نشریه فرهنگ و ارتقای سلامت فرهنگستان علوم پزشکی
دوره نهم، شماره اول، بهار ۱۴۰۴، صفحات ۳ تا ۹

پیش‌گفتار

راهنمای مدیریت فشار روانی در شرایط بحران

احمدعلی نوربالا[1*]

۱. *نویسنده مسئول: استاد روان‌پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران و عضو پیوسته فرهنگستان علوم پزشکی، noorbala1@gmail.com

مقدمه

باتوجه به شرایط خاص زمانی و تحمیل شرایط جنگی توسط اسراییل و آمریکا، علیه کشور و مردم عزیز ایران، برآن شدم که موجزی از راهنمای مدیریت استرس و یا فشار روانی را به زبانی ساده برای عموم آحاد مردم به شرح زیر تببین کنم.

در اساسنامه سازمان بهداشت جهانی(۱۹۴۸)، «سلامت» به عنوان «نه فقط فقدان بیماری یا معلولیت» بلکه «**حالت بهینه سلامت جسمی، روانی و اجتماعی**» بیان شده و البته بهداشت روانی، نیز، تعریف می‌شود به عنوان حالتی از خوب (سالم) بودن که هرفردی از توانمندی‌هایش در می‌یابد که **می‌تواند با تنش‌های عادی زندگی مقابله کند، می‌تواند کار مفید وثمربخش انجام دهد و نیز قادراست با جامعه خود مشارکت داشته باشد.**

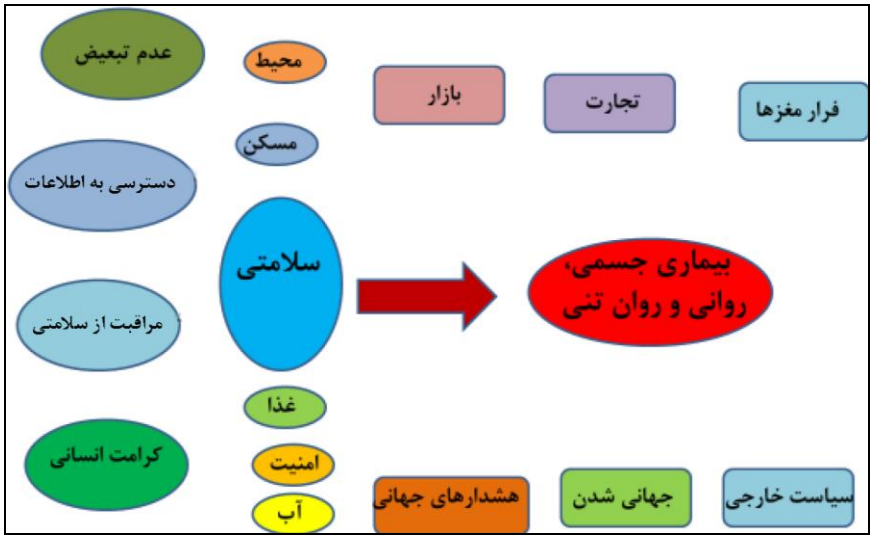
از طرفی براساس کمیسیون تعیین‌کننده عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت سازمان جهانی بهداشت، در سال ۲۰۰۸، **عوامل زیستی وژنتیک ۵ درصد، نظام مراقبت از سلامت ۱۰ درصد، عوامل رفتاری۳۰ درصد، شرایط اجتماعی ۵۵ درصد، بیان شده** و عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت هم در شکل ۱ آمده است.

در مقدمه بحث، لازم می‌دانم به برخی **تعاریف** از انواع محرک‌های روان‌شناختی، اشاره‌ای کوتاه داشته باشیم:

حوادث زندگی (Life Events): تمامی‌حوادث زندگی اعم از خوشایند ویا ناخوشایند محرک هستند و تا اندازه‌ای می‌توانند بیماری‌زا باشند. به عنوان نمونه در جدول ۱ به رویدادهای زندگی هولمز راهه، دو محقق آمریکایی اشاره کرده و در آخر نظرات آنان در مور تغییرات حوادث زندگی و تأثیر آن بر سلامت بیان می‌شود.

