



پروتکل نیلوفر آبی

راهنمای حمایت روانی و ارتقای تاب‌آوری کارکنان در بحران

نیلوفر آبی نمادی از پاکی، آرامش و تاب‌آوری است. با توجه به گزارش‌های کارکنان طی هفته گذشته در خصوص برهم ریختن برنامه خواب یا استرس‌های ناشی از بحران، این پروتکل برای کلیه کارکنان شرکت و خانواده‌های بلافصل آنان تهیه شده است. مطالعه این پروتکل شاید تنها ۳۰ دقیقه از زمان ارزشمند شما را بگیرد اما پیشنهاد می‌کنیم حتی اگر خودتان درگیری خاصی پیدا نکرده‌اید از مطالعه آن صرف نظر نکنید زیرا که آگاهی داشتن از پروتکل‌ها در زمان‌های بحران، ارتباط بالایی با عملکرد مناسب و صحیح ما دارد. این پروتکل می‌تواند اطلاعات اولیه‌ای در خصوص رصد علائم و راهکارهای عملی برای مدیریت بحران ارائه دهد. در این پروتکل سعی شده است از موارد روتینی که این روزها در شبکه‌های اجتماعی و رسانه‌ها دست به دست می‌شوند، دوری کرده و تکنیک‌های عملی و راهبردی تری، برای حمایت روانی شما همکاران گرامی ارائه گردد.

حمایت از سلامتی شما تعهد ماست



PSYCHOLOGICAL STRESSORS

فشار روانی در روان‌شناسی به معنی احساس نوعی فشار و تنش عصبی است. هر محرکی که در انسان، ایجاد تنش کند، استرس‌زا نامیده می‌شود. وقتی که نیازهای اساسی فرد تأمین نشود یا به هر دلیلی آرامش فرد به هم بخورد فرد دچار فشار روانی می‌شود. در طبقه‌بندی انجام شده در روانشناسی، فشارهای روانی و میزان اثرات آن متفاوت است به طور مثال مرگ یا بیماری‌های لاعلاج بالاترین میزان فشار روانی و پس از آن طلاق، ورشکستگی، اعتیاد، اختلافات خانوادگی، مشکلات نقص جسمی، مهاجرت، از دست دادن شغل و حتی دلایلی مثل گرسنگی و آلودگی صوتی و ... به ترتیب کمترین فشار روانی را دارند.

نکته حائز اهمیت این است که فشار روانی پس از یک مصیبت یا خطر اتفاق می‌افتد. (برعکس اضطراب، در اضطراب معمولاً عامل بیرونی اتفاق نیافتاده است) شرایط فعلی نیز با توجه به اینکه موجودیت فرد و نیازهای خود و اطرافیان نزدیک را دچار مخاطره می‌نماید، به نوعی در دسته بندی بالاترین فشار روانی قرار می‌گیرد. حتی اگر شخص مستقیماً درگیر نباشد (سکونت در شهرهای دورتر یا افرادی که مهاجرت کرده اند و خانواده و عزیزان آنها در ایران زندگی می‌کنند)؛ ناامنی، اخبار ناگوار و تغییرات محیطی باعث فعال شدن سیستم دفاعی بدن و ذهن شان می‌شود. در چنین شرایطی، مغز ما برای محافظت و بقا، هورمون‌های استرس مانند آدرنالین (هورمون بقا) و کورتیزول (هورمون استرس مزمن) ترشح می‌کند. این دو هورمون که اولی بدن را با افزایش فشار خون، بالا رفتن ضربان قلب و ... برای واکنش سریع برای بقا آماده می‌کند (سیستم Fight or Flight) و دومی به تأمین انرژی و کنترل التهاب در بدن منجر می‌شود. باعث می‌شود تا این واکنش طبیعی ما را:

✓ هوشیارتر کند

✓ سریع‌تر تصمیم بگیریم

✓ انرژی لازم برای مقابله با خطر را پیدا کنیم

اما بدن ما نمی‌تواند طولانی مدت در معرض ترشح آدرنالین و کورتیزول قرر بگیرد. اگر این وضعیت طولانی شود، بدن و ذهن، دیگر فرصت

آرامش پیدا نمی‌کنند و در نتیجه ما دچار:

❖ خستگی شدید

❖ مشکلات خواب

❖ اضطراب و تحریک پذیری

❖ احساس ناامیدی یا بی‌حسی می‌شویم.

دانستن اینکه استرس در شرایط بحرانی واکنشی طبیعی است، اولین قدم برای مدیریت آن است. با آموزش و حمایت روانی، می‌توانیم یاد بگیریم چطور این بحران را با سلامت و تاب‌آوری بیشتری پشت سر بگذاریم.

این خاک قصه‌های هزار سال ایستادن در مقابل طوفان را در خود دارد؛ ما وارثان همان قصه ایم. با دلی گرم در کنار یکدیگر و نگاهی رو به فردا ادامه خواهیم داد



در این قسمت چک لیستی برای همکاران گرامی آماده شده است تا گروه‌های آسیب پذیرتر از شرایط استرس زا مشخص شوند.

اگر در ۱۸ ماه گذشته یک یا چند مورد از موارد ذیل برای شما، خانواده، دوستان، آشنایان یا همکارانتان اتفاق افتاده است، احتمالا بیشتر از سایرین در معرض آسیب از استرس قرار دارید لذا پروتکل‌های خود مراقبتی را بایستی بیشتر رعایت نمایید:

- ☐ آغاز یا پایان کار همسر
- ☐ آغاز یا پایان تحصیلات
- ☐ آغاز یا پایان کار همسر
- ☐ ورود به مقاطع تحصیلی یا پایان آن
- ☐ دگرگونی در شرایط زندگی
- ☐ بازنگری در عادات شخصی
- ☐ مشکلات با مدیر
- ☐ تغییر در ساعات یا شرایط شغلی
- ☐ جابه‌جایی محل سکونت
- ☐ انتقال به مدارس جدید
- ☐ دگرگونی در فعالیت‌های تفریحی
- ☐ تغییر در فعالیت‌های مذهبی
- ☐ تحولات در امور اجتماعی
- ☐ تغییر در عادات خواب
- ☐ تغییر در تعداد دیدارهای خانوادگی
- ☐ دگرگونی در عادات غذایی
- ☐ برنامه‌ریزی برای تعطیلات
- ☐ تخلفات جزئی قانونی
- ☐ مشکلات با خانواده همسر

