

خدایا نام تو مارا جواز مهر تو مارا جهاز
لطف تو مارا عیان شناخت تو مارا امان

الحمد لله
الرحمن الرحیم

چو ایران نباشد تن من مباد
براین بوم وبر، زنده یک تن مباد

سرمایه روان شناختی

در

حوادث و بحران ها

دکتر احمد علی نوربالا

استاد روانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران

امام علی علیه السلام :

زندگی

آن کس

از همه

بهتر است

که

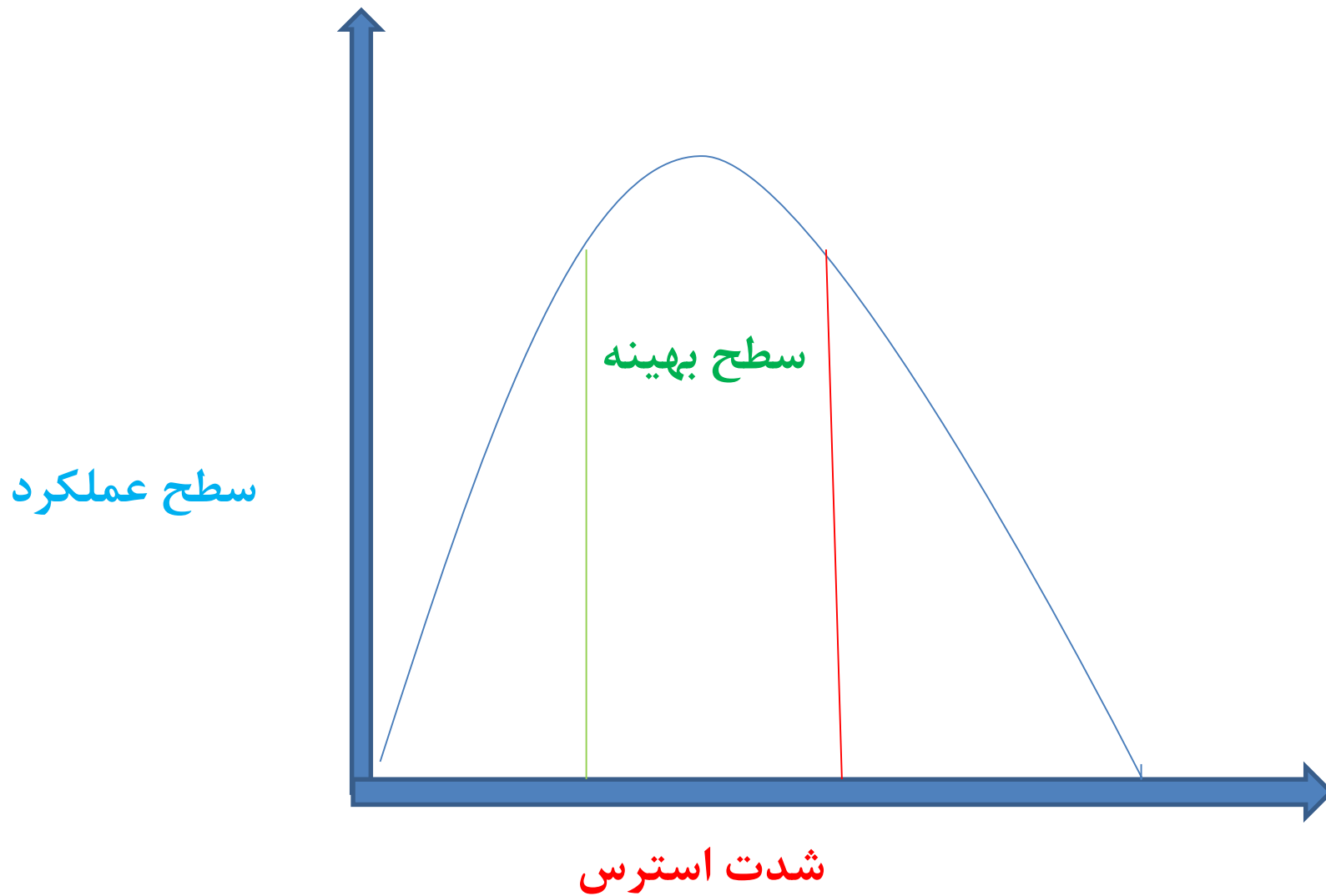
مردم در پرتو احسان و کمک او زندگی کنند

غرر الحکم حدیث ۳۰۵۸



تعریف سلامت روانی

- **Definition of Mental health:** Updated August 2014
- Mental health is defined as a state of well-being in which every individual realizes his or her own potential, can cope with the normal stresses of life, can work productively and fruitfully, and is able to make a contribution to her or his community.
- بهداشت روانی تعریف می شود به عنوان حالتی از خوب (سالم) بودن که هر فردی از توانمندی هایش در می یابد که می تواند با تنش های عادی زندگی مقابله کند، می تواند کار مفید و ثمر بخش انجام دهد و نیز قادر است با جامعه خود مشارکت داشته باشد.