ماحصل پژوهش این دو پژوهشگر عرصه سلامت روان، **تجمع بیش از ۲۰۰ واحد تغییر زندگی** (اعم از خوشایند ویا نا خوشایند) **در یک سال، امکان بروزاختلالات روان‌تنی** را در همان سال بالا می‌برد. جالب اینکه، افرادی که با استرس‌های عمومی، خوش بینانه‌تر (نه بدبینانه) برخورد می‌کنند کمتر در معرض ابتلاء به اختلالات روان‌تنی هستند و اگر هم مبتلا شوند آسان‌تر بهبود می‌یابند.

تنش (Tension): نوعی برانگیختگی فیزیولوژی ویا روانی، ناراحتی و یا فشار، یک تغییر ناخوشایند در حالت جسمی یا روانی که فرد در جستجوی تسکین ازاین حالت برمی‌آید.



شکل ۱. عوام اجتماعی تعیین‌کننده سلامت

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-24]

[DOI: 10.22034/9.1.10]

جدول ۱. رویدادهای زندگی و واحد استرس
مقیاس درجه‌بندی سازگاری مجدد اجتماعی هولمز، راهه

رویدادهای زندگی	نرخ میانگین استرس
مرگ همسر	۱۰۰
طلاق	۷۳
جدایی از همسر	۶۵
بازداشت در زندان	۶۳
مرگ عضو نزدیک خانواده	۶۳
بیماری یا صدمه شدید شخصی	۵۳
ازدواج	۵۰
اخراج از کار	۴۷
بازنشستگی	۴۵
حاملگی	۴۰
مسائل جنسی	۳۹
پیوستن عضو جدید به خانواده	۳۹
تغییر عمده در وضع مالی	۳۸
تغییر شغل	۳۶
تغییر عمده در مسئولیت شغلی	۲۹
رفتن دختر یا پسر از خانه	۲۹
پیشرفت برجسته شخصی	۲۸
شروع یا ختم تعطیلات رسمی	۲۶
تغییر عمده در ساعات یا شرایط کار	۲۰
تغییر محل سکونت	۲۰
تعطیلات	۱۵
تخلف‌های قانونی کوچک	۱۱

فشار روانی (Stress): استرس یک تجربه هیجانی منفی است که با تغیرات بیوشیمیایی ،روان شناختی و رفتاری همراه می شود. استرس پیامد فرایند ارزیابی فرد از تجارب تنش آفرین محیط است. شرایط ازهم گسیختگی و یا آشفتگی هیجانی و روانی که در پاسخ به یک تهدید یا حادثه ایجاد می‌شود و قادر است سلامت فیزیکی فرد را تحت تأثیر قرار دهد و اغلب با افزایش ضربان قلب، افزایش فشارخون، کشش عضلانی، تحریک پذیری و غمگینی مشخص می‌شود و در فرد ایجاد تنش و سازگاری او را با محیط مختل می‌کند.

آثار روان‌شناختی استرس

شناختی: اشکال در تمرکز، ناتوانی در تصمیم گیری، اختلال حافظه، افزایش افکار ناکارآمد؛

رفتاری: اجتناب، انزوا، افزایش پرخاشگری، و...؛

هیجانی: افزایش تجربه اضطراب، تحریک پذیری و... استرس خود یک هیجان منفی است و موجد هیجانات منفی دیگر می‌شود.

فعال شدن سیستم سمپاتیک (افزایش میزان ضربان قلب، افزایش فشار خون، تنفس سریع، انقباض عضلانی، درد بدنی، لرزش و...)، تضعیف سیستم ایمنی، آسیب‌پذیری بری بروز، عود و یا تشدید بیماری‌های روان‌تنی

سانحه یا ضربه (Trauma): آثار ناشی ازجراحت ویا شوک جدی بدنی از قبیل خشونت ویا تصادف، حادثه یا شرایطی که باعث ناراحتی و از هم‌گسیختگی شدیدآدمی‌شود. آسیب هیجانی و یا شوکی که منجر به ضایعه اساسی و پایدار تکامل روان‌شناختی فرد می‌شود و اغلب منجر به حالت روان‌نژندی می‌شود.

