

# برطرف کننده استرس



همه ما دوران فوق العاده سختی را میگذرانیم. برای بسیاری از ما، بیماری همه گیر کووید-19 تغییر، زیان و اندوه را به همراه داشته است. همچنین باعث ایجاد استرس زیاد گردیده است. در حالی که استرس ممکن است طاقت فرسا احساس گردد، مواردی وجود دارد که می توانیم بدن و مغز خود را آرام نمائیم.

- می توانیم به نحوه تأثیر استرس بر ما، برای کمک به تشخیص زود هنگام آن، تصمیم گیری در مورد اینکه آیا به ما کمک می کند، و تلاش برای اداره آن، توجه کنیم. استرس چگونه در بدن، احساسات و رفتارهای شما ظاهر می گردد؟
- می توانیم با خود مهربان باشیم. همانطور که محقق کریستین نیف می گوید: "با شفقت به خود، همان مهربانی و مراقبت را که نسبت به یک دوست خوب انجام می دهیم، به خود می دهیم." حالا چی کار می توانید بکنید تا با خود مهربان باشید؟
- می توانیم برای انجام دادن حداقل یک کاری، که هر روز باعث خرسندی ما می گردد، زمانی را اختصاص دهیم. به دیدن یک ویدیوی پشک بخندید. کتاب بخوانید یا معما انجام دهید. برای خودتان گل بخرید. با کسی که دوستش دارید تماس بگیرید. یک پیاله چای بنوشید. همه ما در زندگی خود سزاوار خرسندی هستیم، به ویژه در شرایط دشوار!
- برای دریافت حمایت و دانستن بیشتر در مورد اداره کردن استرس، می توانیم تماس بگیریم. برطرف کننده استرس مبتنی بر شواهد می تواند کمک کند!

## راههای که می توانیم استرس را برطرف نمائیم

همه ما دارای قدرت و انعطاف پذیری درونی هستیم، که می تواند به ما در مقابله با چالش ها و استرس کمک کند. برای پشت سر گذاشتن دوران استرس زا، چه چیزی به شما کمک می کند؟ برخی از استراتژی های اضافی برطرف کردن استرس را در اینجا خواهید یافت. کدام نظرات جدید را می خواهید امتحان کنید؟ به یاد داشته باشید که شما متخصص این که، چه چیزی برای بدن و مغز شما بهتر است، هستید. به طرح برنامه فقط برای خود، که شما را در اداره استرس کمک کند فکر کنید.

برای یافتن راه های برای ساختن عضلات برطرف کردن استرس این صفحه را ورق بزنید

**منابع:** Bhushan D، و دیگران. نقشه انعطاف پذیری: گزارش جراح عمومی کالیفرنیا در مورد تجربیات ناسازگار کودکی، استرس های سمی و صحت. دفتر جراح عمومی کالیفرنیا، 2020. دفترچه راهنمای جراح عمومی کالیفرنیا: تسکین استرس در زمان کووید-19.

منابع فوق در <https://osg.ca.gov/additional-information-and-links-for-support/> موجود است

این منبع توسط همکاری کالیفرنیا ACEs بهبود آموزش و کیفیت همکاری (CALQIC) از سوی هیئت مشورتی جامعه بیماران بررسی گردیده است.

## مراقبت از سلامت روان



در صورت تمایل منابع و کمک در دسترس میباشد.

- با خانواده خود در مورد چگونگی احساسات همه صحبت نمایید.
- اخبار یا سایر محتوای رسانه ای که ناراحت کننده است را به حداقل برسانید.
- برنامه ریزی نمایید که وقتی استرس، عصبانیت یا فشار زیاد بر شما وارد می شود چه کار کنید.
- برای حمایت تماس بگیرید. می توانید با مراجعه به <https://covid19.ca.gov/resources-for-emotional-support-and-well-being/> شروع نمایید.

