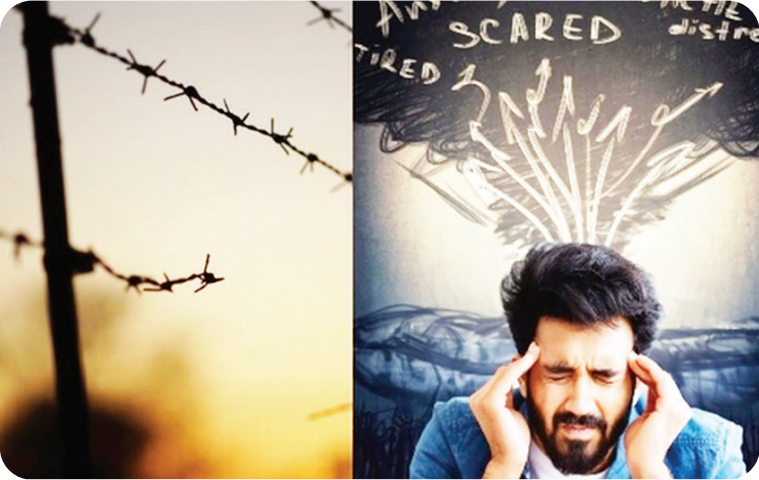


📌 **جنگ، آرامش را به تاراج می‌برد؛ اما نمی‌تواند امید را از بین ببرد. چگونه در این شرایط سخت، اضطراب را مهار کرده و به آرامش دست یابیم؟ مدیریت احساسات در بحران، نه تنها سلامت فردی، بلکه تاب‌آوری جمعی را نیز تضمین می‌کند.**



آرامش در ناآرامی؛ راهکارهای مدیریت اضطراب جنگ

گروه بهداشت و سلامت – در روزهایی که غبار جنگ

و ناامنی بر آسمان وطن نشست، اضطراب مانند سایه‌ای سنگین، بر دل‌های می‌نشیند. اما در میانه این طوفان، چگونه می‌توان کشتی آرامش درونی را هدایت کرد و چراغ امید را فروزان نگه داشت؟

جنگ و اضطراب

جنگ، پدیده‌ای ویرانگر است که نه تنها زیرساخت‌ها را تخریب می‌کند، بلکه عمیق‌ترین زخم‌ها را بر روان افراد و جوامع بر جای می‌گذارد.

در زمانه‌ای که صدای آژیر خطر، بخشی از زندگی روزمره می‌شود و اخبار نگران‌کننده، تیر اول رسانه‌ها را به خود اختصاص می‌دهد، طبیعی است که اضطراب و نگرانی به اوج خود برسد.

ایسن اضطراب می‌تواند در اشکال مختلفی از جمله بی‌خوابی، کاهش تمرکز، زودرنجی، ترس و حتی حملات پانیک بروز کند. اما مهم است بدانیم که حتی در بحرانی‌ترین شرایط نیز، ما می‌توانیم با اتخاذ راهبردهای صحیح، کنترل بخشی از واکنش‌های روانی خود را در دست بگیریم و به حفظ سلامت روان خود و عزیزانمان کمک کنیم.

این مقاله به بررسی ابعاد مختلف مدیریت اضطراب در دوران جنگ و ارائه راهکارهای عملی برای تقویت

آیا برای لاغری کربوهیدرات‌ها باید از رژیم غذایی حذف شود؟

گروه بهداشت و سلامت – دفتر بهبود تغذیه جامعه و وزارت بهداشت

در باره باور غلط مبنی بر حذف مصرف مواد غذایی دارای کربوهیدرات از رژیم غذایی به منظور رسیدن به وزن ایده آل، عنوان کرد که حذف کامل مواد غذایی حاوی کربوهیدرات یا کاهش بسیار شدید آنها، ممکن است منجر به پیوست، کمبود انرژی و کمبود احتمالی ریز مغذی‌ها در بدن شود.

دفتر بهبود تغذیه جامعه و وزارت بهداشت در پاسخ به اینکه آیا برای لاغری کربوهیدرات باید کاملاً از رژیم غذایی حذف شود؟ مطرح کرد: کربوهیدرات‌ها منبع اصلی انرژی بدن هستند. بنابراین، رژیم غذایی بدون کربوهیدرات ممکن است منجر به کاهش انرژی و خستگی شود.