بلا یا فاجعه (Disaster): حوادث و جریانات غیرمترقبه‌ای که که باعث خسارات سنگین محیطی، مالی یا جانی شده، جبران آسیب از توانایی مردم آسیب دیده و منابع داخلی آنها خارج بوده، موجب بروز واکنش‌های فرد و جامعه بیش از حد توانایی آنان شود و به طور موقت جریان عادی زندگی را قطع کرده و وقفه‌ای در عملکرد جامعه و فرد ایجاد کند.

بحران (Crisis): تعاریف مختلفی در خصوص بحران ارائه شده است که برخی از این تعارف عبارتند از: هر رخدادی که باعث شود یک سازمان از نظم خود خارج شده و روند و منافع آشکار و پنهان آن به مخاطره بیفتد. بحران نقطه اوج یک کشمکش بوده و برهه حیاتی، لحظه تعیین‌کننده، زمان خطر و بلاتکلیفی است. بحران رخداد کوتاه‌مدت، زمان محدود و خارج از کنترل است. بحران، به‌هم‌ریختگی حالت تعادل و عدم انطباق بین نیازها و منابع است. بحران رخدادی است که به صورت عادی وجود نداشته و یک مرتبه اتفاق می‌افتد و افراد فرصت کافی ندارند و وقت بسیار محدود است. برحسب شدت تهدید، فرصت تصمیم‌گیری و درجه غافلگیری انواع بحران را می‌توان مطرح کرد:

بحران‌های روزمره، چون بحران آب و هوای تهران و شهرهای بزرگ، بحران آرام، چون بحران زیست محیطی وآب، بحران تصادفی، چون بحران انفجار اسکله شهید رجایی، بحران اجرایی، چون بحران سقوط هلیکوپتر رییس جمهور و مسئولان اجرایی، بحران انعکاسی چون بحران ناشی از تغییرات سریع ارزش پول ملی، بحران تعمقی چون تحریم‌های ظالمانه و بحران نوظهورچون جنگ ترکیبی جدیداسراییل علیه ایران.

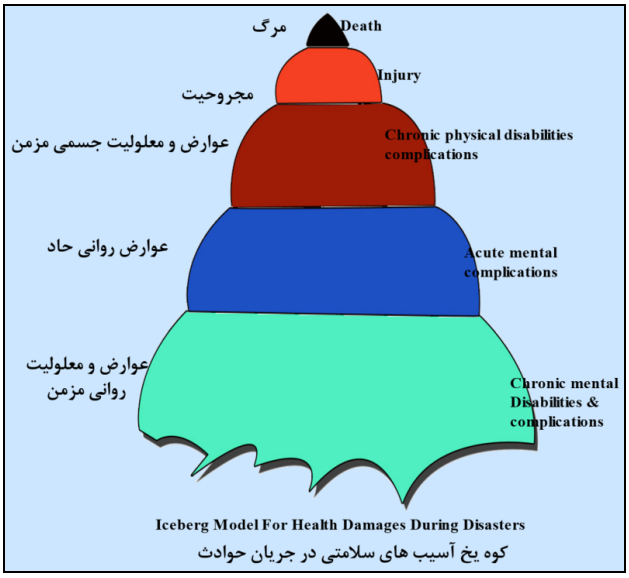
در هر رویدادی با هر محرک جسمی و روانی چون کوه یخی به صورت شکل ۲ خود را نشان می‌دهد که معمولاً قسمت عوارض روانی حاد و مزمن ناشی از حوادث و بحران هم از نظر کمی‌قابل توجه و هم دیر پاست و از همه مهم تر مورد غفلت دست‌اندرکاران نظام سلامت و حاکمیت‌ها قرار می‌گیرد.

