دریافت حمایت ارتباط برقرار کنید. می توانید با بازدید از این آدرس شروع کنید <https://covid19.ca.gov/resources-for-emotional-support-and-well-being> شروع نمایید



و ایده های خودتان در اینجا

منابع برای حمایت بیشتر

منابع را در 1-1-2 کالیفرنیا بیابید:
<http://www.211ca.org>

خط تلفن کمک برای والدین و جوانان:
1-855-427-2736 (از 8 صبح تا 8 شب)

خط تلفن برای درد دل با اشخاص دیگر:
1-855-845-7415 حمایت غیر اورژانسی (7/24)

در صورتی که احساس می کنید در بحران قرار دارید، خطوط تلفن جهت تماس گرفتن را در این آدرس بیابید <https://covid19.ca.gov/resources-for-emotional-support-and-well-being/>



فعالیت فیزیکی

راه هایی مفرح برای حرکت، حرکت و حرکت کردن پیدا کنید!

- راه هایی برای حرکت روزانه که به شما احساس خوب می دهند پیدا کنید.
- زمان هایی را برنامه ریزی کنید که برخیزید، بدن خود را گشش دهید و در طول روز کاری تان حرکت کنید.
- راه بروید یا بدوید. برقصید. حرکات کششی انجام دهید. چند حرکت پروانه، شنا یا دراز نشست انجام دهید.
- پرتاب و دریافت توپ، پرتاب فریزی، طناب زنی یا حرکت حلقه انجام دهید.



تمرین با حضور ذهن

- توجه کنید چه احساسی دارید. نفس عمیق بکشید.
- در صورت امکان، توجه خود را به حالات فیزیکی و احساسی خود معطول کنید.
- در صورتی که احساس می کنید تنفستان مفید است، چند دقیقه دم و باز دم انجام دهید.
- به سه چیز که بابت آن ها شکرگزار هستید، فکر کنید.
- از یک اپلیکیشن حضور ذهن استفاده کنید (برای مثال، Insight Timer، UCLA Mindful، 10% Happier).
- دعا، مدیتیشن و/یا یوگا را بخشی از روتین روزانه خود نمایید.



تجربه طبیعت

- بیرون بروید، هوای تازه تنفس کنید، آفتاب را حس نمایید.
- هر روز بیرون بروید!
- به آسمان نگاه کنید. نور آفتاب یا باران را روی صورت خود حس کنید.
- هوای تازه تنفس کنید.
- گل ها را ببویید، روی سبزه ها راه بروید، به پرندگان گوش کنید، درختی را لمس نمایید.



روابط حمایتی

با خانواده زمان بگذرانید. با دوستان و همکاران ارتباط برقرار کنید.

- با خانواده، دوستان و همسایه هایی که شما را حمایت می کنند با فاصله ارتباط برقرار کنید.
- تماس بگیرید یا چت ویدئویی انجام دهید.
- پیام یا عکس بفرستید.
- کارت پستال یا بسته مراقبتی بفرستید.
- با هم با رعایت فاصله اجتماعی قدم بزنید.
- در جامعه خود مشارکت کنید.
- راه های یافتن حمایت در محل کار را بیابید.



خواب با کیفیت

- خوابید، چرت بزنید و استراحت کنید.
- محلی آرام، خنک و بدون حواس پرتی برای خواب ایجاد کنید.
- زمانی که استراحت کردن و خوابیدن سخت است، با خودتان صبور، مهربان و با محبت باشید.
- سعی کنید هر روز در یک ساعت به خواب رفته و بیدار شوید.
- از وسایل الکترونیکی، کافئین، الکل و ورزش نزدیک زمان خواب خودداری کنید.



تغذیه متعادل

- سعی کنید وعده های منظم داشته باشید و به آرامی غذا بخورید.
- فضایی آرام برای نشستن و لذت بردن از غذایتان ایجاد کنید.
- سعی کنید تنوعی از غلات کامل، میوه ها و سبزی ها را در وعده های غذایی و میان وعده ها بگنجانید.
- از شکر، الکل و غذاهای بسیار پروسس شده کمتر استفاده کنید.