بهداشت و سلامت

این کار به شما اجازه می‌دهد که علیرغم وجود تهدید، زندگی را در جریان ببینید و از کنترل کامل اضطراب بر ذهن جلوگیری کنید.

محدودیت در بحث‌های منفی:

نکته مهمی که اغلب نادیده گرفته می‌شود، پرهیز از بحث‌های بیش از حد و افراطی درباره وضعیت جنگ با دیگران است. گاهی اوقات، غرق شدن در این گفتگوها می‌تواند خود به تشدید اضطراب دامن بزند و فضای ذهنی ما را منفی‌تر کند.

تمرکز بر همبستگی و اطمینان‌بخشی:

اگر بحثی در گرفت، تمرکز اصلی باید بر اطمینان‌بخشی و حس همبستگی باشد: “همه مادر کنار هم هستیم و از یک‌دیگر حمایت می‌کنیم.”

این حس اتحاد و پشتیبانی متقابل، می‌تواند منبع بزرگی از آرامش و امید باشد. در شرایطی که تهدید بیرونی وجود دارد، دانستن اینکه تنها نیستیم و می‌توانیم به یک‌دیگر تکیه کنیم، قدرت زیادی به ما می‌بخشد.

چه زمانی باید کمک حرفه‌ای جست؟

با وجود تمام تلاش‌ها برای مدیریت اضطراب از طریق سیستم‌های حمایتی و تغییر رفتارها، ممکن است برخی افراد همچنان احساس “غرق شدن” در ترس و ناامیدی کنند. در چنین مواقعی، تردید نکنید و به دنبال کمک حرفه‌ای باشید. روانشناسان و درمان‌گران متخصص می‌توانند با ارائه راهکارهای تخصصی، تکنیک‌های مقابله‌ای و پشتیبانی عاطفی، به شما در عبور از این دوران سخت کمک کنند و راه را برای بازیابی آرامش درونی هموار سازند.

حفظ امید در میانه آشوب

مدیریت اضطراب جنگ تنها به معنای کنترل ترس نیست؛ بلکه به معنای حفظ امید نیز هست. امید، نیروی محرک‌ای است که به ما اجازه می‌دهد در دل تاریکی، به دنبال نور باشیم و باور داشته باشیم که دوران سختی به پایان خواهد رسید.

با تقویت شبکه‌های حمایتی، محدود کردن منابع منفی، و در صورت نیاز، جستجوی کمک تخصصی، می‌توانیم در پناه آرامش درونی خود قرار بگیریم و اجازه ندهیم که اضطراب بر زندگی‌مان سایه افکند.

در نهایت، همبستگی، تعاطف‌پذیری و امید، کلیدهای عبور از هر بحرانی هستند.

مصرف بیش از حد اخبار: چه تاثیری روی شما دارد؟

اگر چه مهم است که از طریق منابع خبری معتبر مانند خبرگزاری‌های دولتی، روزنامه‌ها و رسانه‌های مورد اعتماد، خود را در جریان اخبار قرار دهید، اما مصرف

کربوهیدرات‌ها منبع بسیار مهمی از انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی از جمله ویتامین‌های گروه ب، آهن، منیزیم و زینک هستند. بسیاری از غذاهای حاوی کربوهیدرات سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری هستند. زمانی که کربوهیدرات‌ها را بی‌رویه کاهش می‌دهید (به خصوص غلات و حبوبات)، ممکن است فیبر کافی دریافت نکنید. فیبر یکی از مواد مغذی است که اگر کربوهیدرات نخورید ممکن است به اندازه کافی از آن استفاده نکنید.

غلات کامل، میوه‌ها و سبزیجات، به ویژه انواع نشاسته‌ای، برخی از بزرگترین منابع فیبر هستند. فیبر نقش کلیدی در هضم، سلامت قلب و سلامت روده دارد. کربوهیدرات‌ها منبع انرژی تر جیحی مغز هستند.

بیش از حد اخبار می‌تواند اضطراب بیشتری را القا کند. این امر ممکن است از خروج افراد از حالت اضطرابی جلوگیری کند یا حتی آن را به طور موقت کاهش دهد.