- ☐ مرگ همسر
- ☐ طلاق
- ☐ جدایی زناشویی (طلاق عاطفی)
- ☐ حکم زندان
- ☐ مرگ یکی از اعضای نزدیک خانواده
- ☐ آسیب یا بیماری شخصی یا اعضای نزدیک خانواده
- ☐ آغاز یک ازدواج
- ☐ از دست دادن شغل
- ☐ آشتی مجدد در زندگی زناشویی
- ☐ بازنشستگی
- ☐ تغییر در وضعیت سلامت اعضای خانواده
- ☐ بارداری
- ☐ مشکلات جنسی
- ☐ ورود اعضای جدید به دایره خانواده
- ☐ مرگ یک دوست صمیمی
- ☐ تغییر مسیر شغلی
- ☐ تغییر در فراوانی مشاجرات با همسر
- ☐ تغییر در مسئولیت‌ها در محیط کار
- ☐ خروج فرزند از محل کار
- ☐ دستاوردهای شخصی برجسته



گاهی ما در زندگی روزمره تغییراتی را احساس می‌کنیم اما به صورت دقیق تشخیص نمی‌دهیم که ماجرا چیست. مرور علائم باعث می‌شود تا آگاهی مناسبی نسبت به شرایط خود داشته باشیم. دقت کنید از آنجا که استرس پدیده‌ای چندبعدی است، هیچ راه‌حل ساده‌ای برای آن وجود ندارد. همچنین، تفاوت‌های موجود در شرایط خاص هر فرد، امکان ارائه یک راه‌حل منحصر به فرد یا عمومی برای مدیریت استرس را غیرممکن می‌کند. لذا در هر بخش سعی بر آن شده تا چند تمرین یا تکنیک ارائه گردد. بهبود توانایی‌های فردی در مقابله با استرس به عنوان اصلی‌ترین استراتژی مؤثر در فرآیند مدیریت استرس شناخته می‌شود. در این مرحله با برخی علائم جسمی - روانی استرس آشنا می‌شوید و در مراحل بعدی به تکنیک‌های کمک‌کننده بهبود توانایی‌های فردی خواهیم پرداخت. در چک لیست جداول ذیل مواردی را که در طول دو هفته اخیر تجربه کرده‌اید علامت بزنید. اگر بیش از سه یا چهار علائم را دارید نیازمند است تا تمرین‌های این پروتکل را جدی گرفته و خود مراقبتی را آغاز نمایید.

علائم جسمانی

- ☐ سردرد یا احساس فشار در سر
- ☐ درد گردن یا شانه‌ها (یا احساس گرفتگی)
- ☐ تپش قلب یا درد قفسه سینه
- ☐ مشکلات گوارشی (دل پیچه، تهوع)
- ☐ خستگی دائمی یا بی‌حالی
- ☐ بی‌خوابی یا کابوس‌های مکرر
- ☐ تعریق بیش از حد یا لرزش بدن

علائم هیجانی

- ☐ احساس اضطراب یا نگرانی شدید
- ☐ تحریک پذیری یا عصبانیت بی دلیل
- ☐ غمگینی عمیق با گریه‌های ناگهانی
- ☐ احساس ناامیدی یا بی ارزش بودن
- ☐ بی حسی هیجانی (هیچ احساسی ندارم)



علائم فکری

- ☐ افکار مزاحم درباره جنگ یا اخبار
- ☐ مشکل در تمرکز یا تصمیم گیری
- ☐ فراموش کاری یا حواس پرتی
- ☐ بزرگ نمایی خطر و پیش بینی بدترین اتفاقات
- ☐ افکار منفی درباره آینده



علائم رفتاری

- ☐ کناره گیری از دیگران یا انزوا
- ☐ افزایش مصرف سیگار، مواد، الکل یا چای یا قهوه
- ☐ کاهش بهره وری در کار
- ☐ رفتارهای تند یا پرخاشگرانه
- ☐ چک کردن مکرر اخبار



علائم شدید نیازمند کمک فوری

اگر هر کدام از موارد را تجربه می‌کنید سریعاً با روان شناس یا اورژانس تماس بگیرید:

- ☐ افکار خود آزاری یا خودکشی
- ☐ بی خوابی کامل بیش از سه شب متوالی (کمتر از ۳ ساعت خواب شبانه بیش از ۳ هفته)
- ☐ حملات پانیک شدید (نفس تنگی و احساس خفگی و وحشت شدید)
- ☐ گنجی یا اختلال شدید در هوشیاری

در صورت تجربه هر یک از موارد این جدول با روانشناس مورد اعتمادتان یا با شماره ۴۰۳۰ (سامانه تلفنی مشاوره بهداشت و روان) تماس حاصل فرمایید.



عوارض روانی و عاطفی استرس

اختلالات خواب

بی خوابی
آپنه خواب
خواب بی قرار

اختلال شناختی

مشکلات حافظه
مشکلات تمرکز
مشکلات گوارشی

اضطراب و افسردگی

نگرانی مداوم
غم و ناامیدی
تحریک پذیری



مداخلات پیشگیرانه

در این قسمت به بیشترین اثرات استرس و گزارش‌های همکاران در خصوص تأثیر استرس بر جنبه‌های مختلف زندگی شان، خواهیم پرداخت. مشکلات خواب، نگرانی و دغدغه فکری نسبت به آینده خود و فرزندان‌شان، مشکلات پرخاشگری در سطح فردی و خانوادگی مانند نزاع‌های خانوادگی، پرخوری یا مصرف بی رویه سیگار، مواد مخدر و ... مشکلات شناختی در توجه و تمرکز مانند جا گذاشتن وسایل یا گم کردن آن‌ها، عدم توانایی انجام یک کار برای طولانی مدت و عدم تمرکز و ... به ترتیب بیشترین مسائلی بوده که از سوی کارکنان گزارش شده است.

مشکلات خواب:

۱. محدود کردن مواجهه با اخبار و گوشی قبل از خواب

- ۲ ساعت قبل از خواب، اخبار را چک نکنید.
- نور موبایل و تلویزیون را کاهش دهید.
- اگر مجبور به استفاده از موبایل هستید، فیلتر نور آبی فعال کنید.