نظر به اینکه کشور ما ایران، شاهد همه حوادث استرس‌زای طبیعی و دست‌ساز آدمی‌و نیز بحران‌های گوناگون بوده و خواهد بود. بسیارضروری است که همه آحاد جامعه با أصول مدیریت فشار روانی و یا استرس، آشنا شوند و آمادگی اجرا و اقدام خودمراقبتی داشته باشند.

شیوه‌های کنار آمدن با فشار روانی

تعریف مقابله یا مواجهه: فرایند کنترل و اداره توقعات با استفاده بهینه از منابع درونی خویشتن «مقابله» نامیده می‌شود. مهارت‌های مقابله‌ای شامل: تغییر نگرش‌ها و ادراکات درونی، تغییر نحوه تعامل خود با محیط، افزایش توانایی جسمی برای مقابله با استرس و ایجاد تغییر و تنوع در محیط خود می‌باشد.

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-24]
[DOI: 10.22034/9.1.10]



شکل ۲. کوه یخ آسیب‌های سلامتی در جریان حوادث

عوامل تأثیرگذار بر تجربه استرس، شامل تفاوت‌های فردی، رابطه فرد و محیط، فرایند ارزیابی فرد از حادثه و تفاوت‌های فردی و محیطی مؤثر بر شیوه، رابطه پویای مقابله و واقعه استرس‌آفرین، تعامل متغیرهای محیطی (امکانات، توقعات، محدودیت‌ها) و متغیرهای فردی (امکانات، ارزش‌ها، تعهدات) می‌شود.

از طرفی با توجه به ویژگی‌های فردی از قبیل شخصیت، عاطفه مثبت، سبک تبیین خوش‌بینانه، سرسختی، خوش‌بینی، احساس کنترل، خود کارآمدی، اعتمادبه‌نفس، وجدان‌مندی، داشتن هدف یا معنا، روحیه طنز و باورمذهبی داشتن و یا نداشتن، در برابر استرس، تنوع واکنش‌ها مشاهده می‌شود.

استرس و سازگاری

مراحل یا ادوار واکنش به استرس

دوران حاد (Acute Phase): چند دقیقه تا چند ساعت و یا چند روز، واکنش جنگ وگریز، ناباوری و بهت زدگی، اختلال تمرکز، خشم و زودرنجی؛

دوران واکنش (Reaction Phase): یک تا شش هفته، ترس از بازگشت به محل حادثه، اضطراب، بیقراری، کابوس، افسردگی، واکنش‌های ناگهانی، احساس گناه، افکار آزاردهنده؛

دوران ترمیم (Repair Phase): یک تا شش ماه، شکل‌گیری مجدد علاقه به زندگی، برنامه‌ریزی برای آینده؛

دوران بازیابی (Reorientation Phase): شش ماه پس از حادثه، غم و اندوه پذیرفته شده، واکنش‌ها فرکش کرده، بازگشت به حالت عادی.

راهبردهای عمده مقابله با استرس عبارتند از:

آرام‌سازی عضلانی (Relaxation): پس از فراهم کردن مقدمات تمرین آرام‌سازی عضلانی، به عنوان مثال قرار گرفتن در یک محیط امن و آرام و در حالت دراز کش و تصور صحنه آرام‌بخشی از قبیل دریا، آسمان، جنگل و غیره، عضلات را به ترتیب از انگشتان پا، کف پا، مچ پا، ساق پا، ران پا و سپس پای دیگر و ادامه با عضلات هردو دست از قبیل انگشتان دست، کف دست، آرنج، بازو و نیز عضلات شانه‌ها، سینه، شکم و پشت و سرانجام عضلات سر و صورت را شل و آرام کند که نقش بی بدیلی در آرام‌بخشی ایفا می‌کند.