چوبال می‌گوید: «در یک موقعیت جنگی، واقعیت‌های

زندگی مردم به شدت تغییر می‌کند و ترس از آنچه قرار است بعداً اتفاق بیفتد، تشدید می‌شود. این ترس، انگیزه اجباری برای جستجوی مداوم اخبار از طریق هر رسانه

در دسترس را ایجاد می‌کند.» او می‌افزاید: «با این حال، تمام اطلاعاتی که برای مصرف در دسترس هستند، دقیقاً یا قابل اعتماد نیستند. اطلاعات نادرست، به‌روزرسانی‌های پر اکند یا محتوای مربوط به بحران‌های سایر کشورها – که به اشتباه به عنوان مرتبط با زمینه خود به تفسیر می‌شوند – می‌توانند پریشانی بیشتری ایجاد کنند.

چنین مواجهه کنترل نشده‌ای در شبکه‌های اجتماعی پسا-اینترنت، اغلب افراد را در حالت طولانی مدت “بیش‌انگیختگی” (hyperarousal) نگه می‌دارد و احساس امنیت یا آرامش را دشوار می‌کند.”

در چنین شرایطی، باید تعادلی بین مطلع بودن و حفظ استانداردهای بهداشت روان برقرار شود.

تغذیه آگاهانه

معمول است که در هنگام استرس روانی شدید، اختلال در عادات غذایی مشاهده شود. برخی از افراد ممکن است به طور مکرر به غذاهای سبک روی بیاورند، در حالی که برخی دیگر ممکن است اشتهای خود را به طور کلی از دست بدهند – این یک واکنش بیولوژیکی به ترس است. اما با گام‌های کوچک و پیوسته، می‌توانیم به آرامی خود را به تعادل بازگردانیم.

پایبندی به ساختار:

سعی کنید یک برنامه غذایی اساسی را حفظ کنید. این کار به تنظیم قند خون کمک می‌کند که از تباطؤ نزدیکی با ثبات خلقی دارد.

برنامه‌ریزی وعده‌های غذایی سبک و متعادل:

وعده‌های غذایی را ساده و مغذی نگه دارید – سوپ، میوه، آجیل و غلات. آماده‌سازی یا برنامه‌ریزی از قبل، خستگی تصمیم‌گیری و غذا خوردن ناگهانی را کاهش می‌دهد.

آبرسانی به عنوان یک لنگر:

در برخی موارد، بدن تشنگی را با گرسنگی یا اضطراب اشتباه می‌گیرد. نوشیدن آب گرم یا دمنوش‌های گیاهی می‌تواند هم معده و هم ذهن را آرام کند.

ذهن آگاهی:

هنگام غذا خوردن سرعت خود را کم کنید. به بافت، بو و مزه غذا توجه کنید. این کار احتمال پر خوری یا حذف

سه شنبه ۲۷ خرداد ۱۴۰۴، ۲۱ ذی الحجه ۱۴۴۶، ۱۷ ژوئن ۲۰۲۵، شماره ۴۷۳۳، صفحه ۶

کامل وعده‌های غذایی به دلیل حواس‌پرتی یا وحشت را کاهش می‌دهد.

روش ۴-۴-۴:

این تکنیک تنفسی ساده – دم به مدت ۴ ثانیه، نگه داشتن به مدت ۴ ثانیه، بازدم به مدت ۴ ثانیه و نگه داشتن دوباره به مدت ۴ ثانیه – به تنظیم مجدد سیستم عصبی کمک می‌کند و افکار آشفتنه را تحت کنترل درمی‌آورد.

یوگا و حرکات کششی:

یوگا در آرام کردن بدن هم‌بدرن و هم ذهن فوق‌العاده مؤثر است. حتی ۱۵ تا ۲۰ دقیقه انجام حرکات اساسی مانند حالت کودک، سبک سر پایین یا بالا بردن پاها به دیوار می‌تواند تنش فیزیکی را کاهش دهد و ناراحتی روانی را تسکین بخشد.