۲. آماده‌سازی محیط خواب

- اتاق خوابتان را تاریک، خنک و ساکت نگاه دارید.
- یک صدای سفید (White Noise) را در اتاق پخش کنید مثل صدای باران.
- تختخواب را فقط برای خواب و استراحت استفاده کنید در زمان‌های دیگر روز از رختخواب استفاده نکنید.

۳. آرام‌سازی پیش از خواب

- تنفس عمیق ۴-۴-۶ (۴ ثانیه دم، ۴ ثانیه مکث، ۶ ثانیه بازدم)، ۵ بار تکرار کنید.
- ریلکسیشن پیشرونده عضلات:
- این تمرین را می‌توانید به شیوه زیر برای ریلکس کردن بدن قبل از خواب پیش ببرید: (این تمرین نه تنها برای خواب بلکه برای ریلکس کردن کلی بدن در زمان نگرانی‌ها و تنش فکری کمک کننده خواهد بود)
دراز بکشید.
از بینی نفس بگیرید (۲ ثانیه مکث)
و آهسته بازدم کنید.
بار دیگر نفس عمیق بگیرید...
و بازدم آرام...
اکنون توجه خود را به پاها بیاورید.
انگشتان پا را کمی منقبض کنید (پنج شماره بشمارید و سپس رها کنید).
اکنون توجه خود را به ساق پا ببرید. یک نفس عمیق بکشید. هوا را در سینه نگاه دارید.
عضلات ساق پا را منقبض کنید. (پنج شماره بشمارید و سپس با بازدم عضلات را رها کنید)
نفس عمیق دیگری بکشید.
می‌توانید یک جمله تاکیدی را در ذهنتان مرور کنید مانند: "من در امنیت و آرامش هستم"
اکنون نوبت عضلات پشت پا، ران‌ها می‌باشد. همین تکنیک انقباض و رهایی را برای این اندام‌ها انجام دهید.
و سپس عضلات شکم را منقبض کنید و پس از پنج شماره رها کنید.
شانه‌هایتان را کمی بالا ببرید. ده شماره نگه دارید و سپس رها کنید.
اجازه دهید سنگینی شانه‌ها به رختخواب منتقل شود.
تصور کنید روی موج آب دراز کشیده‌اید، رنگ آب را تصور کنید. آبی آسمان را تصور کنید. به صدای مورد علاقه تان در طبیعت دل بسپارید.
خنکی آبی که در آن معلق هستید حس کنید.
صدای مرغان دریایی یا صدای باران را تصور کنید.
اکنون آماده هستید که به خوابی آرام بروید.
بدن شما آرام است.
ذهن شما آرام است.

۴. یادداشت افکار مزاحم

- قبل از خواب، نگرانی‌ها را روی کاغذ بنویسید.
- پس از نوشتن افکار مزاحم این جمله پایانی را یادداشت کنید:
"اکنون زمان حل این موارد نیست، فردا به آن‌ها رسیدگی می‌کنم."

۵. عادات سالم خواب

- هر روز ساعت ثابتی به رختخواب بروید.
- در طول روز کمی ورزش یا پیاده‌روی داشته باشید. (اگر نمی‌خواهید از محیط خانه دور شوید می‌توانید یک مت ورزشی تهیه کنید و در بالکن یا پشت بام منزل برای ۱۵ دقیقه حرکات کششی و قدرتی انجام دهید. اگر بتوانید این کار را در زمان طلوع آفتاب انجام دهید، اثر بخشی بیشتری دارد. همچنین قرار گرفتن در معرض آفتاب برای ده دقیقه و تأمین ویتامین D طبیعی بدن، کمک کننده خواهد بود. نور خورشید به سیستم سمپاتیک کمک خواهد کرد تا زودتر به شرایط آرامش برگردد. همچنین کمبود آن تأثیر مستقیمی بر هورمون سروتونین (هورمون موثر در افسردگی) دارد.

- ترجیحاً کافئین و سیگار بعد از ساعت ۶ عصر مصرف نکنید.
- اگر کابوس دیدید، چند نفس عمیق بکشید، از تخت بیرون بروید، کمی قدم بزنید، سعی کنید تکنیک بازنویسی کابوس و آرام سازی پیش رونده عضلات را انجام دهید و سپس دوباره بخوابید.



۶. تکنیک بازنویسی کابوس (Imagery Rehearsal)

پژوهش‌ها نشان داده‌اند بازنویسی پایان کابوس قبل از خواب در کاهش کابوس‌ها موثر است :

۱. کابوس تکراری تان را کاغذ بنویسید.
۲. پایانی خوش یا خنثی برای کابوس تان طراحی کنید.
۳. روزی یکبار، ۵ دقیقه این سناریوی جدید را تصور کنید.

مشکلات پرخاشگری (سطح فردی - بین فردی):

در شرایط بحران، احتمال بروز پرخاشگری بالاتر از شرایط عادی است. پرخاشگری می‌تواند علیه خود فرد (رفتارهای خود تخریب کننده)، یا رفتار پرخاشگرانه با دیگران در محیط خانواده، دوستان، اقوام یا محیط کار رخ دهد. خشونت، چه فیزیکی و چه روانی، به اشکال مختلفی می‌تواند بروز کند که اغلب ممکن است با هم همپوشانی نیز داشته باشند. اصطلاحات مرتبط با خشونت به شرح زیر تعریف می‌شوند:

خشونت فیزیکی

استفاده از نیروی فیزیکی علیه شخص یا گروه دیگر که منجر به آسیب جسمی، جنسی یا روانی می‌شود. این شامل ضرب و شتم، لگد زدن، سیلی زدن، چاقو زدن، تیراندازی، هل دادن، گاز گرفتن و نیشگون گرفتن و موارد دیگر می‌شود.	
حمله / تهاجم	رفتار عمدی که به شخص دیگری آسیب جسمی می‌رساند.