Yerkes Dodson Curve

استرس

بر بدن

سر

مشکلاتی مانند خشم، افسردگی، زودرنجی، عدم داشتن انرژی و تمرکز، حمله هراس و اضطراب.

قلب

افزایش فشار خون، ضربان قلب و کلسترول. افزایش خطر حملات قلبی.

روده

کاهش جذب مواد غذایی، کاهش متابولیسم و تولید آنزیم، افزایش خطر بیماری روده التهابی، دیابت و غیره.

تناسلی

کاهش تولید تستوسترون و استرادیول و در نتیجه کاهش باروری، کاهش تمایلات جنسی.

ماهیچه‌ها

درد، التهاب، تنش، کاهش تراکم استخوان، گرفتگی در شانه ها و کمر.

پوست

اکنه، پسوریازیس، اگزما، درماتیت، جوش و خارش پوستی.

معدة

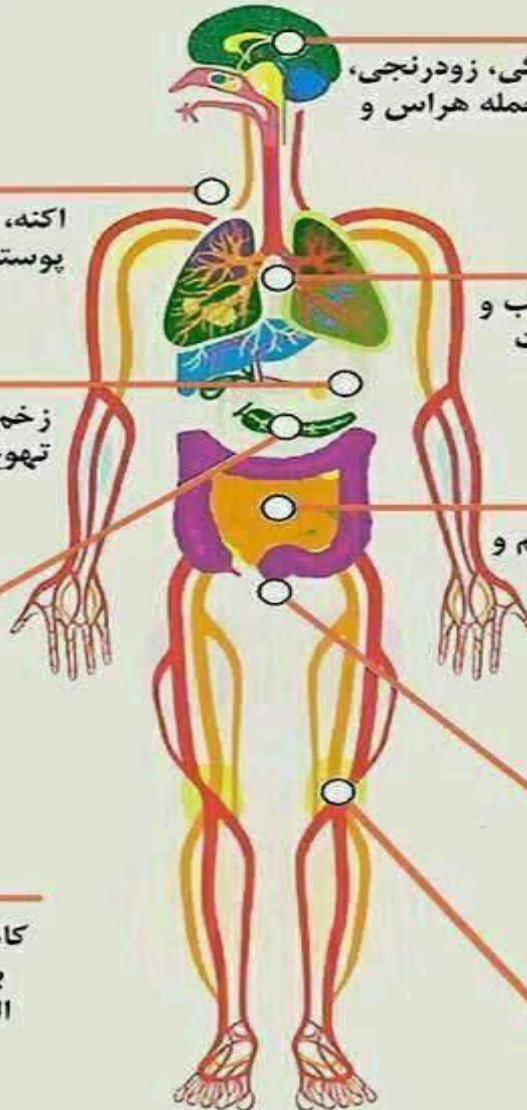
زخم معده، آلرژی به غذا، گرفتگی معده، ریفلاکس، تهوع و نوسانات وزنی.

پانکراس

افزایش ترشح انسولین و در نتیجه افزایش خطر دیابت، چاقی و آسیب به عروق.

سیستم ایمنی

کاهش عملکرد سیستم ایمنی در مقابله با بیماری و در نتیجه افزایش قابل توجه التهاب در بدن که منجر به بیماری‌های مزمن می‌شود.



