

پایان بحران و تغییر کیفیت آدمی و آنچه آدمی بر آنست



بُحران، پیشامدی است که به صورت ناگهانی و گاهی فزاینده رخ می‌دهد و به وضعیتی خطرناک و ناپایدار برای فرد، گروه یا جامعه می‌انجامد.

بحران باعث به وجود آمدن شرایطی می‌شود که برای برطرف کردن آن، نیاز به اقدامات اساسی و فوق‌العاده است. بحران به یک وضعیت ناگهانی و شدید که می‌تواند بر زندگی، سلامتی، اقتصاد، یا محیط زیست تأثیر بگذارد، اشاره دارد. بحران‌ها بر حسب نوع و شدت متفاوتند.

بحران یک فشارزایی بزرگ و ویژه است که باعث در هم شکسته شدن انگاره‌های متعارف و واکنش‌های گسترده می‌شود و آسیب‌ها، تهدیدها، خطرهای و نیازهای تازه‌ای به وجود می‌آورد.

چرا بعد از تموم شدن بحران حالمون بدتر میشه؟

هانس سلیه از بزرگان حوزه استرس می‌گه وقتی بحران، فشار یا مصیبتی پیش میاد، بدن سه مرحله رو پشت سر میذاره. مرحله اول هشداره، تو این مرحله بدن میره تو فاز بقا و با ترشح کورتیزول و آدرنالین فرد رو آماده مقابله با تهدید میکنه،

مرحله دوم مقاومت، تو این مرحله اگر محرک استرس را ادامه داشته باشی، بدن با تمام قوا جلوش وایمیسته و زورش رو میزنه فرد رو سرپا نگه داره.

مرحله سوم فرسودگیه، وقتی استرس طول بکشه، بدن هرچی داره میذاره پای اون و وقتی انرژی ته بکشه، خالی میکنه و وارد مرحله فرسودگی میشه، پس

اگه الان بی حوصله، خسته و غمگینی، نشونه ضعیف بودن نیست، بدن داره بهای مقاومت سخت این چند روز دردناک رو پس میده و وقتشه که ریکاوری روانی رو شروع کنی، ریکاوری روانی یعنی آموزش دادن به مغز و بدن که الان اوضاع امنه، زندگی ادامه داره و هنوزم میشه جوونه زد.

چطوری؟

(۱) برگرد سمت روتین ها

مغز ما بیزار از ابهامه و هرچی به اتفاق برایش پیش بینی پذیر تر باشه، آروم تره.

تو روزهای بعد از هیاهو، ما به تکرارهای آشنا نیاز داریم. پس برگرد و کارهایی رو شروع کن که قبلا انجام میدادی، پیاده روی، خرید، چای و کپ زدن با رفقا، کیک پختن.

(۲) حمایت اجتماعی نیاز این روزهاست.

درد مشترک حال و هوای مشترک داره و صحبت های مشترک از تجربه تلخ روزهایی که پشت سر گذاشتیم کمک میکنه به جای سرکوب احساسات، اونها رو بالا بیاریم.

دوباره تجربه کنیم و اجازه ندیم ته نشین بشن. پس با آدم های امتون زیاد حرف بزنید.

(۳) ورودی های منفی اطلاعاتت رو کم کن.

فکر کن به اندازه کافی اخبار و داده های منفی به خورد مغزت دادی و وقتشه یه کم استراحت به خودت بدی. پس حالا که یکم اوضاع آروم شده، چک کردن مکرر و ساعتی اخبار چیه؟ هر خبری، مثل اینکه که دوباره مغزت رو پرت کنی وسط بحران.

(۴) تا میتونی بدن رو درگیر کن،

رد استرس تو بدن میمونه، لحظاتی بودن با طبیعت، شنیدن اصوات آرامش بخش، بوییدن بوهای آشنای زندگی، چشیدن طعم های دلخواه، نوازش دلبستگی ها، مثل بچه و حیوون خونگی، و فعالیت منظم جسمی، مثل ورزش، پیاده روی، رقص، و... به مغز میگه: اوضاع امنه، راحت باش.

(۵) معنا بساز.

دکتر فرانکل تو کتاب انسان در جستجوی معنا میگه: ما همیشه نمی تونیم کنترل کنیم که چه اتفاقی برامون میفته، ولی میتونیم انتخاب کنیم که چطور با اون اتفاق رو به رو بشیم. پس از خودت بپرس، این اتفاق چه درسی برای من داشت؟ و بعد از این اتفاق قراره من کی باشم؟

🌸 دل آرام باشید 🌸