خشونت روانی / سوءاستفاده (آزار) عاطفی

استفاده عمدی از قدرت، از جمله تهدید به آسیب فیزیکی، علیه شخص یا گروه دیگر، که می‌تواند منجر به آسیب به وضعیت یا رشد جسمی، روانی، معنوی، اخلاقی یا اجتماعی شود که شامل آزار کلامی، قلدری/اوباش گری، آزار و اذیت و تهدید می‌شود.	
سوءاستفاده	رفتاری که تحقیر، تخریب یا به هر نحو دیگری نشان دهنده بی‌احترامی به شأن و ارزش یک فرد باشد.
قلدری / اوباشگری	رفتار توهین آمیز مکرر در طول زمان، از طریق تلاش‌های کینه‌توزانه، ظالمانه یا بدخواهانه برای تحقیر یا تضعیف یک فرد یا گروه‌هایی از افراد.
آزار و اذیت	هرگونه رفتاری نسبت به کسی که بدون تلافی یا ناخواسته باشد و بر کرامت مردان و زنان، بر اساس سن، معلولیت، وضعیت بیماری مادر زادی، شرایط داخلی، جنسیت، گرایش جنسی، تغییر جنسیت، گروه قومی، زبان، مذهب، وابستگی سیاسی، اتحادیه کاری یا سایر عقاید یا باورها، منشأ ملی یا اجتماعی، ارتباط با اقلیت، دارایی، تولد یا سایر وضعیت‌ها تأثیر بگذارد.
آزار جنسی	هرگونه رفتار ناخواسته، بدون تلافی و ناخوشایند با ماهیت جنسی که برای فرد درگیر توهین آمیز باشد و باعث شود که آن فرد مورد تهدید، تحقیر یا شرمساری قرار گیرد.
تبعیض	هرگونه رفتار تهدیدآمیز که بدون تلافی یا ناخواسته باشد و بر کرامت زنان و مردان تأثیر بگذارد، که مبتنی بر گروه قومی، زبان، ملیت، مذهب، ارتباط با یک اقلیت، محل تولد یا سایر وضعیت‌ها باشد.
تهدید	وعده استفاده از زور یا قدرت فیزیکی (یا زور روانی) که منجر به ترس از آسیب جسمی، جنسی، روانی یا سایر پیامدهای منفی در فرد یا گروه‌های هدف می‌شود.

حال که با جنبه‌های کامل پرخاشگری آشنا شده اید، انتظار می‌رود پیش از اینکه در خصوص رفتار دیگران با خودتان آن‌ها را بررسی کنید، نگاهی به رفتار خود با دیگران بیاندازید. کمی بیاندیشید چه میزان از موارد عنوان شده را در رفتارهای خودمان ملاحظه می‌کنیم. آگاهی از وضعیت خود و بازگشت به مسئولیت پذیری کمک می‌کند تا در موقعیت‌های مختلف بتوانید رفتارهای جایگزین مناسبی را انتخاب نمایید.



کنترل پرخاشگری در سطح فردی:

این تکنیک‌ها زمانی جواب می‌دهد که فرد می‌خواهد خشم خود را مهار کند.

تکنیک‌های شناختی:

در صورتی که در شرایط یا موقعیتی قرار گرفتید که خشم را تجربه نمودید، قبل از اتخاذ هر تصمیمی سعی کنید از موقعیت فاصله بگیرید و تمرین‌های زیر را انجام دهید. توجه داشته باشید که این تمرین‌ها مهارتی می‌باشند یعنی مانند مهارت رانندگی نیازمند تمرین و تکرار هستند و تا زمانی که مشمول تکرار نشوند امکان استفاده اتوماتیک از آن‌ها در موقعیت‌های بعدی مشابه میسر نخواهد شد.

✓ بازسازی شناختی (Cognitive Restructuring):

در این تمرین قصد داریم بر برخی خطاهای شناختی ذهن غلبه کنیم، فاجعه سازی و تفکر صفر یا صد به صورت نمونه اینجا آورده شده است.

- در این موقعیت چه کار کنم؟

افکار شدید و سیاه و سفیدتان را بنویسید. حالا پس از گذشت یک یا دو ساعت دوباره نوشته‌های خود را مرور کنید ببینید می‌توانید جملاتتان را بازنویسی کنید و منطقی تر به موضوع نگاه کنید، می‌توانید این کار را برای مدت سه بار در روز و چند بار در هفته برای همان موقعیت تکرار کنید.

- آیا همه چیز نابوده شده است؟

نیاز است در این شرایط با ذهن خود مکالمه درونی داشته باشید جملاتتان را اینگونه آغاز کنید: "می‌دانم وضعیت دشواری است ولی میدانم که موقتی است و قطعاً اگر کل موضوع به اختیار من نباشد بخشی از این موضوع را می‌توانم مدیریت کنم. من انتخاب می‌کنم بر بخش قابل مدیریت موضوع تمرکز کنم."

✓ تکنیک توقف فکر (Stopp Tinking):

اگر مدت طولانی از روز خود را صرف فکر کردن می‌کنید و افکار اتوماتیک به ذهنتان هجوم می‌آورند می‌توانید از این تکنیک استفاده کنید. معمولاً این تکنیک در مراجعان بعد از ۲۱ روز انجام مداوم اثر گذار است.



در ابتدای اجرای این تکنیک با برخی ناامیدی‌ها مانند جملات زیر روبرو می‌شوید: "نمی‌توانم، افکار من دست خودم نیست ناخودآگاه می‌آیند" "وقتی فکر می‌کنم انگار کسی دیگر درون من زندگی میکند و اصلاً کنترلی روی آن ندارم" اگر شما هم جزو آن دسته از افراد هستید که اینگونه فکر می‌کنید؛ بگذارید سوالی از شما بپرسم آیا کل موجودیت شما مغز شماست؟ یا مغز شما بخشی از موجودیت شماست؟ مغز تنها یک عضو از اعضای بدن ماست که وظیفه استفاده از حداقل انرژی برای حفظ بقای ما را دارد نه چیزی بیشتر لذا مغز از طریق ابزارهایی که در اختیار دارد مانند ایجاد یک فکر می‌تواند بهانه جویی یا شما را مجاب

کند که همچون گذشته و با حداقل انرژی لازم برای تغییر ادامه دهید. نه تنها روانشناسی بلکه بسیاری از مکاتب فلسفی و دینی به قدرت و توان ما برای کنترل ذهن اذعان داشته‌اند. پس خبر خوش آن است که ما توانایی کنترل افکار خود را داریم. در صورتی که در روزهای اول تمرین دچار دلسردی شدید، تمرین را رها نکنید. ایجاد یک عادت جدید، زمان بر و نیازمند تکرار و تمرین مداوم است.