World Mental Health Day, 10 October 2025

• سلامت روان در فوریت های انساندوستانه:

- روز جهانی سلامت روان، یادآوری نیرومندی می کند که بدون سلامت روان، سلامت وجود ندارد.
- پوشش امسال تمرکز دارد روی نیاز عاجل به حمایت سلامت روان و نیازهای روان شناختی به مردم آسیب دیده از اورژانس های انساندوستانه.. بحران هایی چون فاجعه های طبیعی، تنازعات و اورژانس های سلامت که منجر به تشویش هیجانی می شوند. با توجه به آنکه از هر پنج نفر، یک نفر، شرایط آسیب روانی را تجربه می کند.
- حمایت کردن برای خوب بودن روانی افراد در حین بحران ها، فقط اهمیت دادن نیست بلکه نجات زندگی، کمک بری فایق آمدن و کنار آمدن با مشکلات، همراهی کردن تا بهبودی و باز سازی، نه فقط برای افراد بلکه برای جوامع آن ها.ست
- ضرورت دارد برای هرکس از جمله کارگزاران حاکمیت، مهیا کنندگان خدمات سلامتی و اجتماعی، کارکنان مدارس و گروه های اجتماعی به کمک هم بیایند. با دست به دست هم دادن، ما می توانیم اطمینان حاصل کنیم که اکثر افراد آسیب پذیر به کمک و حمایتی که برای حفاظت از خوب بودن هرکسی نیاز است دسترسی را دارند.
- در این روز جهانی سلامت روان، اجازه بدهید تلاشمان را شدت ببخشیم برای ایجاد یک دنیایی که در آن به سلامت روان اهمیت می دهد، از آن حفاظت می کند و آن برای همه قابل دسترس می باشد، مخصوصا کسانی که در فلاکت و مصیبت مواجه هستند.

بحران (Crisis)

- تعاریف مختلفی در خصوص بحران ارائه شده است که برخی از این تعارف عبارتند از :
 - هر رخدادی که باعث شود یک سازمان **از نظم خود خارج** شده و روند و منافع آشکار و پنهان آن به مخاطره بیفتد.
 - - نقطه اوج یک کشمکش است
 - - برهه حیاتی، **لحظه تعیین کننده، زمان خطر** و بلا تکلیفی است.
 - - رخداد کوتاه مدت است که **فرصت کم بوده و خارج از کنترل** است
 - **به هم ریختگی حالت تعادل** است، عدم انطباق بین نیازها و منابع است .
 - - بحران یک رخدادی است که به صورت عادی وجود نداشته و یک مرتبه اتفاق می افتد و افراد **فرصت کافی ندارند و وقت بسیار تنگ** است

