

چند تکنیک روانشناختی ساده برای حفظ آرامش در شرایط بحرانی

با توجه به شرایط پیش‌آمده و فضای بحرانی این روزها، تجربه‌ی احساساتی مانند اضطراب، بی‌ثباتی یا درماندگی کاملاً طبیعی است. در چنین مواقعی، آگاهی از برخی تکنیک‌های روان‌شناختی ساده اما کاربردی می‌تواند به حفظ آرامش نسبی و بازگرداندن احساس کنترل کمک کند.

در ادامه، پنج تکنیک مؤثر روان‌شناسی معرفی می‌شود که می‌توانند در مواجهه با وضعیت‌های بحرانی، حمایتگر و تسهیل‌گر باشند.

تکنیک اول: ایجاد ثبات در دل آشوب

در شرایط بحرانی، بدن ما به‌طور طبیعی وارد «حالت بقا» می‌شود. در این وضعیت، سیستم عصبی سمپاتیکی فعال می‌شود و مغز درگیر ترس و واکنش‌های غریزی می‌گردد. یکی از راه‌های مؤثر برای مقابله با این حالت، انجام کارهای ساده و تکراری روزمره است؛ حتی اگر در آن لحظه میلی به انجامشان نداشته باشیم.

برای مثال:

- * نوشیدن یک فنجان چای گرم در ساعتی که همیشه می‌نوشید.
 - * مسواک زدن، حتی زمانی که احساس بی‌حوصلگی و خستگی دارید.
 - * پوشیدن لباس خانگی همیشگی، یا مرتب کردن تخت خواب.
- این رفتارهای منظم و تکرارشونده، به مغز پیامی واضح می‌دهند: نظم وجود دارد، و همین پیام کمک می‌کند تا قشر پیش‌پیشانی مغز (prefrontal cortex) که در اثر ترس و اضطراب موقتاً خاموش شده، دوباره فعال شود. قشر پیش‌پیشانی مسئول تصمیم‌گیری، کنترل احساسات و بازگشت به حالت تعادل روانی است.
- این تکنیک ساده اما مؤثر، می‌تواند اولین گام برای بازیابی آرامش در دل بحران باشد.

تکنیک دوم: تنفس مربعی (Box Breathing)

در زمان بحران، تنفس انسان معمولاً کوتاه، سطحی و سریع می‌شود. این نوع تنفس، سیگنال خطر را در بدن تقویت کرده و اضطراب را بیشتر می‌کند. یکی از روش‌های بسیار مؤثر برای مقابله با این واکنش، تنفس مربعی یا باکس بریثینگ است.

این تکنیک چهار مرحله‌ی مساوی دارد، که هر کدام معمولاً ۴ ثانیه طول می‌کشد (اما بسته به شرایط فرد قابل تنظیم است):

۱. دم (Inhale): به آرامی هوا را به مدت ۴ ثانیه از بینی به داخل بکشید.

۲. نگه داشتن (Hold): نفس را ۴ ثانیه در سینه نگه دارید.

۳. بازدم (Exhale): به آرامی در ۴ ثانیه هوا را از دهان خارج کنید.

۴. توقف (Hold): پیش از دم بعدی، ۴ ثانیه صبر کنید.

سپس این چرخه را چند بار تکرار کنید (مثلاً ۴ تا ۶ دور).

این نوع تنفس:

* ضربان قلب را آرام می‌کند.

* به بدن سیگنال امنیت می‌فرستد.

* باعث فعال شدن سیستم عصبی پاراسمپاتیک می‌شود (که مسئول آرام‌سازی بدن است).

* و در نهایت، تمرکز ذهنی را تقویت می‌کند.

Box Breathing تمرینی ساده اما بسیار قدرتمند است که نیروهای نظامی، روان‌درمان‌گران و ورزشکاران حرفه‌ای هم از آن استفاده می‌کنند تا در شرایط فشار، ذهنشان را متمرکز و آرام نگه دارند.

تکنیک سوم: تنفس انسانی – بازگشت به تنظیم از طریق ارتباط

در شرایط بحرانی، مغز انسان به‌طور خودکار وارد حالت «بقا» می‌شود؛ حالتی که در آن تمرکز اصلی بر اجتناب از خطر است، نه بر برقراری ارتباط یا احساسات انسانی. اما انسان ذاتاً موجودی اجتماعی است و مغز ما به‌طور ویژه برای شناسایی چهره‌ها، لحن صدا، و ارتباط انسانی طراحی شده است.

یکی از قدرتمندترین راه‌ها برای خروج از حالت بقا و بازگشت به تعادل روانی، دریافت نشانه‌هایی از ارتباط انسانی ایمن است — چیزی که گاهی از آن با عنوان «تنفس انسانی»* یاد می‌شود.