- هر زمان افکار/اتوماتیک به ذهنتان خطور کرد، در ذهن تان با صدای بلند این جمله را بگویید:

- "من در حال حاضر به این موضوع فکر نمی‌کنم بلکه بین ساعت ۹ تا ۹:۳۰ شب در مورد آن فکر خواهم کرد"

- هر بار که افکار هجوم می‌آورند این جمله را تکرار کنید. سپس در ساعتی که قرارداد کرده بودید (۹ تا ۹:۳۰ دقیقه شب) می‌توانید راجع به هر موضوعی که در طول روز به ذهنتان خطور کرده بود، فکر کنید.

فکر خودتان را قضاوت نکنید تنها مانند یک عابر، به آمد و رفت های افکارتان نگاه کنید. پس از پایان دقیقه ۹:۳۰ شب، مجدداً هر فکری که به ذهنتان خطور کرد را با جمله تاکیدی با صدای بلند (من در حال حاضر به این موضوع فکر نمی‌کنم بلکه بین ساعت ۹ تا ۹:۳۰ فردا شب در مورد آن فکر خواهم کرد) با خودتان تکرار کنید. دقت کنید ممکن است در برخی شب‌ها به صورت کامل فکر کردن را فراموش کنید یا درگیر مهمانی یا سفر باشید. تحت هیچ شرایطی ساعت قرار داد را تغییر ندهید. در صورتی که به هر دلیلی در ساعت مقرر تمرین را انجام ندادید ساعت دیگری را تعیین نمی‌نمایید و در انتظار شب فردا و همان ساعت مقرر خواهید ماند. این یک قرار داد مهم است.

✓ کاهش پیش‌بینی منفی

اصولاً ذهن ما برای بقا تمرکز خود را بر چیزهای منفی می‌برد تا آمادگی لازم برای بدترین سناریوها رو داشته باشیم اما لزوماً همیشه اینطور نیست و این کارکرد مغز در بسیاری از موارد به ما آسیب می‌زند.

- در موقعیت فعلی چه کنم؟
- پیش‌بینی‌های فاجعه‌بار خود را بنویسید و حالا آن‌ها را به چالش بکشید.
- مثال: اگر جواب او را ندهم، او فکر می‌کند من ضعیفم.



- چالش: آیا همیشه جواب ندادن به معنای ضعیف بودن است؟ آیا می‌تواند کارکردهای دیگری غیر از ضعیف بودن برای من داشته باشد؟
- پاسخ: اگر جواب ندهم، شاید بحث تمام شود یا زمان بگذرد و هر دو آرام شویم.

کنترل پرخاشگری در ارتباطات بین فردی (در سازمان یا خانواده و دوستان)

اصولاً خشم و رفتارهای پرخاشگرانه لزوماً معطوف به خود شخص نیست گاهی آتش خشم می‌تواند یک رابطه یا روابطی را به چالش کشیده و برای همیشه از بین ببرد. در زیر به تکنیک های روابط بین فردی اشاره می‌کنیم.

✓ شناسایی تله‌های ذهنی ارتباطی

در اینجا به برخی از تله‌های ذهنی ارتباطی اشاره می‌کنیم:

- تله‌ها شامل:

- ذهن خوانی: مانند "می‌دانم قصد تو تخریب من است"

- تعمیم افراطی: مانند "تو همیشه بی‌احترامی می‌کنی"

- برچسب‌زنی: مانند "تو بی‌ارزش و خودخواهی"

تمرکز خود را از روی نیت‌ها بردارید و بر رفتار مشخص تمرکز کنید. پس از هر چرخش از سوی طرف مقابل هدف را یادآوری کنید: هدف من حل مشکل است نه حمله! اگر قرار است این موضوع حل شود با این رویکرد به جواب مناسب نمی‌رسیم. چیزی حل نمی‌شود.

✓ تکنیک شروع جملات با "من"

به جای شروع جملات با "تو" که حس سرزنش و متهم بودن ایجاد می‌کند جملات خودتان را با "من" شروع کنید:

◆ "من وقتی این حرف را شنیدم، ناراحت شدم". در مقابل "تو منو ناراحت کردی".

✓ تکنیک گوش دادن همدلانه

- خلاصه‌سازی کنید:

- ♦ می‌خواهی بگویی که احساس می‌کنی شنیده نمی‌شوی، درست است؟

- همدلی بدون تایید الزامی:

- ♦ می‌فهمم که این وضعیت برات سخت بوده

-

✓ تقسیم مشکل به بخش‌های کوچک

- مشکل کلی را به گام‌های مشخص تبدیل کنید و هر بار فقط یک بخش را حل کنید.



تکنیک‌های ترکیبی برای زوجین و همکاران

✓ توافق از قبل بر سیگنال توقف بحث

- مثلاً وقتی بحث شدید شد، یکی دستش را بالا بگیرد یا بگوید:
بیا بید وقفه بیا نوازیم و برای نیم ساعت از هم دور شوید اگر هنوز سطح هیجانات بالاست گفتگوی دوباره را به تأخیر بیندازید.

✓ برگزاری جلسه بازخورد ساختاریافته

- زمان و مکان مشخص تعیین کنید تا درباره مشکل گفتگو کنید نه وسط کار یا عصبانیت. (در مورد این موضوع نظرت چیه ساعت ۲ تو سالن کنفرانس با هم صحبت کنیم من الان باید یه گزارش آماده کنم و همینطور عصبانی هم هستم ممکنه حرفی بزنم که نظر واقعیم نباشه یا نتونم منصفانه رفتار کنم؟ نظر تو چیه؟)

✓ تکنیک حل مسئله ۵ مرحله‌ای

۱. تعریف مشکل
۲. ابراز احساسات با من
۳. تولید چند راه حل
۴. انتخاب بهترین راه
۵. بازگشت به گفتگو و ارزیابی نتیجه بعد از اجرا.

مداخلات شناختی با تمرکز بر کارکردهای مغز

در اینجا چند نمونه تمرین (بازی) شناختی قابل انجام در خانه یا محل کار برایتان مطرح کرده‌ایم که مشخصاً روی کارکردهای مغز تمرکز می‌کنند (نه فقط افکار):

✓ توجه و تمرکز

✓ حافظه فعال (Working Memory)

✓ انعطاف‌پذیری شناختی (Cognitive Flexibility) و افزایش تاب آوری

✓ کنترل تکانه (Inhibitory Control)

✓ سرعت پردازش اطلاعات

این تمرین‌ها برای پیشگیری از تحلیل شناختی شما عزیزان در شرایط پرتنش و بحرانی مفید خواهد بود.