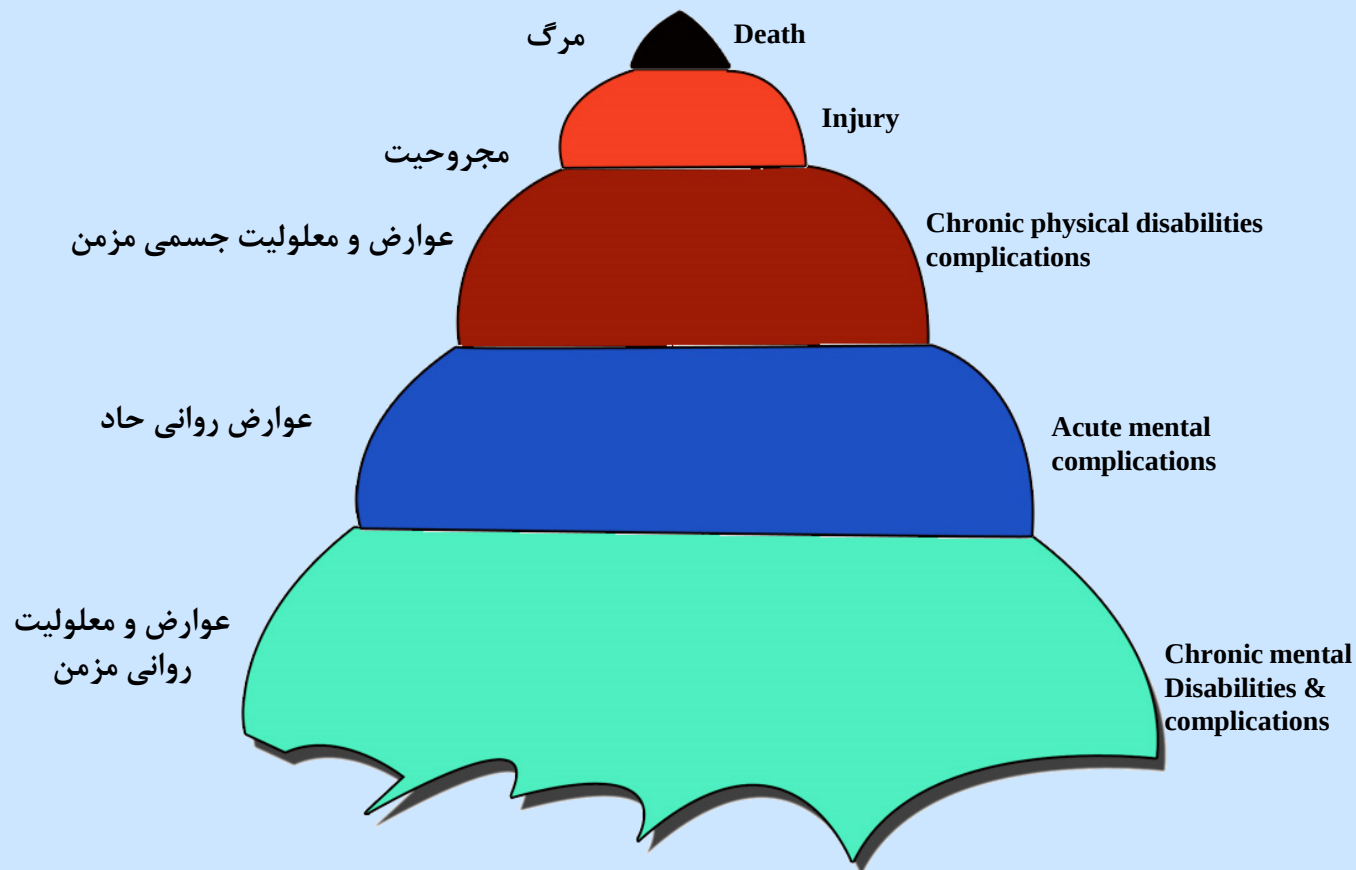
انواع بحران

- بر حسب شدت تهدید، فرصت تصمیم گیری و درجه غافلگیری انواع بحران را می توان مطرح نمود:
- ۱- بحران های روزمره
- ۲- بحران آرام
- ۳- بحران تصادفی
- ۴- بحران اجرایی
- ۵- بحران انعکاسی
- ۶- بحران تعمقی
- ۷- بحران نوظهور
- ۸- بحران های فردی: زندانی شدن، اسارت، گم شدن در بیابان و جنگل، افتادن در چاه، امتحان سخت

فرسودگی شغلی (Burnout)

- **5 Signs You're Experiencing Burnout — And Why It's Not Just “Stress”:**
- You're **Constantly Exhausted** — Mentally and Physically. ...
- You've **Lost Interest** in What Once Brought You Joy. ...
- You're **More Irritable, Cynical, or Negative**. ...
- Your Body Is Sending Signals You Can't Ignore. ...
- You Feel **Ineffective or Hopeless**

- فرسودگی شغلی (Burnout) یا کارزدگی به معنی خستگی شدید جسم و ذهن به دلیل تحمل بیش از حد استرس در محیط کار است. این اصطلاح که برای اولین بار توسط روانشناسی به نام هربرت فرودنبورگر مطرح شد، با سه مشخصه اصلی خستگی، دگرگون سازی شخصیت و کاهش توانایی حرفه ای مشخص می شود.



Iceberg Model For Health Damages During Disasters

کوه یخ آسیب های سلامتی در جریان حوادث

استرس و سازگاری

- مراحل یا ادوار واکنش به استرس:
- (چند دقیقه تا چند ساعت و یا چند **Acute Phase** ۱- دوران حاد) روز، واکنش جنگ و گریز، ناباوری و بهت زدگی، اختلال تمرکز، خشم و زود رنجی
- (یک تا شش هفته، ترس از **Reaction Phase** ۲- دوران واکنش) بازگشت به محل حادثه، اضطراب، بیقراری، کابوس، افسردگی، واکنش های ناگهانی، احساس گناه، افکار آزاردهنده
- (یک تا شش ماه، شکل گیری **Repair Phase** ۳- دوران ترمیم) مجدد علاقه به زندگی، برنامه ریزی برای آینده.
- (شش ماه پس از **Phase Reorientation** ۴- دوران بازیابی) حادثه، غم و اندوه پذیرفته شده، واکنش ها فرکش کرده، بازگشت به حالت عادی

سرمایه روان شناختی لوتانز

سرمایه روان شناختی مفهوم جدیدی است که به تازگی در رفتار سازمانی مثبت معرفی شده است. یک حالت روان شناختی مثبت و رویکرد واقع گرا و انعطاف پذیر نسبت به زندگی است (لوتانز و همکاران، ۲۰۰۷).



