

چک لیست سلامت روان در دوران بحران



ما با هم ریشه دار تر میشویم
با هم بهتر میشویم
با هم میتوانیم امید را از نو معنا کنیم

در دوران بحران، به‌ویژه زمانی که جنگ یا ناامنی اطراف ما را فرا می‌گیرد، اغلب تصور می‌شود که قوی بودن یعنی ساکت ماندن، درد را فرو خوردن و ادامه دادن بی‌وقفه

اما حقیقت این است که قوی بودن یعنی مراقبت از خود، از روان و جسم، و از عزیزانمان

در چنین زمان‌هایی، اگر می‌خواهیم دوام بیاوریم و به دیگران کمک کنیم، نخست باید به حال خوب خود توجه کنیم
مراقبت از سلامت روان، یک کار لوکس یا اضافی نیست؛ بلکه یک ضرورت حیاتی است.

در ادامه، چک‌لیستی برای حمایت از سلامت روان در دوران بحران تهیه کردیم.

این موارد می‌توانند همچون فانوسی کوچک، در دل تاریکی راه را نشان دهند.

اتاق اصناف ایران

اتحادیه کسب‌وکارهای
سویختهای
جایگزین
و خدمات وابسته



مراقبت روزانه از خود

- ✓ نفس عمیق و آرامش در سکوت روزانه
- ✓ تغذیه منظم و آب کافی
- ✓ ایجاد فضای امن و آرامش بخش برای خود

آگاهی از احساسات

- ✓ نام گذاری و پذیرش احساسات بدون قضاوت
- ✓ صحبت درباره ترس ها و اضطراب ها با فرد مورد اعتماد
- ✓ شناسایی تنش های جسمی ناشی از استرس (مثل انقباض عضلات)

ارتباط با دیگران

- ✓ حفظ تماس حتی کوتاه با عزیزان برای کاهش تنهایی
- ✓ گفتگو درباره احساسات با افراد مورد اعتماد
- ✓ دوری از افراد منفی گرا و تقویت روابط مثبت

مدیریت اخبار و اطلاعات

- ✓ محدود کردن زمان دریافت اخبار
- ✓ استفاده از منابع معتبر
- ✓ اجتناب از اخبار استرس زا یا اضطراب آور
- ✓ تمرین فاصله گیری ذهنی نفس عمیق در مواجهه اخبار

خواب و استراحت کافی

- ✓ خواب منظم و ایجاد روتین شبانه آرامش بخش
- ✓ قطع استفاده از رسانه ها پیش از خواب
- ✓ انجام تکنیک های آرامش قبل از خواب (نفس عمیق، شل کردن بدن)

مهربانی با خود

- ✓ صحبت با خود با لحن مهربان و حمایت گر
- ✓ پذیرفتن خستگی، ترس و احساسات منفی بدون سرزنش

در روزهایی که صدای قلب ایران آزاده است

بیایید سفیر آرامش باشیم

با رفتارمان، با کلماتمان، با همدلی مان

با هم ایران را زنده نگه می داریم

با مراقبت، با مهر، با قدرت ...
با هم عبور می کنیم

#ما_با_هم_قویتریم