

صحبت در رابطه با جنگ

مجموعه‌ای برای سنین ۱۳ سال به بالا

برای کمک به مدیریت احساسات دشوار در مورد جنگ و درگیری برای نوجوانان



این بسته توسط تیم مداخله‌ی زودهنگام در خدمات سلامت روان کودک و نوجوان (CAMHS) در سازمان خدمات ملی سلامت گرَمپین (NHS Grampian) تهیه شده است.

در سال ۱۴۰۴ به دلیل حمله اسرائیل به ایران، توسط گروهی داوطلب ترجمه، بومی سازی، طراحی و منتشر شده است.

فهرست مطالب

بخش ۱: اصول اولیه

بخش ۲: رهایی از نگرانی

بخش ۳: سالم ماندن در خانه



این منبع چطور می تواند به من کمک کند؟

این منبع برای حمایت از سلامت روان تو طراحی شده است.

راههایی به تو نشان می دهد که بتوانی بدن و ذهنت را سالم نگه داری.

بخش ۱: اصول اولیه

مدیریت استرس

بگذار رفتار تو بر اساس
واقعیت باشد نه ترس تو

به کارهایی که انرژی
مثبت تو را نگه
میدارند ادامه بده

میدونم که چک کردن اخبار
میتونه اضطرابت رو کم بکنه،
اما فقط در کوتاه مدت! در
بلند مدت چک کردن مداوم
اخبار اضطرابت رو زیاد میکنه

اطلاعاتی که میگیری را
محدود کن: نوتیفیکشن
خبر را غیر فعال کن،
استفاده از گوشی را
محدود کن، فقط از
منابع قابل اعتماد

یادت نره نیازهای اولیه ت
رو برآورده کنی، خواب،
خوراک، آب کافی

فاجعه سازی نکن: گوشیت رو بذار
کنار و از ادامه مکالمه غیر مفید در
این شرایط جلوگیری کن



همه درباره جنگ صحبت می کنند



حتما در مورد اسرائیل در اخبار شنیده باشی. در واقع، ممکن است احساس کنی همه فقط درباره همین موضوع حرف می زنند! یکی از دلایلی که این قدر زیاد درباره جنگ می شنویم این است که مردم اطلاعاتی را به اشتراک می گذارند تا ما را از رویدادهای جاری جهان آگاه نگه دارند.

ما راه های زیادی برای به اشتراک گذاشتن این اطلاعات داریم و از طریق گوشی های

هوشمند، تبلت ها و شبکه های اجتماعی، دسترسی آسانی به این اطلاعات داریم. اگرچه هدف از این کار کمک به ما است، ولی وقتی همیشه در حال دیدن و شنیدن این اخبار باشیم، ممکن است احساس فشار و نگرانی کنیم. خیلی مهم است که به یاد داشته باشیم همه منابع اطلاعاتی قابل اعتماد نیستند.

هر کسی می تواند هر چیزی که می خواهد در شبکه های اجتماعی بنویسد و حتی وبسایت هایی که فکر می کنی قابل اعتماد هستند، گاهی ممکن است اشتباه کنند. اگر از اطلاعاتی که می شنوی نگران شدی، حتماً با یک بزرگسال مورد اعتماد صحبت کن تا مطمئن شوی اطلاعاتی که دریافت می کنی درست و در بستر مناسبی است.

می توانی به زمانی فکر کنی که چیزی را در شبکه های اجتماعی دیدی که باعث ناراحتی یا نگرانی شد؟

شبکه‌های اجتماعی



اگر به خاطر پوشش رسانه‌ای احساس ناراحتی یا نگرانی می‌کنی، می‌توانی قدم‌هایی برداری تا میزان مواجهات با اخبار جنگ را کاهش دهی:

- به‌روزرسانی‌های خودکار روی گوشی‌ات را خاموش کن.
- استفاده‌ات از شبکه‌های اجتماعی را محدود یا کم کن.
- اجازه بده به خودت که گفتگوهایی را که باعث نگرانی بیشتری می‌شوند محدود یا قطع کنی. مودبانه بگو: احساس می‌کنم الان همه فقط درباره جنگ صحبت می‌کنند... می‌شود درباره موضوع دیگری حرف بزنیم؟

- تنظیمات حساب‌های شبکه اجتماعی‌ات را تغییر بده تا پست‌های مربوط به جنگ در صفحه اصلی تو ظاهر نشوند (در ادامه توضیح می‌دهم چطور این کار را انجام دهی).

بی صدا یا میوت کردن ویدئوهای غیر کمک کننده در TikTok



تیک تاک گزینه‌ای دارد که می‌توانی کلمات، عبارات یا هشتگ‌های خاصی را بی صدا کنی تا دیگر در صفحه خبری‌ات ظاهر نشوند.

• تغییر تنظیمات محتوایی

اگر در بخش «For You» (برای شما) در تیک تاک می‌چرخیدی و ویدئویی دیدی که نمی‌خواهی ببینی، کافی است روی آن ویدئو فشار داده و نگه داری، سپس آیکون «not interested» را انتخاب کنی. با این کار در آینده ویدئوهای مشابه کمتری به تو نشان داده می‌شود.