فرد لوتانز (F. Luthans) در ۲۸ ژوئن ۱۹۳۹ در ایالات متحده آمریکا متولد شد. او استاد مدیریتی است که در رفتار سازمانی تخصص دارد. او در دبیرستان آیووا و دانشگاه آیووا دوره تحصیلی خود را سپری کرد. در سال ۱۹۸۶ او به عنوان رئیس آکادمی مدیریت انتخاب شد. فرد لوتانز سمینارهای بسیاری را در دانشگاه کلمبیا، زمانی که مدیریت آن جا را بر عهده داشت برگزار می کرد. او همچنین مدتی کاپیتان ارتش در ایالات متحده آمریکا بود.

سرمایه روان شناختی لوتانز

- سرمایه روان شناختی مفهوم جدیدی است که به تازگی در رفتار سازمانی مثبت معرفی شده است. یک حالت روان شناختی مثبت و رویکرد واقع گرا و انعطاف پذیر نسبت به زندگی است (لوتانز و همکاران، ۲۰۰۷).
- سرمایه روان شناختی مفهوم جدیدی است که در چارچوب رفتار سازمانی مثبت گرا و با الهام از **نهضت روان شناسی مثبت گرا** در دانشگاه میشیگان و طی پنج سال تحقیق و بررسی، طی سال های ۲۰۰۲ تا ۲۰۰۷ در کشورها و سازمان های مختلف مطرح شد.
- فرد لوتانس (Fred Luthans) : استاد فلسفه و رفتار سازمانی دانشگاه نبراسکا : مولفه های مرتبط با سرمایه روان شناختی:
 - Hopefulness
 - Efficiency
 - Resilience
 - Optimistic
 - HERO

چکیده و اهم اقدام های مقابله با استرس

- سرمایه روان شناختی، مهم ترین مولفه در مدیریت تنش در تمامی بحران های زندگی فردی و جمعی است.

- اینجانب به عنوان فردی که توفیق درک مشاهده و آموزش و کسب تجربه، حوادث قبل و حین انقلاب، هشت سال جنگ تحمیلی عراق علیه ایران، و مدتی مشاهده و کسب تجربه در حوادث طبیعی از قبیل سیل و زلزله و نیز شرایط بحران همه گیری کرونا را داشتم می توانم موجزی از مدیریت استرس و فشار روانی، از نگاه سرمایه روان شناختی را، در این شریط حساس کشور در **دوازده گام زیربا مخفف**

- **تمام خاک تخت اوست**

- به شرح زیر بری بهره برداری عموم مردم بیان می کنم:

استفاده از سرمایه روان شناختی

در حین بحران (توکل)

- ۱- **توکل:** آفریدگار و پروردگار عالمیان تصریح نموده که آدمیان در شرایط اضطرار و تنکنا با تضرع و دعا به سوی من می آیند و پس از رفع بحران من را فراموش می کنند. (آیات ۳۳ سوره الروم و ۵۱ سوره فصلت) همو گفته است که هرگاه من را بخوانید شما را اجابت می کنم (آیه ۱۸۶ سوره البقره) و سرانجام او گفته است که آگاه باشید توجه و یادآوری خدا، آرام بخش قلوب و جان هاست (آیه ۲۸ سوره الرعد) بنابراین چه خوب است که در **گام اول**، انسان های مضطرب و تحت فشار روانی از این موهبت فطری و خدادای استفاده بهینه و حداکثری بنمایند.

استفاده از سرمایه روان شناختی

در حین بحران (توکل)

- ۱- وَإِذَا مَسَّ النَّاسَ ضُرٌّ دَعَوْا رَبَّهُمْ مُنِيبِينَ إِلَيْهِ ثُمَّ إِذَا أَذَاقَهُمْ مِنْهُ رَحْمَةً إِذَا فَرِيقٌ مِنْهُمْ بِرَبِّهِمْ يَشْرَكُونَ ۳۳ الروم
- ۲- وَإِذَا أَنْعَمْنَا عَلَى الْإِنْسَانِ أَعْرَضَ وَنَأَىٰ بِجَانِبِهِ وَإِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ فَذُو دُعَاءٍ عَرِيضٍ ۵۱ فصلت
- ۳- وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ ۖ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ ۱۸۶ البقره
- ۴- ...وَمِنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا ۲ وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ ۚ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ ۚ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ ۚ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا ۳ الطلاق
- ۵- الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۚ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۲۸ الرعد

استفاده از سرمایه روان شناختی در حین بحران (معناگرایی)

- ۲- معناگرایی (معنویت طلبی):

- در شرایط استرس و تنگنا، نگاه معنایی و معنوی به حوادث داشتن، یعنی، تقویت دفاع‌های پخته و سازگارانه ناعدوستی، والایش (تصعید)، پیش‌بینی، ریاضت‌کشی و سرکوب، در معرض آزمون قرار گرفتن، و تمرین مقاومت نمودن در راستای بدست آوردن امتیاز و موفقیت بیشتر و بهتر برای آینده است.