۱. بازی اسامی معکوس

✓ **هدف:** افزایش انعطاف پذیری شناختی + تمرکز

شیوه اجرا:

- نام یک شی یا حیوان یا مکان و ... را نام ببرید. فرد روبرو باید همان کلمه را به صورت برعکس هجی کند. (این بازی محدودیت شرکت کننده ندارد – گروه سنی برای کلمات دشوار بالای ۱۴ سال برای کلمات ساده سه حرفی از ۷ سال به بالا)
 - مثال: کتاب / بات ک
 - سیب / بی س

سطح پیشرفته:

- انجام سریع تر با تایمر (۳۰ ثانیه برای هر ۵ کلمه)

۲. بازی سه گانه رنگ-شکل-عدد

✓ **هدف:** تقویت حافظه فعال و چند وظیفگی شناختی

شیوه اجرا:

۱. سه دسته کارت آماده کنید:

- رنگ ها (آبی، قرمز، سبز)
- شکل ها (دایره، مربع، مثلث)
- اعداد ۱، ۲، ۳

(این کارت ها را می توانید در خانه و با مقوا همراه با فرزندان خود درست کنید همچنین می توانید در محیط کار گروه های بازی تشکیل داده و در دو تایم ده دقیقه ای به صورت گروهی انجام دهید)

۲. یک ترکیب نشان بدهید (مثلاً: آبی + دایره + ۲). این ترکیب برای فرد روبرو ده ثانیه قابل رویت خواهد بود.

۳. حال کارت ها را بردارید.

۴. بازیکن روبرو باید از حفظ بگوید چه دیده است.

سطح پیشرفته:

- هر بار ترکیب را اضافه کنید (چهار یا پنج عنصر).

۳. بازی دنبال کردن الگو

✓ **هدف:** تقویت حافظه و توجه دیداری

شیوه اجرا:

- ۵ تا ۹ نقطه روی کاغذ بکشید و شماره گذاری کنید.
- چند ثانیه (حدوداً ده ثانیه) مسیر اتصال نقاط را نشان بدهید (مثلاً ۱→۳→۵→۲).
- بعد کاغذ را بپوشانید و از بازیکن روبرو بخواهید همان مسیر را از حفظ بکشد.

سطح پیشرفته:

- اضافه کردن رنگ یا جهت به فلش ها.

۴. بازی لیست‌های ریز و درشت

✓ **هدف:** تقویت سرعت پردازش و طبقه‌بندی شناختی

شیوه اجرا:

- ۲ دقیقه وقت بگذار.
- "اسم همه چیزهایی که می‌شود خورد." را بگو.
- حالا دوباره "اسم همه چیزهایی که نمی‌شود خورد." را بگو.
- در دور سوم: "اسم چیزهایی که هم می‌شود و هم نمی‌شود خورد."

این بازی را می‌توانید در انواع دسته‌بندی‌ها بازی کنید: حیوانات آبی یا خشکی/ بی جان یا جان دار/ داخل کشور یا خارج از کشور

سطح پیشرفته:

- با تایمر به میزان یک دقیقه انجام بدهید. هر کسی که بیشترین تعداد را عنوان نماید برنده خواهد بود.

۵. بازی چالش حافظه چندوجهی

✓ **هدف:** تقویت حافظه فعال و توجه چند کاناله

شیوه اجرا:

- در هر دور ۳ عدد، ۳ حرف و ۳ رنگ بگو.
- نفر اول باید بگوید:
○ اولین عدد

○ آخرین حرف

○ دومین رنگ

مثال:

○ عدد: ۴ - ۷ - ۲

○ حرف: م - د - س

○ رنگ: قرمز - سبز - آبی

پاسخ: ۴ - س - سبز

۶. بازی استدلال ۳ چرخه

✓ هدف: افزایش انعطاف شناختی

شیوه اجرا:

• ۳ جمله منطقی بسازید:

۱. اگر باران ببارد، خیابان خیس می‌شود.
۲. اگر خیابان خیس شود، ماشین‌ها کندتر حرکت می‌کنند.
۳. اگر ماشین‌ها کندتر حرکت کنند، مردم دیر به خانه می‌رسند.
۴. حالا از انتها، نتیجه‌گیری برعکس کن.

سطح پیشرفته:

• ترکیب سه یا چهار شرط مختلف.

فعالیت بدنی:

فعالیت بدنی و کنترل استرس:

- چرا ورزش از نظر ذهنی حال ما را بهتر می‌کند و میتواند در کاهش استرس به ما کمک کند:
- ورزش سطح هورمون‌ها را در مغز تغییر می‌دهد. باعث کنترل کورتیزول (هورمون استرس که در ابتدای پروتکل راجع به آن صحبت کردیم) و افزایش سروتونین (به آن هورمون شادی می‌گویند) می‌شود.
 - ورزش می‌تواند موجب کاهش تنش در ماهیچه‌های اسکلتی شده و آرامش بیشتری برایتان به ارمغان بیاورد.
 - ورزش می‌تواند سبب بهبود خلق و خو، بهبود خواب و افزایش اعتماد به نفس در افراد شود.

فعالیت بدنی چگونه تعریف شده است؟

فعالیت بدنی را می‌توان به عنوان هرگونه حرکت بدنی ناشی از انقباض عضلات تعریف کرد که به‌طور قابل‌توجهی ضربان قلب و مصرف انرژی را افزایش می‌دهد. بنابر این کارهای خانه یا انجام کارهای شغلی روتین که موجب افزایش ضربان قلب نمی‌شوند می‌توانند انرژی مصرف کنند اما به عنوان فعالیت اثر گذار در کنترل استرس شناخته نمی‌شوند. فعالیت بدنی می‌تواند شامل حرکات خیلی ساده یا ورزش‌های حرفه‌ای باشد.

