

# مقابله با بحران

تهیه شده در جمعیت علمی پیشگیری از خودکشی ایران



## مقابله با بحران

رویارویی با حوادث غیر معمول و پیش‌بینی نشده استرس زیادی را به افرادی که به طور مستقیم و غیر مستقیم تحت تاثیر آن قرار می‌گیرند تحمیل می‌کند. افراد نسبت به حوادث غیر معمول واکنش‌های متفاوتی از خود نشان می‌دهند. این واکنش‌ها گاهی ممکن است چند ماه پس از حادثه بروز کنند.

بینش نسبت به احساساتی که تجربه می‌کنید و انجام اقدامات مثبت می‌تواند به شما در مقابله موثر با بحران‌ها کمک کند. برخی از واکنش‌های معمول به بحران شامل:

- ناباوری و شوک
- ترس و اضطراب در مورد آینده
- اختلال در جهت‌یابی، بی‌تفاوتی و خستگی عاطفی
- تحریک‌پذیری و خشم
- غم و اندوه و افسردگی
- احساس ضعف
- گرسنگی شدید یا بی‌اشتهایی
- دشواری در تصمیم‌گیری
- گریه " بدون علت مشخص "
- سردرد و مشکلات معده
- مشکل خواب
- نوشیدن بیش از حد الکل و یا مصرف مواد مخدر

شدت بسیاری از این واکنش‌ها با گذشت زمان کاهش می‌یابد و شما دوباره فعالیت‌های روزمره خود را از سر خواهید گرفت. نباید واکنش‌های خودتان را با واکنش‌های دیگران مقایسه کنید.

## کارهایی که می‌توانید انجام دهید:

- در مورد حادثه‌ای که اتفاق افتاده صحبت کنید. خودداری از بیان احساسات مانع از این می‌شود که بتوانید با آنچه اتفاق افتاده مواجه شوید. گفتگو با دیگران استرس شما را کاهش خواهد داد و متوجه خواهید شد که دیگران نیز احساسات مشابهی را تجربه می‌کنند.
- استراحت کافی و تغذیه مناسب داشته باشید و ورزش کنید. از مصرف افراطی الکل و انجام رفتارهای پرخطر اجتناب کنید.
- با خانواده خود وقت بگذرانید. فرزندان خود را تشویق کنید تا نگرانی‌ها و احساساتشان را با شما در میان بگذارند.
- به محض اینکه احساس بهبود کردید، فعالیت‌های معمول خود را مجدد از سر بگیرید.
- به فعالیت‌هایی بپردازید که برای شما آرامش‌بخش و لذت‌بخش هستند.
- آخرین باری که توانسته‌اید شرایط دشواری را با موفقیت پشت سر بگذارید را به یاد بیاورید.
- فعالیت‌هایی را انجام دهید که به شما احساس مفید و موثر بودن را القا می‌کند (به عنوان مثال اهدای خون و کمک به افراد نیازمند).
- اگر احساس می‌کنید که تحمل شرایط پس از وقوع حادثه برای شما دشوار است، از دیگران کمک بخواهید. کمک خواستن از دیگران نشانه ضعف نیست. با یک دوست، عضوی از خانواده، مددکار اجتماعی، روحانی یا فرد مورد اعتماد دیگر صحبت کنید.
- اگر احساس می‌کنید مشکلات شما پابرجا هستند، یا اگر ناراحتی شما بیش از ۶-۴ هفته به طول انجامید، به دنبال کمک حرفه‌ای باشید و از افراد متخصص کمک بگیرید. افرادی که مشکلات روانشناختی دارند و کسانی که بحران‌های قبلی را پشت سر گذاشته‌اند، می‌توانند تحت نظر یک متخصص سلامت روان باشند. عدم توانایی شما در مدیریت واکنش به بحران و از سر گرفتن فعالیت‌های روزمره و معمول ممکن است علائم اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) باشد، که یک بیماری درمان‌پذیر است و باید جدی گرفته شده و برای درمان آن اقدام شود.

[www.mentalhealthamerica.net/conditions/coping-disaster](http://www.mentalhealthamerica.net/conditions/coping-disaster)

در صورت بروز بحران می‌توانید به نزدیک‌ترین مرکز خدمات جامع سلامت مراجعه کرده یا با شماره‌های زیر تماس بگیرید:

✓ خط مشاوره بهزیستی: ۱۴۸۰

✓ اورژانس اجتماعی: ۱۲۳

### "جمعیت علمی پیشگیری از خودکشی ایران"

آدرس: تهران، خیابان ستارخان، خیابان نیایش کوچه منصوری، دانشگاه علوم رفتاری و سلامت روان،

جمعیت علمی پیشگیری از خودکشی ایران

تلفن: ۰۲۱-۶۶۵۵۰۲۰۰

وبسایت: <http://irssp.iums.ac.ir>

آپارات: <https://www.aparat.com/irssp.iums.ac.ir>

اینستاگرام: @Iranpreventionofsuicide

یوتیوب: <https://www.youtube.com/channel/UCduHiF8553t7Fr0Cu5NRvMw>