- ویکتور فرانکل: لگوترایی

استفاده از سرمایه روان شناختی

در حین بحران (معناگرایی)

- معنا گرایی و یا معنویت طلبی: - نگاه معنوی نسبت به حوادث و استرس داشتن
- وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ (۱۵۵) الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ (۱۵۶) وَلَكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ ۚ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ (۱۵۷) سوره بقره
- براساس آموزه قرآنی، خداوند تمامی حوادث ناخوشایند را به پنج گروه اصلی:
- ۱- ترس و نگرانی و اضطراب،
- ۲- گرسنگی و فقر و ناکامی،
- ۳- کمبود و یا از دست دادن مال و ثروت و دارایی،
- ۴- کمبود و یا از دست دادن سلامتی و نفرات،
- ۵- کاهش و یا از دست دادن میوه و محصول تلاش و عمر و زندگی،
- تقسیم نموده و مواجهه با آن ها را به عنوان مفاد موضوعات آزمایش و امتحان آدمیان بر شمرده است
- و قبول شدگان در این آزمون ها را مختص مقاومین و پایداری کنندگان در برابر این ناملایمات احصاء نموده، و پاداش آن ها را درود و رحمت الهی و هدایت یافتگی (همطراز پیامبر الهی) بیان نموده است.
- حوادث ناخوشایند: مجموعه ای از مفاد آزمون الهی
- پاسخ قبولی: صبر و مقاومت و یادآوری مدار خداوندی
- پاداش قبولی: صلوات و رحمت خداوندی
- نتیجه قبولی: هدایت یافتگی

استفاده از سرمایه روان شناختی

در حین بحران (امیدواری)

- **۳- امیدواری:** انسان به امید زنده است سم مهلك برای فرد گرفتار و تحت فشار روانی نومیدی است زیرا، نومیدی علاوه بر انفعال قرار دادن آدمی سبب تضعیف سیستم ایمنی و سرانجام بالابردن آسیب پذیری برای ابتلای به هر نوع بیماری ویروسی و میکروبی و خود ایمنی و غیره است. پس **گام سوم در شرایط استرس، داشتن امید به رهایی و نجات و عافیت و سلامتی و عبور از بحران است.**
- **امید و رجاء به پروردگار و پرهیز از نومیدی**
- **قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا ۚ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ ۝۵۳ الزمر**
- **يَا بَنِي إِدْهَبُوا فَتَحَسِبُوا مِنْ يَوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَيَاسُوا مِنْ رُوحِ اللَّهِ ۚ إِنَّهُ لَا يَيَاسُ مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ ۝۸۷ يوسف**

استفاده از سرمایه روان شناختی در حین بحران (مشغولیت سازنده)

- **۴- مشغولیت سازنده:** از جمله آفات شرایط استرس، بیکاری و بی مصرفی است در این شرایط لازم است فرد برای مواجهه با فشار روانی، به **هر مشغولیت سازنده و مورد علاقه** از قبیل مطالعه، دعا و نیایش، نقاشی، خطاطی، موسیقی، حل جدول، مسابقه، طنز پردازی و یا هر موضوع مورد علاقه دیگر، خود را **سرگرم کند**.
- وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَىٰ ۖ ۳۹ وَأَنْ سَعْيُهُ سَوْفَ يُرَىٰ ۖ ۴۰
النجم

استفاده از سرمایه روان شناختی

در حین بحران (خوش بینی)

- ۵- خوش بینی: از جمله مولفه های ثابت شده در پیش آگهی خوب در سیر حوادث، خوش بینی نسبت به آینده پیش رو است. و برعکس، بدبینی چون نومیدی تضعیف کننده سیستم ایمنی و منفعل کردن فرد برای حرکت روبه جلو و پیدا کردن راهی است.