پیاده‌روی‌های کوتاه و منظم:

حرکت به متابولیزه کردن هورمون‌های استرس کمک می‌کند. یک پیاده‌روی ۱۰ دقیقه‌ای، قدم زدن آگاهانه یا آگاهی از تنفس و بدن، می‌تواند تفاوت ایجاد کند – حتی اگر در داخل خانه باشد.

تمرکز بر خود:

این تمرین‌ها نیازی نیست که بی‌نقص باشند. مهم این است که فضایی برای مکث، تنفس و احساس امنیت دوباره در بدن خود ایجاد کنید.

بازبینی سرگرمی‌ها

تکیه بر فعالیت‌های آرامش‌بخش – چه از طریق کتاب، فیلم، هنر یا رقص – یک استراتژی مقابله‌ای سالم در زمان‌های نامشخص است.

دکتر کومار اطلاع می‌دهد: «این‌ها حواس‌پرتی به معنای منفی نیستند؛ بلکه ابزارهای تنظیم عاطفی و امیدسازی هستند. تماشای محتوای خوشایند یا خواندن ادبیات دلگرم‌کننده می‌تواند مغز شما را از حالت “جنگ” یا گریز” خارج کند و فضای تنفسی عاطفی بسیار مورد نیاز را ارائه دهد.

آن‌ها این اطمینان را می‌دهند که شادی، مهربانی و امید هنوز وجود دارند، حتی زمانی که دنیای بیرون آشفتنه به نظر می‌رسد.»

جعبه کمک‌های اولیه:

در شرایط بحرانی و پر آشوب، دسترسی به خدمات پزشکی ممکن است محدود یا با تأخیر مواجه شود. در چنین شرایطی، داشتن یک جعبه کمک‌های اولیه با داروهای ضروری در منزل، ایده بسیار خوبی است. این امر به‌ویژه اگر در منزل سالمندان، کودکان یا افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن دارید، اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. توصیه می‌شود داروهای مصرفی به‌طور منظم و داروهای اورژانسی برای یک ماه ذخیره شوند.

آگهی ماده ۱۰ آئین نامه اجرایی قانون الحاقی موادی به قانون ساماندهی و حمایت از تولید و عرضه مسکن مصوب سال ۱۳۸۸

نظر به این که در اجرای بند الف و ج ماده ۷ آئین نامه اجرایی پلاک ذیل واقع در شهر جناح قطعه سه بخش ۱۹ بستک قبول درخواست ثبت به عمل آمده اظهارنامه ثبتی آن تنظیم گردیده است. لذا به موجب این آگهی الصاق برابر ماده ۱۰ آئین نامه اجرایی قانون الحاق موادی به قانون ساماندهی و حمایت از تولید و عرضه مسکن مصوبات ۱۳۸۸ در روزنامه کثیرالانتشار چنانچه هرکس نسبت به اشخاص ذیل اعتراض دارند ظرف مدت ۲۰ روز از تاریخ انتشار آگهی اعتراض خود را کتبا به اداره ثبت اسناد و املاک بستک اعلام تا این اداره مطابق ماده مذکور معترض را ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به دادگاه صالحه هدایت گردد و سپس گواهی تقدیم دادخواست از دادگاه مربوطه ارائه نمایند در غیر این صورت این اداره طبق مقررات ثبتی نسبت به صدور سند مالکیت اقدام خواهد نمود.

پلاک ۱۳۰۰۶- اصلی آقای علی موزیری فرزند حسن ششدانگ یکباب چهار دیواری به مساحت ۳۶۰ مترمربع واقع در جناح- بلوار امام خمینی به استناد شماره رای ۱۰۳/۹ج هیات قانون ساماندهی حمایت از تولید و عرضه مسکن مصوب سال ۱۳۸۸

حسام حبیبی – رییس ثبت اسناد و املاک شهر ستان بستک



عکس پرسنلی 3@4 6@4

۵۰٪ تخفیف برای دانش آموزان و ثبت نام دانش آموزان و شناسنامه
جایب عکر در ابعاد آزاد
کی اسکن پرینت تراکت کارت ویزیت
بازار پارسیسی غرفه ۲۷
۰۹۱۳۱۲۸۷۷۸۴-۰۹۳۴۷۶۸۵۸۹۸
۰۹۱۲۰۵۱۵۰۰۹

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۱

کیش نوش