## ایده های خود را در اینجا اضافه کنید!



## منابع برای کمک بیشتر

منابع را در 1-2-1 کالیفورنیا پیدا کنید :

<http://www.211ca.org>

هیلپ لاین والدین و جوانان کالیفورنیا:

(8 صبح تا 8 شب) 1-855-427-2736

وارم لاین پیرن کالیفورنیا:

1-855-845-7415 کمک غیر فوری (24/7)

اگر احساس می کنید در بحران به سر می برید، هات لاین برای تماس را در <https://covid19.ca.gov/resources-for-emotional-support-and-well-being/> پیدا کنید.

## خواب با کیفیت



راههای جالبی برای حرکت، حرکت، حرکت پیدا کنید!

- هر روز راه ها برای حرکت که احساس خوبی به شما می دهد را پیدا کنید.
- در طول روز کاری خود زمان های را برای بلند شدن، نرمش و حرکت برنامه ریزی کنید.
- قدم بزنید یا بدوید. برقصید. نرمش کنید. چند جمپنگ جگ، سینه کشی یا سیت اپ انجام دهید.
- قاپیدن، پرتاب فریسی، طناب زدن یا هولاهوپ بازی کنید.

## مراقبت از سلامت روان



به احساسی که دارید توجه کنید. نفس عمیق بکشید.

- در صورت دسترسی، توجه خود را به چگونگی احساسات جسمی و عاطفی خود معطوف نمایید.
- اگر توجه نمودن به نفس شما مفید است، چند لحظه برای نفس کشیدن و خارج نمودن وقت بگذارید.
- در مورد 3 چیزی که برای آنها سپاسگزار هستید تأمل نمایید.
- یک برنامه تمرکز را امتحان نمایید (به طور مثال، Insight Timer, UCLA Mindful, 10% Happier).
- دعا نمودن، مدیتیشن و/یا یوگا را بخشی از برنامه روزانه خود قرار دهید.

## تجربه کردن طبیعت



بیرون بروید، هوای تازه تنفس کنید، گرم های خورشید را احساس کنید.

- هر روز بیرون بروید!
- به آسمان نگاه کنید. آفتاب یا باران را روی صورت خود احساس کنید.
- هوای تازه را تنفس کنید.
- گل ها را بو کنید، روی چمن راه بروید، به پرندگان گوش دهید، درختی را لمس کنید.

## روابط حمایتی



با خانواده وقت بگذرانید. با دوستان و همکاران خود ارتباط برقرار نمایید.

- با خانواده، دوستان و همسایگان حامی از راه دور ارتباط برقرار نمایید.
- تماس بگیرید یا ویدیو چت نمایید.
- متن یا تصویر ارسال نمایید.
- یک کارت پستال بنویسید یا یک بسته مراقبت ارسال نمایید.
- با هم پیاده روی اجتماعی کنید.
- در اجتماع خود شرکت نمایید.
- راه های پیدا کردن کمک در محل کار را بررسی نمایید

## روابط حمایتی



بخوابید، چرت بزنید و استراحت کنید.

- مکان آرام، خنک، خاموش و بدون مزاحمت برای خواب ایجاد نمایید.
- هنگامیکه استراحت و خوابیدن چالش برانگیز میشود با خود صبور، مهربان و دلسوز باشید.
- سعی نمایید هر روز در ساعت مشخصی بخوابید و از خواب بیدار شوید.
- از وسایل الکترونیکی، کیفین، الکل و ورزش نزدیک ساعت خواب خودداری نمایید.

## تغذیه متعادل



سعی کنید وعده های غذایی را منظم و آرام بخورید.

- فضای آرام برای نشستن و لذت بردن از غذای خود ایجاد نمایید.
- سعی کنید انواع غلات کامل، میوه ها و سبزیجات را در وعده های غذایی و میان وعده ها شامل کنید.
- از شکر، الکل و غذاهای پروسس شده کمتر استفاده نمایید.