حداقل زمان مورد نیاز برای انجام یک فعالیت بدنی موثر بین ۱۰ تا ۱۵ دقیقه است. اصولاً ما باورهای اشتباهی در خصوص انجام فعالیت بدنی یا ورزش داریم که در اینجا به برخی از آنها اشاره می‌کنیم:

- حتماً باید زمان مناسبی وجود داشته باشد تا من به ورزش بپردازم. (در صورتی که گاهی ده دقیقه در طول روز برای انجام چند حرکت ساده کفایت می‌کند)
- خیلی از افراد ورزش کردن را برای از دست دادن وزن و بحث تناسب اندام پیگیری می‌کنند. (تناسب اندام و کنترل وزن یکی از فواید ورزش کردن است که ممکن است اتفاق بیفتد یا خیر ما باقی فواید ورزش کردن را فدای تنها یک مورد می‌کنیم)
- زمان کوتاه برای ورزش فایده‌ای ندارد یا تاثیر خاصی بر سلامتی من ندارد.
- چون من سیگار مصرف می‌کنم یا تغذیه مناسبی ندارم پس ورزش کردن هم فایده‌ای ندارد. این باور هم تعمیم افراطی است. اتفاقاً روتین ورزش داشتن ولو در زمان کوتاه می‌تواند در بلند مدت سبب کاهش رفتارهای غیر سالم نسبت به خود شود.
- حتماً باید فضای متفاوت یا ابزار یا لباس‌های مناسب ورزش داشته باشم. در صورتی که با ساده‌ترین لباس‌های خانه و حتی در محیط کار می‌توان حرکات کششی یا دو درجا را انجام داد. برای خیلی از ورزش‌ها داشتن ایده‌آل‌ها مانند کفش مناسب برای پیاده‌روی یا لباس مناسب می‌تواند خواستنی باشد اما در شرایط بحرانی بایستی بتوانیم حتی در محدودترین فضاها ورزش و تحرک بدنی را جدی بگیریم تا از افت بدن، اسپاسم‌ها و... جلوگیری کنیم.

۱. کشش شانه و گردن

- بایستید، شانه‌ها را بالا ببرید، ۳ ثانیه نگه دارید، بعد رها کنید. (این حرکت را ده بار تکرار کنید)
 - سر را آرام به سمت راست خم کنید، ۵ ثانیه بمانید، بعد به چپ.
- فواید: کاهش تنش گردن و شانه.



✓ ۲. چرخش بالاتنه

- دست‌ها را روی لگن بگذارید. (یا باز نگاه دارید)
- تنه را به آرامی به راست بچرخانید (بدون حرکت لگن). ۵ ثانیه نگاه دارید.
- به چپ تکرار کنید.
- فواید: افزایش انعطاف ستون فقرات.



✓ ۳. بالا آوردن زانو (مارش درجا)

- درجا راه بروید و زانوها را تا حد امکان بالا بیاورید.
- ۳۰ ثانیه انجام دهید.
- فواید: بهبود جریان خون و گرم کردن بدن.
- این حرکت را می‌توانید با حرکات دست مخالف تلفیق کنید. همچنین اگر پا درد یا کمر درد دارید می‌توانید روی یک صندلی نشسته و به آرامی این حرکت را انجام دهید.



✓ ۴. اسکات کوتاه (بدون نشستن کامل)

- پاها کمی باز، دست‌ها جلو.
- زانوها را کمی خم کنید، مثل نیمه‌نشستن، چند ثانیه نگاه دارید و بلند شوید.
- فواید: تقویت پاها و حفظ آمادگی عضلات.

✓ ۵. حرکت ساق پا (بلند شدن روی پنجه‌ها)

- بایستید، به چیزی تکیه دهید اگر تعادل ندارید.
- روی پنجه پا بلند شوید، ۲ ثانیه بمانید و آرام پایین بیایید.
- ۱۰ بار تکرار کنید.
- فواید: گردش خون بهتر، تقویت ساق.
- اگر حفظ تعادل برایتان سخت است می‌توانید در کنار یک دیوار یا یک



صندلی / این حرکت را انجام دهید.

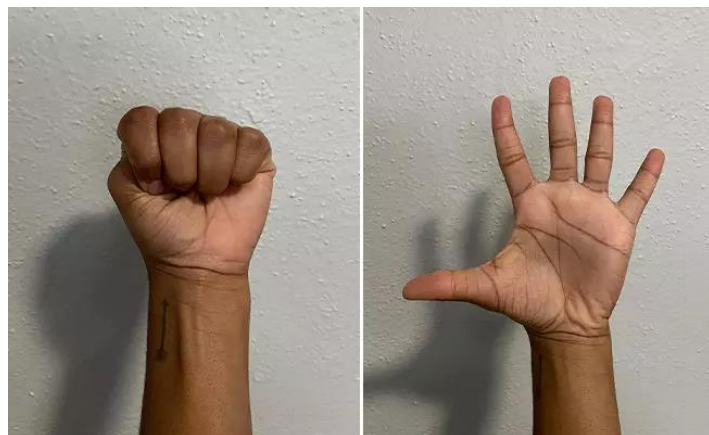
✓ ۶. کشش پشت ران (ایستاده)

- یک پا را کمی جلو بگذارید، پاشنه روی زمین. (می توانید پای جلویی را روی یک صندلی بگذارید)
- با کمر صاف کمی به جلو خم شوید تا پشت ران کشیده شود.
- ۵-۱۰ ثانیه نگه دارید، پا را عوض کنید.
- فواید: کاهش گرفتگی پا.



✓ ۷. باز و بسته کردن دستها

- دستها را مشت کنید، بعد کامل باز کنید.
- این کار را ۲۰ بار انجام دهید.
- فواید: کاهش تنش کف دست و ساعد.



این موارد نمونه های ساده ای بودند که می توانید با تکرار در چند زمان مختلف به صورت روزانه حداقل یک ربع، فعالیت بدنی داشته باشید. روزی ۱۵ دقیقه در طول ۳۶۵ روز سال زمانی معادل ۵۴۷۴ دقیقه فعالیت ورزشی خواهد بود. پس تمرین و استمرار را فراموش نکنید.

در صفحه بعد منابعی را معرفی می کنیم که مواد گفته شده در این پروتکل را تکمیل می نماید.