• چگونه یک ویدئو را گزارش یا ریپورت کنیم؟

اگر ویدئویی دیدی که فکر می‌کنی نامناسب است یا ممکن است برای تو یا دیگران ناراحت کننده باشد، ممکن است برخلاف قوانین جامعه تیک تاک باشد و می‌توانی آن را گزارش کنی. تیم نظارت تیک تاک این محتوا و کاربر را بررسی کرده و اقدامات لازم را انجام می‌دهند.

• حالت محدود (Restricted Mode)

اگر می‌خواهی محدودیت بیشتری روی محتوا داشته باشی، می‌توانی «Restricted Mode» را فعال کنی. این گزینه در تنظیمات یا setting حساب است که محتوای نامناسب برای همه افراد را محدود می‌کند.

حالت محدود (Restricted Mode)

- وارد تنظیمات برنامه شو و «Digital Wellbeing» را انتخاب کن.
- روی «Turn On» ضربه بزن.
- یک رمز عبور تنظیم کن.
- «Restricted Mode» را روشن کن.
- «Restricted Mode» همیشه توسط کسی که آن را فعال کرده می‌تواند خاموش شود. پس اگر دیدی ویدئوهایی را که دوست داری نمی‌بینی، می‌توانی هر زمان خواستی دوباره آن را خاموش کنی.

اگر پدر یا مادری هستی که نوجوانت از تیک‌تاک استفاده می‌کند، فعال کردن حالت **Restricted Mode** می‌تواند کمک کند که مطمئن شوی محتوایی که می‌بیند مناسب سن او باشد.

پس یادت باشه برای دیدن کمتر محتوایی که دوست نداری روی اون چند ثانیه دستتو نگه میداری و **not interested** رو میزنی، اگر فکر میکنی ویدئو قوانین فضای مجازی رو نقض کرده اون رو ریپورت میکنی و اگر میخوای صفحه ت چیزهایی که دوست داری رو بهت نشون بده از **Restricted Mode** استفاده میکنی.



بی صدا یا میوت کردن توییت‌های ناراحت‌کننده در توییتر

توییتر این امکان را دارد که بعضی از کلمات، عبارات یا هشتک‌ها را بی صدا (Mute) کنی تا دیگر در بخش اخبار یا **news feed** تو ظاهر نشوند.

آیفون



ابتدا به تب **Notifications** در اپلیکیشن توییتر برو.

روی آیکون چرخ‌دنده بزن.

روی گزینه **“Muted” words** بزن.

روی **“+Add muted word or phrase”** کلیک کن.

کلمه یا هشتگی را که می‌خواهی بی صدا کنی تایپ کن مثلاً (#war)

یا می‌توانی وقتی آن کلمه را در یک توییت دیدی، انگشتت رو روش نگه داری و گزینه **“Mute”** را بزنی.

اندروید



به تب **Notifications** در اپلیکیشن توییتر برو.

روی آیکون چرخ‌دنده بزن.

گزینه **“Muted” words** را انتخاب کن.

روی **“+Add muted word or phrase”** بزن.

کلمه یا هشتک موردنظر را تایپ کن.

بی صدا یا میوت کردن پستهای ناراحت کننده در اینستاگرام

متأسفانه اینستاگرام اجازه نمی دهد که پست ها یا نظراتی را که دیگران در پست هایشان گذاشته اند و شامل کلمات، عبارات یا هشتگ هایی هستند که نمی خواهی ببینی، مسدود یا فیلتر کنی.

اگر محتوای اینستاگرام باعث ناراحتی یا اضطراب تو شده، بهتر است:

- زمان استفاده از اینستاگرام را کاهش بدهی،
- از شبکه های اجتماعی ای استفاده کنی که امکان فیلتر محتوای دلخواه را دارند (مثل توییتر)،
- از بخش **Explore** که محتوای تصادفی و پیشنهادی نمایش می دهد، دوری کن.

اگر میخواهی نظراتی که برای پستهای نوشته میشه را کنترل کنی

۱. به پروفایل خودت برو
۲. روی آیکن سه خط در بالای سمت راست صفحه کلیک کن.
۳. روی گزینهی «Settings» (تنظیمات) کلیک کن.
۴. وارد بخش «Privacy» (حریم خصوصی) شو.
۵. روی گزینهی «Comments» (نظرات) کلیک کن.
۶. گزینهی «Manual filter» (فیلتر دستی) را انتخاب کن.
۷. وقتی نوار فیلتر دستی از خاکستری به آبی تغییر رنگ داد، در قسمت متنی که نوشته شده:

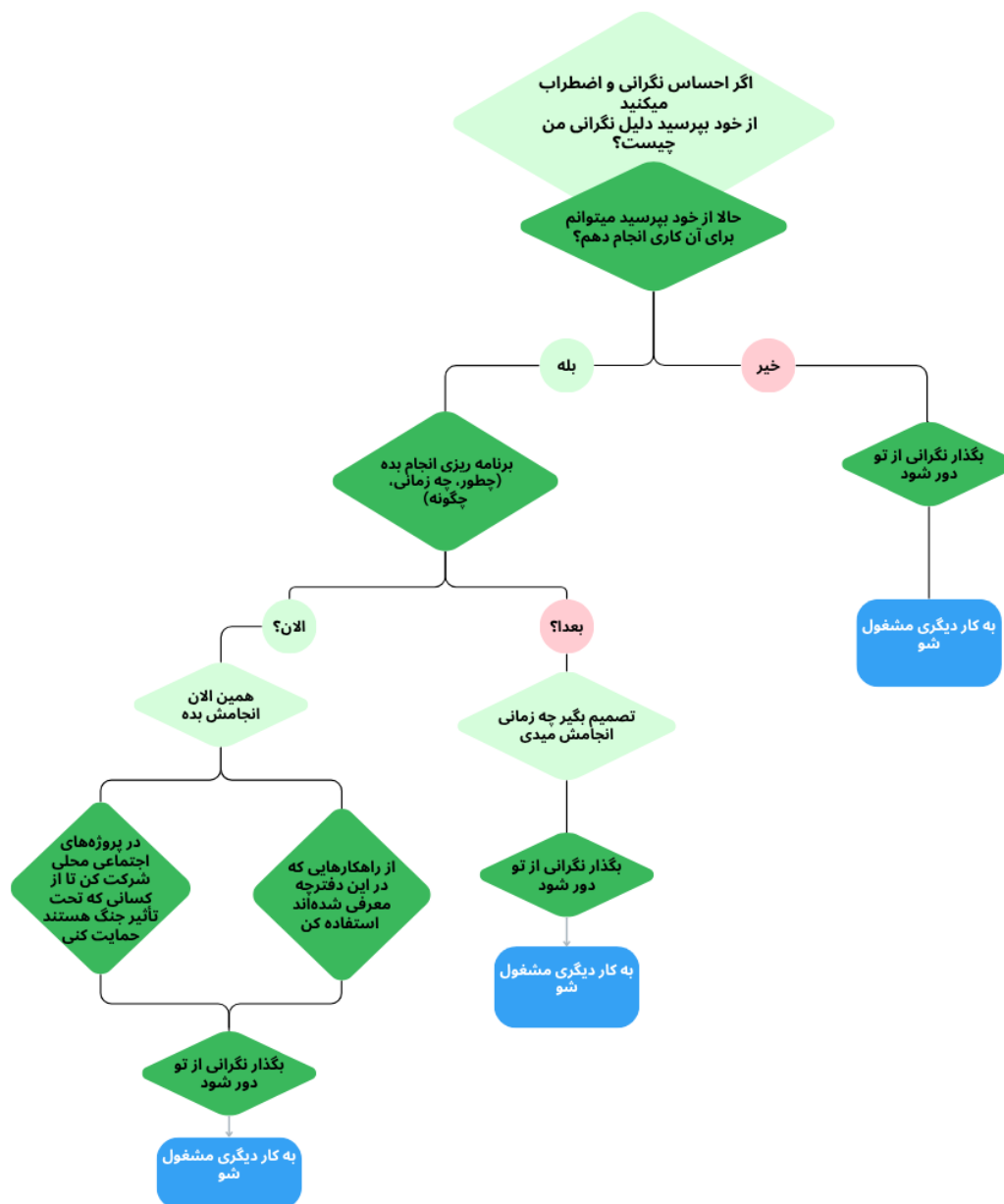
«words separated by commas...» کلمات و عباراتی که نمی خواهی در نظرات

ببینی را بنویس.

۸. هر کلمه یا عبارت را با کاما (،) از هم جدا کن.

من نگران جنگ هستم...

- الان خیلی از مردم درباره‌ی جنگ در ایران احساس نگرانی می‌کنند.
 - این احساس کاملاً طبیعی است وقتی که در جایی از جهان جنگی در جریان باشد.
 - در زمان جنگ، اغلب افراد درگیر نگرانی‌هایی می‌شوند که کنترل کمی روی آن‌ها دارند یا اصلاً کنترلی ندارند حتی اگر خیلی زیاد نگران باشند.
- وقتی نگرانی سراغت آمد، از «درخت نگرانی» استفاده کن تا کمک کند تصمیم‌گیری با آن چه کار کنی.



بخش ۲: رهایی از نگرانی



مقابله با افکار منفی خودکار

نحوه‌ی فکر کردن ما، بر احساسات مان تأثیر مستقیم دارد. وقتی افکار منفی داریم، احساس ناراحتی می‌کنیم؛ و وقتی افکار مثبت داریم، حال مان بهتر است! هیچ‌کس نمی‌خواهد منفی فکر کند، اما بیشتر وقت‌ها این افکار به صورت خودکار ظاهر می‌شوند.

گاهی فقط کافی است حضور این افکار را بپذیریم بدون اینکه با آن‌ها درگیر شویم یا خودمان را بابت داشتن‌شان قضاوت کنیم. همین پذیرش می‌تواند باعث شود آن افکار عبور کنند. اگر این روش کافی نبود، می‌توانی از راهکارهای زیر برای مدیریت افکار منفی استفاده کنی.

