▼از ترس تا تاب‌آوری؛ راهکارهای علمی وزارت بهداشت برای عبور از بحران روانی- اجتماعی حملات اخیر

◄□در شرایط ناشی از حملات اخیر، وجود اضطراب، ترس اندوه و ناتوانی احساساتی طبیعی در افراد جامعه است. اما مهم است که بتوانیم با مدیریت صحیح این دوران سخت را پشت سر بگذاریم.

◄□احساسات خود را شناسایی کنید و بپذیرید تا بتوانید بهتر با آنها کنار بیایید.

◄□تجربیات و نگرانی های خود را بنویسید.

◄□خواب کافی و با الگویی منظم داشته باشید.

◄□برای محافظت از سلامت روانی، از منابع معتبر خبری استفاده کنید و از شایعات دوری کنید.

◄□مدت زمان مشاهده اخبار را مدیریت و از قرار گرفتن مداوم در معرض اخبار ناگوار خودداری کنید.

◄□کودکان و سالمندان در بحرانهای ناشی از حملات اخیر آسیب پذیر تر هستند.

◄□اگر علائم شدیدی مانند اختلال خواب افکار آسیب زا یا بحران روانی را تجربه میک بهتر است از متخصصان سلامت روان کمک بگیرید.

◄□حفظ روابط اجتماعی در شرایط بحرانی یکی از مهمترین راهکارهای کاهش استرس و افزایش تاب آوری روانی است.

◄□در شرایط ناشی از حملات اخیر، انتشار اخبار نادرست میتواند باعث افزایش اضطراب عمومی و ایجاد نگرانی های کاذب شود.

◄□اگر دیگران دچار استرس ناشی از اخبار نامعتبر شده اند، اطلاعات درست را در اختیارشان قرار دهید.

◄□در شرایط بحرانی، همدلی و کمک به دیگران می تواند به افزایش امید و کاهش اضطراب در جامعه کمک کند.

https://behdasht.gov.ir/Zocjo

□روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان

.....••✽•✽🍏✽•✽••.....

ایتا: 👇

https://eitaa.com/salamatrafsanjan