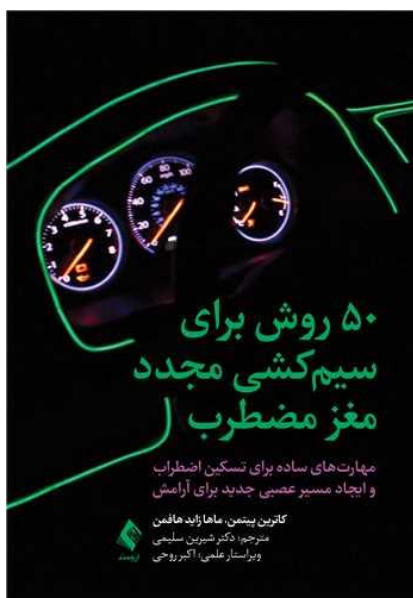
معرفی منابع:

کتاب ها :

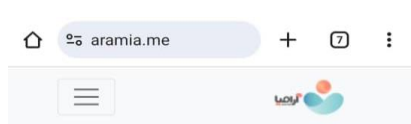
سری کتاب های توانمندسازی ظرفیت های مغز، نوشته دکتر اختیاری / انتشارات مهرسا (رده سنی ۸ تا ۸۰ سال)



مدیریت استرس و اضطراب (انتشارات ارجمند)



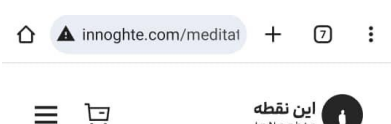
سایت ها و اپلیکیشن های مربوط به ریلکسیشن و موسیقی آرام بخش طبیعت:



آرامیا، دریچه‌ای علمی و قابل اعتماد

برای ساخت یک زندگی پرآرامش و لذت بخش!

با دوره‌های مدیتیشن و ذهن‌آگاهی آرامیا، به شکل علمی استرست رو کاهش بده و آرامش و تمرکزت رو بالا ببر!



مدیتیشن

مدیتیشن و مراقبه کردن تبدیل شدن به فردی متفاوت، فرد جدید، و یا حتی یک فرد بهتر نیست، بلکه روش آگاه شدن از احساسات و افکار است. با مدیتیشن یاد می‌گیرید بدون قضاوت، افکار و احساسات خود را مشاهده

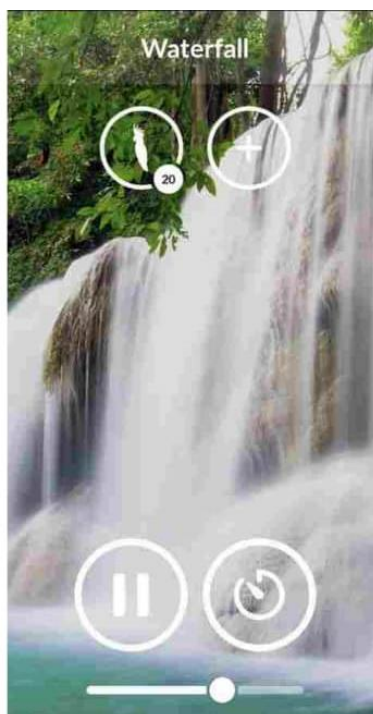


یه نفس عمیق بکش!

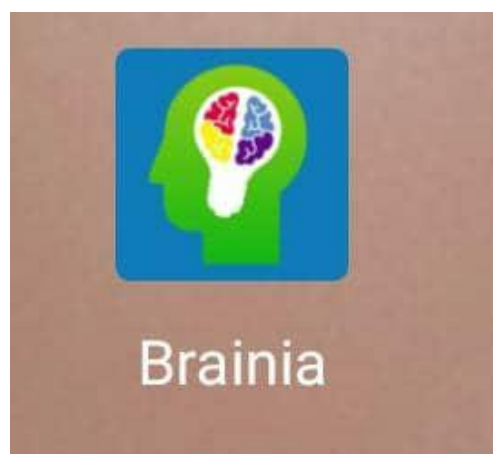
مایندریه اپلیکیشن مدیتیشن هست که میتونی هر زمان و هر جا با دوره های صوتی ای که داره مدیتیشن کنی و استرست روزانه و اضطراب رو از خودت دور کنی

ثبت نام/ورود و تهیه پلن اشتراک

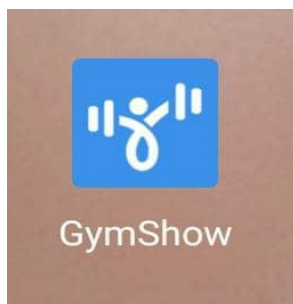
ورود به اپلیکیشن مایندر (قابلیت آفلاین)



اپلیکیشن های بهبود عملکرد مغزی:



اپلیکیشن های ورزش و فعالیت بدنی :





می‌گویند نیلوفر آبی گلی‌ست که در بدترین شرایط مانند مرداب، راه خود را در دل آب پیدا می‌کند. شاید آب راکد باشد، شاید موج‌های زیادی بر سطحش دیده نشود، اما نیلوفر همواره کار ساده‌ای انجام می‌دهد: هر روز اندکی بالا می‌آید. نه عجله دارد و نه توقع دارد همه‌چیز هموار باشد. او ریشه‌هایش را می‌گستراند تا از آب تغذیه کند، ساقه‌اش را تقویت می‌کند تا بتواند فردا کمی بالاتر برود. به امید روزی که بر سطح آب برسد، چیزی در او تغییر نمی‌کند: او همان نیلوفر است، فقط جایی تازه را تجربه خواهد کرد. نیلوفر آبی به ما یاد می‌دهد:

- هر مسیر، حتی ساده‌ترینش، به صبوری نیاز دارد.

- تاب‌آوری، کار خارق‌العاده‌ای نیست؛ همان پیش رفتن آرام هر روز است.

- ما در کنار یکدیگر، می‌توانیم ریشه‌هایی بسازیم که ما را در مسیر نگاه دارند.

در مسیرهای کاری و حرفه‌ای، شاید شرایط دگرگون شود. شاید برنامه‌ها چندبار بازنگری شوند. شاید پیشرفت به اندازه‌ای که انتظار داشتیم سریع نباشد. اما اگر همچنان اندکی رشد کنیم، اگر همچنان برای فردا آماده باشیم، بالاخره روزی خواهیم دید که گل‌های زیبای نیلوفر آبی از پس مرداب و برگ‌ها سطح آب را لمس خواهد کرد.

ما همان نیلوفرهای مسیر آرام هستیم، که مسیرمان را به سوی نور ادامه می‌دهیم.