ابتدا سعی کن متوجه شوی چه زمانی یکی از انواع زیر از افکار ناسالم به سراغت می‌آید:

گاهی اوقات مسائل منفی را بیش از حد بزرگ می‌کنیم و آن‌ها را بدتر از آنچه هستند تصور می‌کنیم. به این کار می‌گویند: «از کاه کوه ساختن».

بزرگ‌نمایی یا انفجار اتفاقات

ذهن مان گاهی سعی می‌کند آینده را پیش‌بینی کند و معمولاً هم به بدترین شکل ممکن. اما واقعیت این است که هیچ‌کس نمی‌داند دقیقاً چه خواهد شد.

پیشگویی

ی‌انگار عینکی زده‌ای که فقط چیزهای منفی را نشان می‌دهد. حتی اگر اتفاقات خوب هم افتاده باشد، این عینک فقط روی بخش‌هایی تمرکز می‌کند که خوب پیش نرفته‌اند.

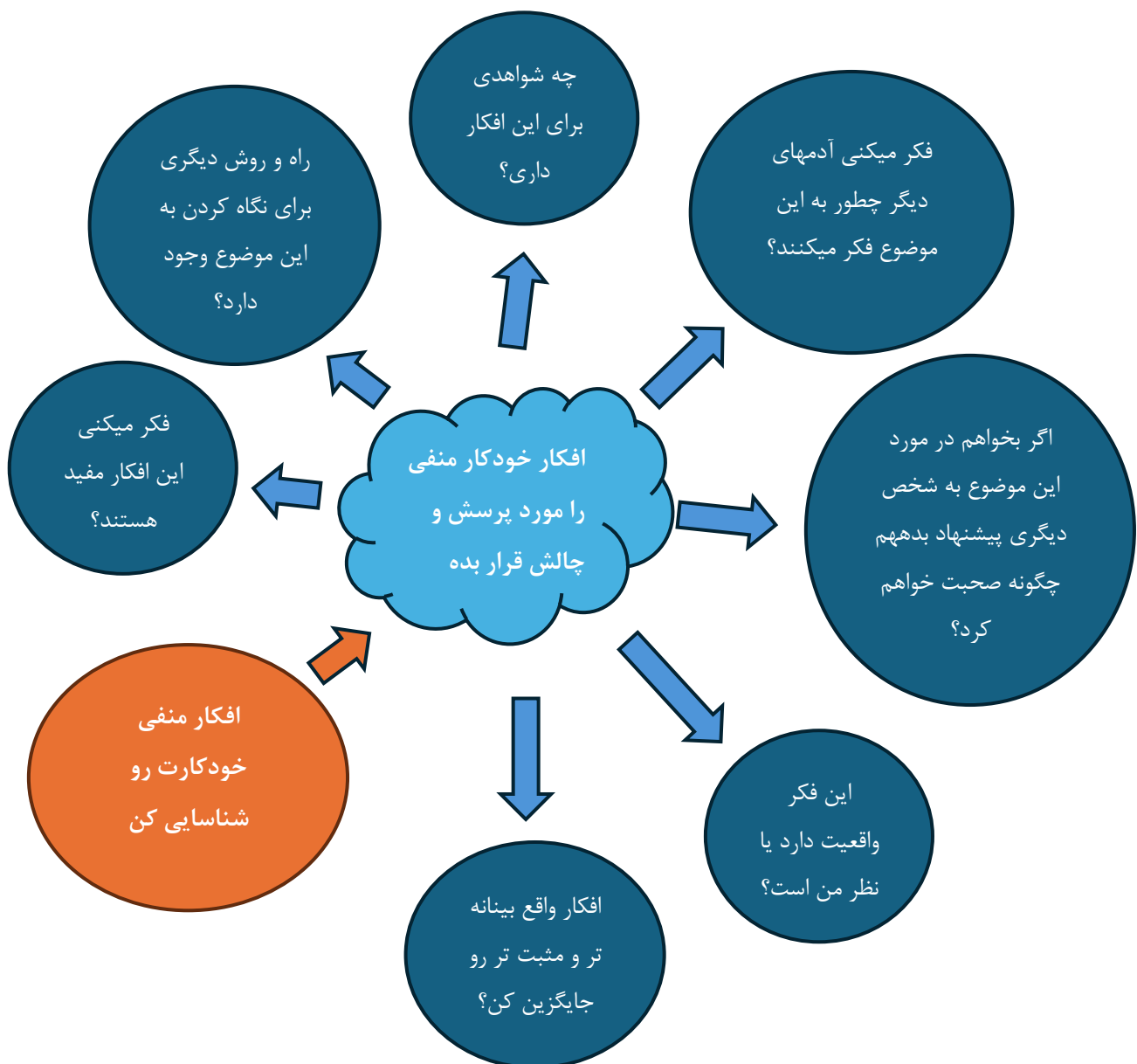
دیدن همه‌چیز از پشت عینک منفی

وقتی احساسات منفی شدیدی داریم، مغزمان فریب می‌خورد و فکر می‌کند حتماً یک چیزی اشتباه است اما همیشه احساس بد به معنای وجود خطر یا مشکل واقعی نیست.