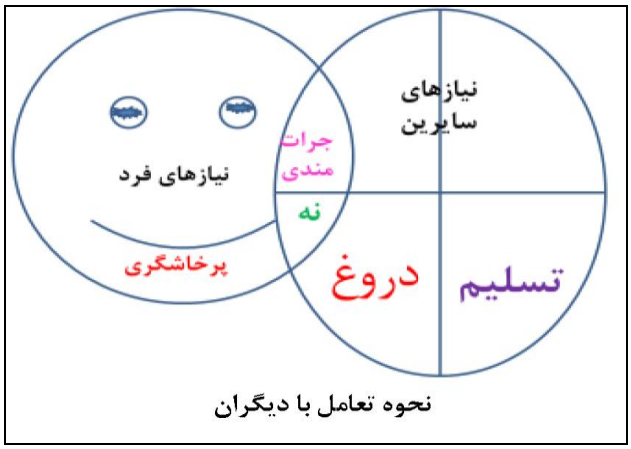
حل مسئله: شامل: تعریف مسئله، بارش افکار، انتخاب بهترین راه‌حل، آزمودن راه‌حل اصلح و انتخابی می‌باشد.

مقابله با افکار غیرمنطقی: شامل تفکر همه یاهیچ، تفکر تعمیم افراطی، تفکر فاجعه‌آمیز کردن، تفکر کمال‌گرایانه، تفکر باید، تفکر شخصی‌سازی حوادث ... می‌باشد.

آموزش رفتار جرأت‌مندی: برخی افراد در برابر زورگویی و تجاوز و یا زیاده‌خواهی دیگران، جسارت نه گفتن ندارند و در یک حالت انفعالی، خشم را به درون می‌ریزند در شکل ۳، رفتار جرأت‌مند، حدفاصل خودخواهی و دیگرخواهی به تصویر کشیده شده است.

مدیریت زمان: برنامه‌ریزی و مدیریت زمان: «برنامه‌ریزی» مهارت نظم‌بخشی به زمان بر مبنای اهداف کوتاه‌مدت، میان‌مدت و بلندمدت به صورت کلی و جزیی، مهم و غیرمهم است (شکل ۴).

آموزش مهارت‌های مقابله‌ای سازگارانه: در مواجهه با استرس، روش‌های مقابله‌ای سازگارانه‌ای بیان شده است که به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود: محیط فیزیکی خود را تنظیم کنید، خودتان را تشویق کنید،



شکل ۳. آموزش رفتار جرأت‌مندی



شکل ۴. مدیریت زمان

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-24]
[DOI: 10.22034/9.1.10]

برنده‌ها را انتخاب کنید. به خودتان جایزه بدهید. رسم و قاعده‌ای برای خود مقرر کنید. به زندگی معنوی خود غنا ببخشید. دفتر یادداشت روزانه داشته باشید. از کمال‌گرایی روی برگردانید. گاهی لازم است کودک شوید. از سرعت خود بکاهید. همواره برای تغییر آماده باشید. به تعطیلات بروید. یک سرگرمی برای خودتان درست کنید. محدودیت‌هایتان را بسنجید و سپس بگویید «نه». اهداف کوتاه مدت تعیین کرده و آنها را اولویت‌بندی کنید. برخی کارها را به دیگران محول کنید. در چار چوب توانایی مالی خودتان زندگی کنید. مهارت‌های خود را در مدیریت زمان افزایش دهید. وقت تلف نکنید؛ کارها را معوق نگذارید. مطابق فهرست زندگی کنید. برخی تلفن‌هایتان را جواب ندهید. نظم دهنده حرفه‌ای باشید. یک زنگ تفریح یا زمانی برای فرار برای خودتان درنظر بگیرید. جایی یا زمانی برای اتفاقات غیر مترقبه در نظر بگیرید.

ورزش: انجام حرکات فیزیکی، چون ورزش‌های هوازی از قبیل پیاده‌روی، کوهنوردی، دوچرخه شواری و غیره از شیوه‌های مؤثر و کارا در مدیریت استرس و نشاط افزایی است (شکل ۵).



شکل ۵. ورزش

تغذیه سالم: از جمله موارد تأثیر گذار در کاهش استرس، تغذیه سالم است که الگوی سالم و ناسالم آن در شکل‌های ۶ و ۷ آمده است.