• وَلَقَدْ كَتَبْنَا فِي الزَّبُورِ مِنْ بَعْدِ الذِّكْرِ أَنَّ الْأَرْضَ يَرِثُهَا عِبَادِيَ
الصَّالِحُونَ ۱۰۵ انبیاء

• يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ
إِثْمٌ ... ۱۲ حجرات

• فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ ۖ وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ
شَرًّا يَرَهُ ۚ زلزله

استفاده از سرمایه روان شناختی در حین بحران (آرام سازی)

- ۶- آرام سازی: استفاده از تکنیک آرام سازی عضلات (Relaxation) که در سطوح قبلی و بالاتر به صورت کامل تر اشاره شد از جمله موارد موثر، و کلیدی در مدیریت استرس است که خوب است از آن به نحو اتم و اکمل استفاده شود.

آرام سازی عضلانی

پس از فراهم کردن مقدمات تمرین آرام سازی عضلانی را به ترتیب زیر انجام دهید:

- انگشتان پا، کف پا، ساق پا، ران، لگن باسن و زانوها
- انگشتان دست، کف دست، آرنج، بازو، شانه
- سینه شکم، پشت
- سر، گردن و صورت



استفاده از سرمایه روان شناختی در حین بحران (کارآمدی)

- **۷- کارآمدی:** مقصود از کارآمدی، انجام کار موثر و مفید و مشارکت در جامعه (دو مولفه مرتبط با سلامت روان) است. به عبارتی **پرهیز از انفعال و تلاش برای نجات و کمک به دیگران**، از جمله راهکار مدیریت استرس است.
- وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا ۚ وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ ۶۹ عنكبوت

استفاده از سرمایه روان شناختی در حین بحران (تاب آوری)

- ۸- تاب آوری: مهم ترین مقوله در مواجهه با هر حادثه و بلا و مصیبتی، صبوری، مقاومت و پایداری در مسیر حق و حقیقت و دوری گزینی از نومیدی و عجله است.

صبر وصابرين

- ١- يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ١٥٣
البقره
- ٢-..كَمْ مِنْ فِئَةٍ قَلِيلَةٍ غَلَبَتْ فِئَةً كَثِيرَةً بِإِذْنِ اللَّهِ ۗ وَاللَّهُ مَعَ الصَّابِرِينَ ٢٤٩
البقره
- ٣- وَأَطِيعُوا اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَلَا تَنَازَعُوا فَتَفْشَلُوا وَتَذْهَبَ رِيحُكُمْ ۚ وَاصْبِرُوا ۚ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ٤٦ انفال
- ٤- لَيْسَ الْبِرَّ أَنْ تُولُوا وَجُوهَكُمْ قِبَلَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ وَلَئِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ وَلِلَّهِ الْآخِرُ وَالْأُولَىٰ وَالْيَوْمُ الْآخِرُ وَالْمَلَأْنَكُمْ وَالْكِتَابَ وَالنَّبِيِّنَ وَآتَى الْمَالَ عَلَىٰ حُبِّ ذَوِي الْقُرْبَىٰ ۚ وَالْيَتَامَىٰ ۚ وَالْمَسَاكِينَ وَابْنَ السَّبِيلِ وَالسَّائِلِينَ وَفِي الرِّقَابِ وَأَقَامَ الصَّلَاةَ وَآتَى الزَّكَاةَ وَالْمُوفُونَ بِعَهْدِهِمْ إِذَا عَاهَدُوا ۚ وَالصَّابِرِينَ فِي الْبَأْسِ ۚ وَالْإِصْرَاءِ وَحِينَ الْبَأْسِ ۚ أُولَئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا ۚ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ ١٧٧ البقره
- ٥- وَكَأَيِّنْ مِنْ نَبِيٍّ قَاتَلَ مَعَهُ رِبِّيُّونَ كَثِيرٌ فَمَا وَهَنُوا لِمَا أَصَابَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَمَا ضَعُفُوا وَمَا اسْتَكَانُوا ۚ وَاللَّهُ يُحِبُّ الصَّابِرِينَ ١٤٦ البقره

استفاده از سرمایه روان شناختی

در حین بحران (خواب آرام)

- ۹- خواب آرام و راحت: رعایت اصول بهداشت خواب، از قبیل به موقع همیشگی و در انتهای شب به رختخواب رفتن، نداشتن موبایل و لب تاب و تبلت در اطاق خواب و پرهیز از نوشیدنی های محرک از قبیل چای، قهوه، کاکائو و نسکافه، چهار ساعت قبل از رفتن به اطاق خواب از جمله مولفه های سودمند برای مدیریت تنش است.

• وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نَشُورًا ۚ ۴۷ فرقان

• اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا ۚ إِنَّ اللَّهَ لَذُو فَضْلٍ عَلَى النَّاسِ وَلَٰكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَشْكُرُونَ ۚ ۶۱ غافر

بهداشت خواب

اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا ۖ ٦١ غَافِرٌ



استفاده از سرمایه روان شناختی در حین بحران (تغذیه سالم)

- ۱۰- **تغذیه سالم:** تغذیه خوب و مفید مستند به رعایت بیشترین مقدار از غلات و غذای فیبری و سبزیجات و میوه ها و نیز لبنیات و به حداقل رساندن غذاهای چرب و شیرین، از جمله مواردی است که در مدیریت استرس، مفید و راهگشاست.

تغذیه سالم



تغذیه نا سالم



استفاده از سرمایه روان شناختی

در حین بحران (اجتناب)

- ۱۱- اجتناب: پرهیز از جستجوی اخبار مکرر حادثه، دوری جویی از افرادی که نگاه نومیبدانه و بدبینانه و غر زدن مکرر نسبت به امور دارند و البته سرگرم به مشغولیت سازنده و کارآمدی موثر و مفید داشتن و نیز نیایش و دعا به خالق قادر دانای حکیم هم بسیار کمک کننده است.
- ۱۲- فَاجْتَنِبُوا الرِّجْسَ مِنَ الْأَوْثَانِ وَاجْتَنِبُوا قَوْلَ الزُّورِ حج ۳۰
- وَلَقَدْ بَعَثْنَا فِي كُلِّ أُمَّةٍ رَسُولًا أَنِ اعْبُدُوا اللَّهَ وَاجْتَنِبُوا الطَّاغُوتَ... ۳۶ النحل

استفاده از سرمایه روان شناختی در حین بحران (ورزش)

- ۱۲- ورزش: ورزش به ویژه **ورزش های هوازی**، چون پیاده روی، دوچرخه سواری، کوهنوردی، شنا و غیره برای همه افراد درگیر در بحران، کارساز، نشاط افزا و تسکین دهنده نسبی درد و رنج و آلام بشر است که نباید از آن دریغ ورزید.

- ورزش هوازی



استفاده از سرمایه روان شناختی

در حین بحران (سلام)

- ۱۳-سلام ویا سکوت: در تعامل با دیگران، سلام، نمادی از صلح دوستی و سلامتی خواستن است.
- سلام حربه ای مستحکم برای فروکش کردن خشم طرف مقابل است.
- وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا ۚ ۶۳ فرقان
- بندگان [حقیقی] خداوند رحمان آناند که روی زمین با آرامی و فروتنی راه می‌روند، و هنگامی که مورد گفتار نادانان قرار می‌گیرند [در پاسخشان] می‌گویند: سلام
- البته گاهی هم ممکن است سکوت کرد.

استفاده از سرمایه روان شناختی

در حین بحران (تعاون)

- **۱۴- تعاون :** در شرایط بحران، کمک به هم‌نوع، تعاون و انجام امور خیریه جمعی، از جمله شیوه‌های کاهش اضطراب و البته رسیدن به آرامش و لذت معنوی است.
-وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ ۖ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ ۲ مایده
- و یکدیگر را بر [انجام] کارهای نیک و اطاعت از حق و ترک محرمات **یاری کنید**. و بر گناه و تجاوز [از حدود الهی] به یکدیگر کمک ندهید! و به فرمان‌بردن از خدا و اجتناب از محرماتش گردن نهید که خداوند سخت‌کیفر است (۲)

جمع بندی و نتیجه گیری

- ۱- سرمایه روان شناختی مولفه ای تاثیر گذار در به حداقل رساندن، مضرات استرس فردی و جمعی و تضمینی برای بیشترین سهم موفقیت است.
- ۲- انتظار می رود با انجام گام چهارده گانه (تمام خاک تخت اوست)، بخش زیادی از افراد بتوانند بر فشار روانی وارده بر خویش فائق آیند و کمترین از افراد به گروه مشکل داران سلامت روان پیوندند.
- ۳- آگاهی و ارتقای سرمایه روان شناختی از طریق نظام سلامت و حاکمیت، برای عموم مردم و مدیران، گامی مثبت در ارتقای سواد سلامت روان جامعه می باشد.
- ۲- در صورت استمرار علایم و فشار روانی و اختلال کارکرد جدی، لازم است افراد مورد نظر به روان شناس بالینی و یا سلامت و عندالزوم به روانپزشک مراجعه نمایند.

توجه
شما

سپاس از