احساس = واقعیت

حالا تمرین‌هایی خواهیم داشت که به تو کمک می‌کنند این افکار را شناسایی و جایگزین کنی

وقتی متوجه شدی داری یک فکر منفی رو تجربه می‌کنی، می‌تونی با استفاده از سوال‌ها و روش‌های زیر اون فکر رو به چالش بکشی:



یک سری راهکار دیگه هم وجود دارد، مثلاً:

- **فکرهای خودت رو به چالش بکش:** تصور کن که داری برای یک دادگاه مدرک جمع می‌کنی تا ثابت کنی فکر منفی‌ات درست نیست. به زمانی فکر کن که مطمئن بودی اتفاق بدی می‌افته اما نیافتاد. از خودت بپرس اگر شاد و آرام بودی، چطور به این وضعیت نگاه می‌کردی؟
 - **نتایج کمتر ترسناک رو در نظر بگیر:** چه راههای دیگه‌ای برای حل این موضوع وجود داره که کمتر ترسناک باشه؟
 - **نتایج مثبت رو تصور کن:** تا جایی که می‌تونی راههای ممکن برای پایان خوش این وضعیت رو تجسم کن.
 - **تمرین پیدا کردن نکات مثبت:** هر روز سه چیز خوب رو بنویس. این می‌تونه اتفاقات خوب برای خودت باشه، کارهای موفقیت‌آمیزت یا چیزهایی که بابتشون شکرگزار هستی. حتی می‌تونی چیزهای خوب در دنیا رو که شنیدی هم بنویسی.
 - **یک وقفه بگیر:** به جای اینکه وقتی حالت بد هست سعی کنی با فکر منفی مبارزه کنی، صبر کن تا حس‌ها کمتر شدید باشن و بعد دوباره به موضوع فکر کن. ممکنه اون وقت دیدت متفاوت باشه.
- این روش‌ها کمک می‌کنن که کمتر درگیر افکار منفی بشی و آرامش بیشتری پیدا کنی.

آرام‌سازی (ریلکسیشن)

راه‌های زیادی برای آرام شدن وجود دارد و افراد مختلف چیزهای متفاوتی را آرامش‌بخش می‌دانند. بعضی‌ها از روش‌هایی برای آرام کردن ذهن استفاده می‌کنند، برخی ترجیح می‌دهند بدنشان را ریلکس کنند و دیگران با انجام فعالیت‌هایی که حواسشان را از فکر کردن زیاد پرت می‌کند، آرامش پیدا می‌کنند. بخش زیر روش‌های مختلفی برای آرام‌سازی را به شما معرفی می‌کند.

آن‌ها را امتحان کنید و ببینید کدام برای شما مؤثرتر است!

آرام‌سازی ذهن با استفاده از ذهن آگاهی (Mind fullness)

طبیعی است که ذهن ما سرگردان شود. متأسفانه وقتی بیش از حد درگیر فکر کردن می‌شویم، از لذت بردن از لحظه حال باز می‌مانیم.

تمرین ذهن آگاهی ممکن است در ابتدا سخت باشد. ذهن ما عادت دارد که مدام درگیر افکار مختلف شود و اغلب وسوسه می‌شویم که به یک فکر یا احساس خاص بچسبیم. وقتی برای اولین بار این تمرین‌ها را انجام می‌دهید، احتمالاً ذهن‌تان پس از یکی دو دقیقه به جاهای دیگر می‌رود.

این کاملاً طبیعی است، ذهن‌ها همین‌طورند! خودتان را سرزنش نکنید، یادتان باشد که هنوز در حال یادگیری هستید.

هر چه بیشتر تمرین کنید، مغزتان بهتر یاد می‌گیرد که توجه را متمرکز نگه دارد و این کار برایتان راحت‌تر خواهد شد.



تمرین ذهن آگاهی برای مبتدیان

۱. مدیتیشن تنفس آگاهانه

- به حالت راحتی بنشینید.
- چشمانتان را ببندید.
- به تنفس خود توجه کنید؛ به دم و بازدمی که به طور طبیعی انجام می‌دهید. فقط به رفت و برگشت نفس‌تان توجه داشته باشید. آیا می‌توانید جایی را که هوا بینی‌تان را قلقلک می‌دهد احساس کنید؟ یا جایی که نفس از لب‌ها بیرون می‌آید؟

#خانه‌ی ما - ایران

#رادبودمدکار

- دقت کنید که چگونه تنفس شما به آرامی بدنتان را حرکت می‌دهد. آیا می‌توانید حرکت شکم یا قفسه سینه‌تان را هنگام تنفس حس کنید؟ سعی کنید نفس‌های طولانی‌تر و آرام‌تری بکشید که شکم‌تان را از هوا پر کند. توجه کنید که شکم‌تان هنگام دم بالا می‌آید و هنگام بازدم پایین می‌رود.
- چند دقیقه فقط بنشینید و به تنفس آرام‌تان توجه کنید. ببینید چقدر می‌توانید فقط با نشستن و نفس کشیدن احساس آرامش کنید. وقتی ذهنتان منحرف شد و به چیز دیگری فکر کرد، با ملایمت توجه‌تان را دوباره به تنفس برگردانید. اگر کمکتان می‌کند تمرکز کنید، با هر بازدم کلمه «آرامش» را در ذهن تکرار کنید یا به آرامی با آن زمزمه کنید. همچنین می‌توانید هنگام دم به خودتان بگویید «دارم دم می‌گیرم» و هنگام بازدم بگویید «دارم بازدم می‌کنم».