بهداشت خواب: از جمله موارد مهم تأثیر گذار جدی در کاهش استرس و فشار روانی، برخورداری از خواب آرام و راحت بخصوص خواب شبانه



شکل ۶. تغذیه سالم



شکل ۷. تغذیه ناسالم

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-24]

[DOI: 10.22034/9.1.10]



شکل ۸. بهداشت خواب

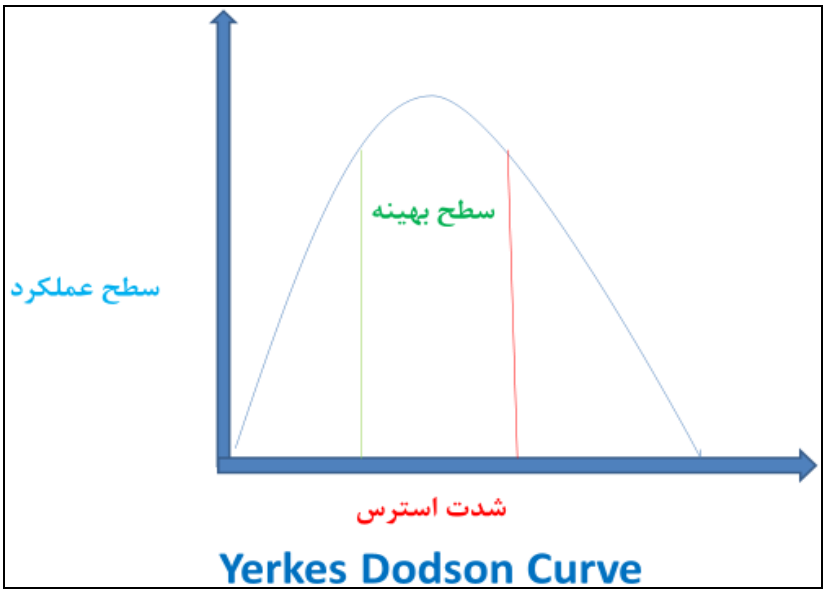
است. خوابیدن در اتاق خواب، ننوشیدن چای و قهوه و کاکائو و نسکافه، چهار ساعت قبل از خواب، عدم استفاده از موبایل، لب‌تاب و تبلت و غیره در اتاق خواب و نیز به رختخواب رفتن در ساعات انتهایی شب و... از جمله مواردی است که جزء اصول بهداشت خواب شمرده می‌شود.

یادآوری مهم: فراموش نشود که وجود استرس، در حد قابل تأمل آن، سبب افزایش کارکرد می‌شود و برخی آن را به عنوان نمک زندگی، بیان می‌کنند ولی اگر شدت و تداوم آن زیاد شود؛ منجر به کاهش عملکرد می‌شود که در این برهه لازم است به روان‌شناس بالینی و یا سلامت و یا روانپزشک، برای مداخله بیشتر روان‌شناختی و یا دارو درمانی، فرد، مراجعه نماید.

ارتباط بین کارکرد و استرس در شکل ۹ با نام **منحنی یورکس**، دیده می‌شود.

جمع‌بندی و نتیجه‌گیری

از خلاصه مباحث مطرح شده فوق، چنین می‌توان نتیجه گرفت که استرس پدیده جهان شمول و دربرگیرنده همه آحاد بشری است و هر کسی به حدی و براساس شرایط فیزیولوژی سعی در کنترل فردی و فایق آمدن بر استرس‌های عادی را دارد. و اصولاً یکی از وجوه سلامت روان انسان‌ها، قدرت مواجهه و کنترل داشتن بر استرس‌های عادی است. البته مردم ایران زمین در این برهه به سبب تحمل مصایب ۸ ساله جنگ قبلی، تحمل عوارض تحریم‌های ظالمانه و حوادث طبیعی و غیره و به‌ویژه پس از تجاوز رژیم اسراییل و آمریکا، شرایط پرفشار بیشتری از نظر روانی را متحمل شده و می‌شوند.



شکل ۹. منحنی یورکس

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-24]

[DOI: 10.22034/9.1.10]

بنابراین مردم، باید ضرورت آمادگی و مواجهه سازنده با استرس را بدانند و در زمان مناسب مورد عمل قرار دهند.

