



راهنمای سالمندان در شرایط جنگی

مدیریت اضطراب با تمرین‌های ساده

۱ - چرا این مهم است؟




احساس نگرانی در شرایط بحران طبیعی است، اما اضطراب زیاد می‌تواند باعث تپش قلب، بی‌خوابی و ضعف شود. با چند تمرین ساده می‌توان بدن را آرام کرد.

۲ - تمرین تنفس آرام

از بینی آرام نفس بکشید (تا ۴ بشمارید)  نفس را نگه دارید (تا ۴)  آرام از دهان بیرون دهید (تا ۴)

• این تمرین را ۵ بار تکرار کنید




۳ - محدود کردن اخبار

 فقط ۲ بار در روز اخبار را دنبال کنید  قبل از خواب اخبار نبینید  اخبار مهم را از خانواده پرسید

۴ - حفظ ارتباط با دیگران

 روزی یک تماس کوتاه با خانواده یا دوست  درباره احساسات خود صحبت کنید و تنها نمانید.

۵ - کارهای آرام‌کننده

 ذکر یا دعا  خواندن کتاب کوتاه  راه رفتن آرام در خانه

۶ - چه زمانی کمک بگیریم؟ اگر:

- تپش قلب شدید دارید
- احساس خفگی یا بی‌قراری شدید دارید
- چند روز پشت سرهم بسیار مضطرب هستید
- با پزشک یا خانواده تماس بگیرید.

۷ - برای خانواده‌ها

- با سالمند آرام صحبت کنید
- از بحث‌های تنش‌زا خودداری کنید
- تمرین تنفس را همراه او انجام دهید

۸ - پیام آرام‌بخش

با نفس‌های آرام و ارتباط با عزیزان می‌توانید اضطراب خود را کنترل کنید.