- هر وقت آمادگی داشتید، چشمانتان را باز کنید.

۲. تجسم دریاچه آرام

- یک نفس عمیق بکشید و چشمان خود را به آرامی ببندید.
- خود را در کنار یک دریاچه زیبا و آرام تصور کنید. نسیمی ملایم روی سطح دریاچه می‌وزد و موج‌های ریز بی‌شماری روی آن ایجاد می‌کند. به آواز پرندگان که شاد در میان درختان می‌خوانند گوش دهید. گرمای ملایم خورشید را روی پوستتان حس کنید. اطراف شما سرشار از آرامش است؛ اجازه دهید این حس آرامش در تمام وجودتان جریان پیدا کند.
- اکنون وقت آن است که نگرانی‌ها، افکار منفی، احساسات سنگین و فشارهایی را که درون خود نگه داشته‌اید، رها کنید. تصور کنید این احساسات از بدن‌تان بالا آمده، خارج می‌شوند و در آسمان معلق می‌مانند. آن‌ها را ببینید که وارد یک ابر می‌شوند و سپس آن ابر را تماشا کنید که از شما دور می‌شود و این احساسات را با خود می‌برد. وقتی این نگرانی‌ها از بدنتان خارج می‌شوند، فضای خالی‌ای را که باقی مانده تصور کنید.
- حالا خودتان را در محاصره نوری درخشان و زیبا تصور کنید. یک نفس عمیق بکشید. وقتی نفس می‌کشید، ببینید که این نور درخشان را به درون خود می‌کشید. این نور نماد عشق، آرامش و صلح است و وارد فضای خالی درون شما می‌شود. چند نفس عمیق دیگر بکشید و بدنتان را از انرژی مثبت پر کنید. حس کنید که این نور در سراسر بدنتان جاری می‌شود، شما را شفا می‌دهد و با انرژی مثبت پُر تان می‌کند.

- هر وقت آمادگی داشتید، چشمانتان را باز کنید و یک کش وقوس حسایی به خود بدهید.

۳. دوش گرفتن آگاهانه



- دوش را باز کنید و زیر آن بروید.
- زیر دوش، تمرکز خود را بر احساسی بگذارید که آب هنگام افتادن روی سرتان و جاری شدن روی بدنانتان ایجاد می‌کند. حس کنید که آب چطور عضلاتتان را گرم و آرام می‌کند. حس لطافت و کف‌دار بودن صابون را هنگام پاک‌سازی و مرطوب کردن پوستتان احساس کنید. هنگام شستشو، حرکاتتان را آهسته انجام دهید و به خودتان فرصت دهید تا احساسات مختلف را کاملاً درک کنید.
- به صدای برخورد آب با بدنانتان و زمین گوش دهید. تصور کنید که افکار منفی، احساسات سنگین و استرس‌هایتان همراه با آب شسته شده و از بدنانتان خارج می‌شوند، و در نهایت به درون فاضلاب سرازیر می‌گردند.
- حالا یک نفس عمیق بکشید و بوی صابونتان را استشمام کنید. رایحه آن چگونه است؟ نفس را عمیق به درون بکشید و آرام بازدم کنید، و اجازه دهید کل بدنانتان بیشتر آرام بگیرد.
- وقتی دوش گرفتن‌تان تمام شد، لحظه‌ای را به قدردانی از حوله نرم و خشک اختصاص دهید که به پوست خیس شما فشار می‌آورد و شما را خشک می‌کند.
- پیش از آن که روزتان را ادامه دهید، یک لحظه توقف کنید و از احساس طبیعی پاکیزگی و آرامش لذت ببرید.

۴. خوردن آگاهانه



- یک تکه میوه بردارید (برای مثال یک پرتقال، سیب یا حتی چیزی کوچک مثل یک کشمش). وظیفه‌تان این است که آن را آهسته و بدون عجله بخورید، در حالی که تمام توجهتان را به خوردن آن معطوف می‌کنید.
- ابتدا میوه را در دست بگیرید. آن را در کف دستتان بچرخانید. حس کنید که لمس آن برای انگشتانتان چگونه است. اگر آن را محکم فشار دهید، نرم است؟ آب‌دار است؟
- میوه را نزدیک بینی‌تان ببرید. بوی آن چگونه است؟ چه رایحه‌ای را احساس می‌کنید؟
- به ظاهر میوه دقت کنید. آیا پوست آن صاف است یا ناهموار؟ تفاوت رنگ‌های روی آن را مشاهده کنید.

- حالا میوه‌تان را بچشید. دقت کنید که روی زبان‌تان چه احساسی دارد و هنگام تماس با دندان‌ها چگونه است. طعم، بافت و آبدار بودن آن را هنگام جویدن هر لقمه با دقت احساس کنید. با حوصله بجوید، مزه کنید، بو بکشید و با تمام حواس‌تان از هر لقمه لذت ببرید.