اینجانب به عنوان فردی که توفیق درک مشاهده، آموزش و کسب تجربه ۸ سال جنگ تحمیلی عراق علیه ایران، و مدتی مشاهده و کسب تجربه در حوادث طبیعی از قبیل سیل و زلزله و نیز شرایط بحران همه‌گیری کرونا را داشتم می‌توانم موجزی از مدیریت استرس و فشار روانی را، در این شریط حساس کشور در **۱۲ گام زیر با مخفف «تمام خاک تخت او»** به شرح ذیل برای بهره‌برداری عموم مردم بیان کنم:

۱. **توکل:** آفریدگار و پروردگار عالمیان تصریح کرده که آدمیان در شرایط اضطرار و تنکنا با تضرع و دعا به سوی من می‌آیند و پس از رفع بحران من را فراموش می‌کنند. **(آیات ۳۳ سوره الرم و ۵۱ سوره فصلت)** همو گفته است که هرگاه من را بخوانید شما را اجابت می‌کنم **(آیه ۱۸۶ سوره البقره)** و سرانجام او گفته است که آگاه باشید توجه و یادآوری خدا، آرام بخش قلوب و جان‌هاست **(آیه ۲۸ سوره الرعد)** بنابراین چه خوب است که در گام اول، انسان‌های مضطرب و تحت فشار روانی از این موهبت فطری و خدادای استفاده بهینه و حداکثری بنمایند.

۲. **معنویت‌طلبی**: در گام دوم اگر خدارا به عنوان خالق پذیرفتیم؛ خوب است نظر آن ذات بی‌همتا را در مورد نگرش به حوادث نیز بدانیم. اینجانب در این موضوع توجه علاقمندان را به ترجمه آیات ۱۲ تا ۱۵۵ سوره البقره جلب می‌نمایم:

وَلَنَبْلُوَنَّكُم بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿۱۵۵﴾ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُم مُّصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿۱۵۶﴾ أُولَٰئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ ۖ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ ﴿۱۵۷﴾ سوره بقره

براساس آموزه قرآنی، خداوند تمامی‌حوادث ناخوشایند را به پنج گروه اصلی: ۱. ترس، نگرانی و اضطراب، ۲. گرسنگی، فقر وناکامی، ۳. کمبود و یا از دست دادن مال، ثروت ودارایی، ۴. کمبود و یا از دست دادن سلامتی و نفرات، ۵. کاهش و یا از دست دادن میوه، محصول تلاش و عمر و زندگی، تقسیم نموده و مواجهه با آن‌ها را به عنوان مفاد موضوعات آزمایش و امتحان آدمیان برشمرده است و قبول شدگان در این آزمون‌ها را مختص مقاومان و پایداری‌کنندگان در برابر این ناملایمات احصاء کرده، و پاداش آن‌ها را درود و رحمت الهی و هدایت یافتگی (هم‌طراز پیامبر الهی) بیان کرده است. به عبارتی: **حوادث ناخوشایند: مجموعه‌ای از مفاد آزمون الهی، پاسخ قبولی: صبر ومقاومت و یادآوری مدار خداوندی، پاداش: درود و رحمت الی و نتیجه هدایت یافتگی است.**

۳. **امیدواری**: انسان به امید زنده است سم مهلک برای فرد گرفتار و تحت فشار روانی نومیدی است؛ زیرا، نومیدی علاوه بر انفعال قرار دادن آدمی سبب تضعیف سیتم ایمنی و سرانجام بالا بردن آسیب‌پذیری برای ابتلای به هرنوع بیماری ویروسی، میکروبی و خود ایمنی و غیره است. پس گام سوم در شرایط استرس، داشتن امید به رهایی، نجات، عافیت، سلامتی و عبور از بحران است.

۴. **مشغولیت سازنده:** از جمله آفات شرایط استرس، بیکاری و بی‌مصرفی است در این شرایط لازم است فرد برای مواجهه بافشار روانی، به هر مشغولیت سازنده و مورد علاقه از قبیل مطالعه، دعا و نیایش، نقاشی، خطاطی، موسیقی، حل جدول، مسابقه، طنز پردازی و یا هر موضوع مورد علاقه دیگر، خود را سرگرم کند.

