

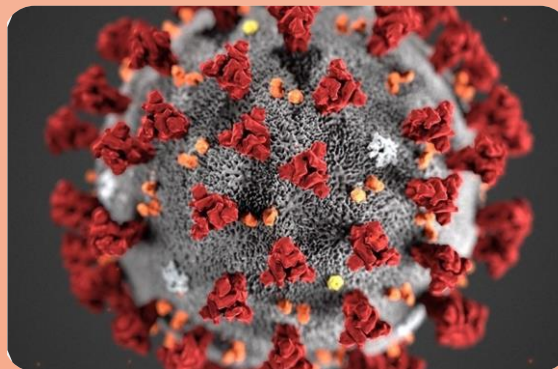
## باسمه تعالی



- ❖ مدیریت اضطراب و استرس
- ❖ ویژه اولیاء و دانش آموزان
- ❖ علائم و نشانه های فیزیولوژیکی
- استرس
- ❖ علائم و نشانه های روانشناختی
- استرس
- ❖ تنفس (شکمی) دیافراگمی
- ❖ راهکارهای مدیریت استرس
- ❖ ۵ توصیه انجمن روانشناسی برای
- مبارزه با اضطراب و استرس ناشی از
- همه گیری کرونا

## علائم و نشانه های روانشناختی استرس

- ❖ بدبینی
- ❖ عصبانیت
- ❖ پر خاشگری
- ❖ بی حوصلگی
- ❖ کاهش آستانه تحمل
- ❖ فقدان نشاط و شادابی
- ❖ کاهش تمرکز و اختلال در حافظه
- ❖ نارضایتی از خود ، محیط و دیگران
- ❖ احساس شکست ، ناتوانی و ناامیدی



تأیید کننده: محمد دلپسند-مدیریت آموزشگاه

تهیه و تنظیم کننده: نرجس جعفری-مشاور

## ۵ توصیه انجمن روانشناسی برای مبارزه با اضطراب و

### استرس ناشی از همه گیری کرونا

نیازی نیست برای مبارزه با اضطراب ناشی از ویروس کرونا خود را به دردسرهای بزرگ بیندازید. تنها کافیست روی برخی موارد ساده متمرکز شوید. البته فراموش نکنید شما تنها کسی نیستید که در شرایط فعلی این احساس را دارید.

۱- حقایق علمی مثبت را دنبال نمایید و از خبرهای منفی دوری کنید و اخبار مثبت و موثق را دنبال کنید و از مرور خبرهای بی نام و نشان و دلهره آور پرهیزید. کمک به افراد سالخورده و نیازمند به عزت نفس شما می افزاید.

۲- با فرزندان خود ارتباط برقرار کنید

به یاد داشته باشید فرزند شما در مدیریت استرس و اضطراب از شما الگو برداری می کند، هر اندازه کنترل در استرس داشته باشید، در کنترل اضطراب و استرس اعضای خانواده موفق خواهید بود.

۳- ارتباطات مجازی خود را حفظ نمایید

در شرایط قرنطینه با برقراری ارتباط با اقوام و آشنایان از طریق شبکه های اجتماعی، اهرمی ارزشمند برای بهبود شرایط روانی شما محسوب می شود.

۴- واقعیت علمی مثبت را با دیگران به اشتراک بگذارید

روحیه و امید دادن به دیگران و تکرار خبرهای مثبت و باز نشر خبر، به شما برای بهبود شرایط روانی کمک می کند.

۵- در صورت به وجود آمدن بحران می توانید از مداخلات روانشناختی و مشاوره بالینی کمک بگیرید.

## علائم و نشانه های فیزیولوژیکی استرس

- ❖ رنگ پریدگی
- ❖ خشکی گلو و دهان
- ❖ حالت تهوع و استفراغ
- ❖ انقباض و سفتی عضلات
- ❖ ارزش دست
- ❖ سردی کف دست و پاها
- ❖ خستگی مفرط
- ❖ بی اشتها
- ❖ اختلال در خواب
- ❖ تپش قلب، تنگی نفس و...

## علائم و نشانه های رفتاری استرس

- بازی کردن با دست ها و پاها
- حرکات بی هدف
- پر خوری
- افت بازدهی کاری
- بی قرار بودن
- اجتناب از موقعیت
- بهم خوردن تکلم

## راهکارهای مدیریت استرس

- برای مقابله با استرس (مدیریت استرس) راهکارهای متنوعی وجود دارد از جمله:
- مطالعه کتابهای مورد علاقه
- ایده های خود را در دفترچه یادداشت کنید
- ورزش کنید
- زمانی را در روز به خود اختصاص دهید
- تکنولوژی را کنار بگذارید و قدم بزنید



## تنفس شکمی برای کاهش استرس (دیافراگمی)

بر اساس تحقیقات به عمل آمده، اولین عضو بدن که در برابر رویدادهای ناگوار واکنش نشان می دهد، دستگاه تنفسی است.

ما معمولاً بر حسب عادت سطحی نفس می کشیم و تنها از قسمت بالای ششها برای تنفس استفاده می کنیم که به آن تنفس سطحی یا ریوی گفته می شود. به هنگام این نوع تنفس، مغز انسان امواج کوتاه و سریع ارسال می کند، از این رو در آرامش انسان و کاهش استرس تأثیری ندارد. اما در تنفس شکمی، مغز امواج بلندتر و کندتری را ارسال می کند که در رهایی از استرس به ما بیشتر کمک می کند.

### مراحل تنفس شکمی (دیافراگمی)

۱- مرحله اول: با دهان بسته از بینی، هوا را وارد ریه (شش) ها می کنیم. در این حالت دست خود را بر روی شکم گذاشته و بالا آمدن آن را احساس می کنیم، می توانیم از (۴ تا ۶) بشماریم.

۲- مرحله دوم: هوای وارد شده به ریه را تا ۷ ثانیه نگه داریم به طوری که جریان آزاد هوا در ریه ها را احساس کنیم.

۳- مرحله سوم: هوا را به کندی در ۸ ثانیه از طریق دهان آندر بیرون می فرستیم، طوری که احساس کنیم هوایی باقی مانده می توانیم با چشمان بسته و با تصویر سازی ذهنی چنین تصور کنیم که تمام نگرانی و استرس خود را با بازدم در هوا پراکنده می کنیم و پس از آن احساس آرامش خاصی به وجود می آید.