آرام‌سازی بدن: تمرین ریلکسی عضلانی

- تمرینات ریلکسی عضلانی شامل منقبض کردن هر گروه از عضلات بدن به مدت پنج ثانیه و سپس رها کردن آن‌ها به مدت ده ثانیه است. این کار را به ترتیب برای تمام عضلات انجام می‌دهید.
- بهترین مکان برای این تمرین، یک اتاق ساکت و آرام است که کسی مزاحمتان نشود. می‌توانید دراز بکشید یا در وضعیتی راحت بنشینید.
- این تمرین کمک می‌کند تنش‌های بدنی را بشناسید، آن‌ها را رها کنید و به حس آرامش و سبک‌بالی برسید.

سه نفس عمیق بکشید

کف پای خود را به مدت ۵ ثانیه منقبض کنید.
رها کنید.

ران پای خود را به مدت ۵ ثانیه منقبض کنید.
رها کنید.

شکم خود را به مدت ۵ ثانیه منقبض کنید.
رها کنید.

شانه‌هایتان را به مدت ۵ ثانیه بالا ببرید.
رها کنید.

بازو و دست خود را به مدت ۵ ثانیه منقبض کنید.
رها کنید.

تمام بدنتان را به مدت ۵ ثانیه منقبض کنید.
رها کنید.

سه نفس عمیق بکشید.

حواستان را از نگرانی‌ها پرت کنید

وقتی نیاز دارید از نگرانی‌هایتان فاصله بگیرید، این تمرین‌ها را امتحان کنید.

می‌توانید این کار را به یک مسابقه با دوستان یا اعضای خانواده تبدیل کنید!

- تمام اشیایی که می‌بینی را نام ببر
- مراحل انجام یک کار را که خوب بلد هستی توضیح بده. مثلاً چگونه گل بزنی، غذای مورد علاقه‌ات را درست کنی یا گره‌ای را ببندی
- از عدد ۱۰۰ به عقب، هفت‌تایی بشمار
- یک شیء بردار و آن را با جزئیات توصیف کن؛ رنگ، بافت، اندازه، وزن، بو و هر ویژگی دیگری که متوجه می‌شوی
- نام کامل خودت و سه نفر دیگر را برعکس هجی کن
- همه اعضای خانواده‌ات را نام ببر، سنشان را بگو و یکی از فعالیت‌های مورد علاقه‌شان را بگو
- چیزی را حرف به حرف برعکس بخوان. حداقل چند دقیقه تمرین کن
- یک شیء را در ذهنت “بکش” یا با انگشت در هوا نقاشی کن؛ می‌توانی خانه‌ات، یک وسیله نقلیه یا حیوانی را تصور کنی و رسم کنی

استفاده از همه پنج حس‌تان راه بسیار خوبی است برای اینکه روی محیط اطراف خود تمرکز کنید و خودتان را به لحظه حال بیاورید.

- پنج چیزی که می‌بینی را نام ببر
- چهار چیزی که لمس می‌کنی را نام ببر
- سه چیزی که می‌شنوی را نام ببر
- دو چیزی که بوی‌شان را حس می‌کنی را بگو
- و یک چیزی که مزه‌اش را احساس می‌کنی را نام ببر

فعالیت‌هایی که می‌توانی در خانه انجام دهی

یوگا

تمرین ورزشی خانگی

گوش دادن به موسیقی

مطالعه کتاب

نقاشی و طراحی

بازی رومیزی

نواختن ساز

خواندن یا رقصیدن

تمیز کردن یا مرتب کردن اتاق

آشپزی و شیرینی‌پزی

تماس یا پیام دادن به دوستان

تماشای برنامه تلویزیونی یا فیلم مورد علاقه

چالش روز بدون تکنولوژی

تهیه فهرست آرزوها و اهداف زندگی



بخش ۳: سالم ماندن در خانه

تمرین در خانه

تحقیقات نشان داده‌اند که فعالیت بدنی منظم می‌تواند اعتماد به نفس، خلق و خو و کیفیت خواب ما را بهبود بخشد و باعث کاهش استرس، اضطراب و افسردگی شود. تمرین‌ها لازم نیست طولانی باشند یا فضای زیاد و تجهیزات خاصی نیاز داشته باشند. روش‌های زیادی برای ورزش در خانه وجود دارد که می‌توان آنها را به صورت سرگرم‌کننده انجام داد.

چرا یکی از دو تمرین ساده خانگی که در ادامه آمده را امتحان نکنید؟

اگر دوست دارید تمرین شما هدایت شده باشد، ویدئوهای آموزشی رایگان زیادی در یوتیوب وجود دارد.