یک پیام ساده مثل:

«خوبی؟ اگه کاری داشتی من هستم.»

یا

«من کنارت هستم، نگران نباش.»

می‌تواند اثری عمیق‌تر از هر توصیه‌ای داشته باشد.

این نشانه‌ها، مغز را از حالت تهدید به حالت تنظیم اجتماعی (Social Engagement) منتقل می‌کنند. در این حالت، قشر پیش‌پیشانی دوباره فعال می‌شود، ضربان قلب آرام می‌گیرد، و بدن از حالت آماده‌باش خارج می‌شود. به بیان ساده، حس تعلق و دیده شدن، روان ما را تنظیم می‌کند.

در بحران، گاهی فقط شنیدن صدای کسی که برایمان آشناست یا دیدن چهره‌ای آشنا، همان چیزی است که مانع فروپاشی روانی می‌شود و به ما کمک می‌کند که تاب بیاوریم.

تکنیک چهارم: محدود کردن ورودی‌های تصویری - مراقبت از ذهن مانند مراقبت از زخم باز

در روزهای بحرانی، ما اغلب بدون توقف در معرض تصاویر تلخ، اخبار فوری و صحنه‌های خشونت‌آمیز قرار می‌گیریم. هرچند ممکن است فکر کنیم «آگاه بودن» وظیفه ماست، اما زیاده‌روی در دریافت این تصاویر، می‌تواند سلامت روان را به شدت تهدید کند.

تحقیقات نشان داده‌اند که قرار گرفتن مکرر در معرض صحنه‌های دردناک (حتی فقط از طریق رسانه) می‌تواند احتمال ابتلا به اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) را تا سه برابر افزایش دهد.

ذهن انسان، به‌ویژه در شرایط بحران، توان محدودی برای پردازش رنج دیگران دارد. هر تصویر یا ویدیوی دردناک، می‌تواند مانند ضربه‌ای روانی عمل کند. همان‌طور که یک زخم باز را در معرض آلودگی قرار نمی‌دهیم، ذهن و روان ما نیز در این شرایط نیازمند مراقبت و محافظت هستند.

چه می‌توان کرد؟

موسسه توانمندسازی

- * محدود کردن زمان استفاده از شبکه‌های اجتماعی و خبرگزاری‌ها
- * نادیده گرفتن یا بی‌صدا کردن کانال‌هایی که تصاویر آزاردهنده منتشر می‌کنند
- * به خودمان اجازه دادن برای بی‌خبر بودن گاه‌به‌گاه، بدون احساس گناه

به یاد داشته باشیم: **مراقبت از روان، نه بی‌تفاوتی‌ست، نه انکار.*
این یک اقدام هوشمندانه برای حفظ توان و تاب‌آوری ما در بلندمدت است.
تکنیک پنجم: یافتن معنا در دل رنج - قدرت انتخاب، حتی در تاریکی

رنج، اغلب بی‌دعوت می‌آید. بحرانی ناگهانی، فقدان غیرمنتظره، یا فاجعه‌ای انسانی که بنیان روان ما را می‌لرزاند. اما در میانه این درد، یک چیز همچنان در اختیار ما باقی می‌ماند: توانایی انتخاب واکنش‌مان.

ویکتور فرانکل، روان‌پزشک و بازمانده اردوگاه‌های مرگ، می‌نویسد:

«همه چیز را می‌توان از انسان گرفت، جز یک چیز: آزادی او برای انتخاب نگرش خود در هر شرایطی.»

در سخت‌ترین لحظات، انسان‌هایی دوام می‌آورند که:

* به خود اجازه می‌دهند احساس کنند، اشک بریزند و رنج را انکار نکنند.

* اما هم‌زمان، دست دیگری را می‌گیرند، معنا می‌آفرینند، و تصمیم می‌گیرند که درست در میانه رنج، انسان باقی بمانند.

یافتن معنا می‌تواند به اشکال مختلف باشد:

* کمک به دیگری حتی با یک پیام کوتاه.

* وفادار ماندن به ارزش‌هایی که در آرامش برایمان مهم بودند.

* نوشتن، دعا کردن، مراقبت از یک عزیز، یا ادامه دادن راهی که به آن ایمان داریم.

یادمان نرود:

در دل تاریکی، معنا همان نوری‌ست که ما را از فروپاشی نجات می‌دهد.

و گاهی، انسانی ماندن در روزهای بی‌رحم، بزرگ‌ترین شکل مقاومت است.



مهر و ماه
موسسه توانمندسازی
شهران