۵. **خوش‌بینی:** از جمله مؤلفه‌های ثابت شده در پیش‌آگهی خوب در سیر حوادث، خوش‌بینی نسبت به آینده پیش رو است. و برعکس، بدبینی چون نومیدی تضعیف‌کننده سیستم ایمنی و منفعل کردن فرد برای حرکت رو به جلو و پیداکردن راه‌های رهایی است.

۶. **آرام‌سازی**: استفاده از تکنیک آرام‌سازی عضلات (Relaxation) که در سطوح قبلی و بالاتر به صورت کامل‌تر اشاره شد از جمله موارد مؤثر و کلیدی در مدیریت استرس است که خوب است از آن به نحو کامل استفاده شود.

۷. **کارآمدی:** مقصود از کارآمدی، انجام کار مؤثر، مفید و مشارکت در جامعه (دو مؤلفه مرتبط با سلامت روان) است .به عبارتی پرهیز از انفعال و تلاش برای نجات و کمک به دیگران، از جمله راهکار مدیریت استرس است.

۸. **تاب‌آوری**: مهم‌ترین مقوله در مواجهه با هر حادثه، بلا و مصیبتی، صبوری، مقاومت و پایداری در مسیر حق و حقیقت و دوری گزینی از خسران و زیان است. **(سوره والعصر، آیات ۱ تا ۳)**. بنابراین نباید با هر ناکامی و شکستی و لو مکرر، ادامه مسیر و پیمودن راه عبور از بحران را فراموش کرد و یا نومید شد.

۹. **تغذیه خوب**: تغذیه خوب و مفید مستند به رعایت بیشترین مقدار از غلات، غذای فیبری، سبزیجات و میوه‌ها و نیز لبنیات و به حداقل رساندن غذاهای چرب وشیرین، از جمله مواردی است که در مدیریت استرس، مفید و راهگشا است.

۱۰. **خواب آرام و راحت**: رعایت اصول بهداشت خواب، از قبیل به موقع همیشگی و در انتهای شب به رختخواب رفتن، نداشتن موبایل، لب‌تاب و تبلت در اتاق خواب و پرهیز از نوشیدنی‌های محرک از قبیل چای، قهوه، کاکائو و نسکافه، چهار ساعت قبل از رفتن به اتاق خواب از جمله مؤلفه‌های سودمند برای مدیریت تنش است.

۱۱. **اجتناب:** پرهیز از جستجوی اخبار مکرر حادثه، دوری‌جویی از افرادی که نگاه نومیدانه و بدبینانه و غر زدن مکرر نسبت به امور دارند و البته سرگرم به مشغولیت سازنده و کارآمدی مؤثر و مفید داشتن و نیز نیایش و دعا به خالق قادر دانای حکیم هم بسیار کمک‌کننده است.

۱۲. **ورزش:** ورزش به‌ویژه ورزش‌های هوازی، چون پیاده‌روی،

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-24]

[DOI: 10.22034/9.1.10]

دوچرخه‌سواری، کوهنوردی، شنا و غیره برای همه افراد درگیر در بحران، کارساز، نشاط افزا و تسکین‌دهنده نسبی درد و رنج و آلام بشر است که نباید از آن دریغ ورزید.

انتظار می‌رود با انجام این گام ۱۲ گانه فوق (تمام خاک تخت او)، بخش زیادی از افراد بتوانند بر فشار روانی وارده بر خویش فایق آیند بدیهی است درصورت استمرار علایم و فشار روانی و اختلال کارکرد جدی، لازم است افراد مورد نظر به روان‌شناس بالینی و یا سلامت و عندالزوم به روان‌پزشک مراجعه کنند.

امید آنکه مجموعه فوق مفید مردم و مقبول حضرت احدیت قرار گیرد.

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-24]

[DOI: 10.22034/9.1.10]