۱. ۲۰ ثانیه پروانه
۲. ۱۰ ثانیه استراحت
۳. ۲۰ ثانیه شنا
۴. ۱۰ ثانیه استراحت
۵. ۲۰ ثانیه کرانچ
۶. ۱۰ ثانیه استراحت
۷. ۲۰ ثانیه برپی
۸. ۱۰ ثانیه استراحت
۹. ۲۰ ثانیه زانو بلند
۱۰. ۱۰ ثانیه استراحت
۱۱. ۲۰ ثانیه درجا

اول اسمت با چه حرفی شروع میشه؟ این حرکت رو بزن. بعد بین اسم دوستت یا یکی از اعضای خانواده ت با چه حرفی شروع میشه؟

الف	۱۰ پروانه	ظ	۱۰ لانج جلو
ب	۵ شنا	ع	۱۰ لانج کنار
پ	۱ برپی	غ	۱۰ صندلی کنار دیوار
ت	۲۰ زانو بلند	ف	۱۰ بلند شدن روی پنجه پا
ث	۵ کرانچ	ق	۵ ثانیه پلانک
ج	۱۰ شکم کوهنورد	ک	۱۰ پروانه
چ	۵ اسکوات	گ	۵ شنا
ه	۱۰ لانج جلو	ل	۱ برپی
خ	۱۰ لانج کنار	م	۲۰ زانو بلند
د	۱۰ صندلی کنار دیوار	ن	۵ کرانچ
ذ	۱۰ بلند شدن روی پنجه پا	و	۱۰ شکم کوهنورد
ر	۵ ثانیه پلانک	ه	۵ اسکوات
ز	۱۰ پروانه	ی	۱۰ لانج جلو
ژ	۵ شنا		
س	۱ برپی		
ش	۲۰ زانو بلند		
ص	۵ کرانچ		
ض	۱۰ شکم کوهنورد		
ط	۵ اسکوات		

بهداشت خواب



خواب بخش بسیار مهمی از زندگی روزمره ماست. خواب کافی برای سلامتی بدن، درست مثل غذا و آب ضروری است. نوجوانان به طور متوسط به ۸ تا ۱۰ ساعت خواب شبانه نیاز دارند. با رعایت نکات زیر می توان کیفیت خواب را بالا برد:

- حتی اگر مدرسه یا کلاس نداری، سعی کن هر شب سر ساعت مشخصی بخوابی و صبح سر وقت بیدار شوی.
- از جای خوابت فقط برای خواب استفاده کن. اگر معمولاً آنجا تلویزیون تماشا می کنی یا با گوشی و کنسول بازی می کنی، بهتر است برای این کارها از صندلی استفاده کنی.
- در طول روز حتماً کمی ورزش کن تا بدنت برای خواب آماده باشد.
- در یک ساعت پایانی قبل از خواب از وسایل الکترونیکی مثل گوشی، تبلت، تلویزیون یا کنسول بازی استفاده نکن. در عوض، از فعالیتهای آرامش بخشی که در این دفترچه معرفی شده اند، استفاده کن.
- در ساعات پایانی شب از خوردن خوراکی هایی که قند یا کافئین دارند (مثل شکلات، نوشابه، چای و قهوه) پرهیز کن.
- برای جلوگیری از چرت زدن ناشی از بی حوصلگی، سعی کن برنامه روزانه مشخصی داشته باشی.

حمایت اجتماعی



صحبت کردن با دوستان، خانواده و سایر افراد مورد اعتماد می تواند به کاهش اضطراب ما کمک کند. وقت گذراندن و ارتباط با دیگران، توانمندی ما را برای مقابله با استرس افزایش می دهد.

- به یک دوست پیام بده یا تماس تصویری بگیر تا با کسانی که دور هستند ارتباط برقرار کنی.
- گفتن یک سلام ساده به یک دوست یا کمک در کارهای خانه می تواند شروع یک گفت و گو باشد.
- بین آیا گروه یا انجمنی در محل زندگی ات هست که بتوانی با افرادی که علایق مشترکی دارند آشنا شوی.
- از یک بزرگ تر مورد اعتماد در خانه یا مدرسه کمک بخواه؛ آن ها می توانند تو را برای ارتباط با خدمات سلامت روان راهنمایی کنند.

چگونه می‌توانی کمک کنی؟

گاهی اوقات وقتی درباره‌ی موقعیتی نگران هستیم که خارج از کنترل ماست، کمک به دیگران می‌تواند راهی برای کاهش اضطراب باشد. شواهد زیادی وجود دارد که نشان می‌دهد انجام کارهای خیر برای دیگران تأثیر مثبتی بر سلامت روان ما دارد.

اگر توانایی‌اش را داری و دوست داری از افراد آسیب‌دیده از جنگ حمایت کنی، می‌توانی در فعالیتهای خیریه محلی و تلاش‌های اجتماعی مشارکت داشته باشی.

با هم‌کلاسی‌ها و معلمان و دوستان خود درباره‌ی راه‌هایی که می‌توانید کمک کنید گفت‌وگو کن.

- به بزرگترها و سالمندها زنگ بزن و باهاشون صحبت کن
- با بچه‌های کوچکتر از خودت بازی راه بنداز
- پست‌های مفید برای راهنمایی مردم در زمان جنگ و درگیری را به اشتراک بگذار
- از آدم‌های اطرافت بخواه که درگیری‌های سیاسی را کنار بگذارند و با آنها مهربانانه صحبت کن
- روتین‌های روزانه را همراه با خانواده انجام بده، مثل غذا پختن دسته‌جمعی، تماشا کردن یک فیلم یا یک بازی دسته‌جمعی

خرداد ۱۴۰۴