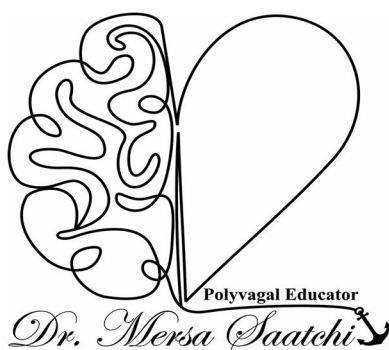


راهنمای کوتاه تصویری مراقبت آگاهانه از بدن و روان در بحران

تقدیم به مردم عزیز ایران زمین در هر کجای دنیا

این یک راهنمای کوتاه برای تنظیم اضطراب و تنظیم سیستم عصبی بدن در روزهای پرتلاش ایران می‌باشد که با همکاری سه نفر از دانش‌آموختگان موسسه روانشناسی و فور برای استفاده عموم طراحی شده است.



مجموعه روانشناسی وفور
VOFOUR PSYCHOLOGY GROUP



<http://www.polyvagalholistic.com/>

<http://www.vofour.com/>

سلام دوست عزیز،

ممکن است این روزها، تجربه هیجانات ناشی از مواجهه با اخبار دردناک و بودن در شرایط غیر قابل پیش‌بینی از ظرفیت بیولوژیک بدن و روان ما خارج باشد.

در این راهنما، راه کارهای پیشنهاد شده مانند **لنگر برای کشتی بدن و روان** می‌باشد. لنگر قرار نیست آب و هوای طوفانی را برطرف کند و یا باعث شود کشتی اصلاً تکان نخورد، بلکه کمک می‌کند کشتی در شرایط طوفانی واژگون نشود.

در صفحه **آخرهاپیر لینک دو تمرین صوتی**، در وب سایت کاری من در دسترس هست. میتونید با کمک راهنمای صوتی، بار انباشته شده استرس رو از بدن تا حدی کم کنید و کمک کنید که بدن و روان اندکی قرار بگیرد.

این فایل برای اشتراک گذاری آزاد است.

در امان پروردگار باشید.

دکتر مرسا ساعتچی

متخصص تنظیم سیستم عصبی و مدرس نظریه پلی واگال

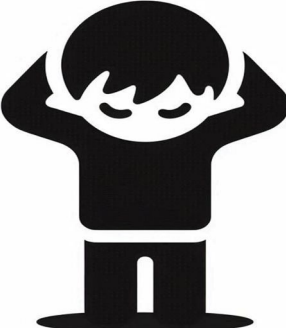
- هرچه در این شرایط غیرقابل پیش بینی نشده و استرس را در بدن و روان خود تجربه می‌کنید، یک واکنش طبیعی بدن و روان در مواجهه با یک واقعه غیرطبیعی است.
- انسان به عنوان موجود پستاندار در مواجهه با خطر و ناامنی سه خط دفاع در بدن و روان دارد که به صورت سلسله مراتبی کار می‌کند. در مواجهه با استرس حاد و مزمن، بدن و روان میتواند در کسری از ثانیه و یا تدریجا وارد حوزه زرد و یا قرمز شود.
- راهکارهای پیشنهادی این راهنمای تصویری برای این تهیه شده است که لنگر بدن و روان خود را به حوزه سبز (خط اول دفاع بدن و روان) برسانید تا در این حوزه به بهترین وضعیت عملکردی بدن و خرد دسترسی داشته باشید.
- به خود سخت نگیرید، بدن و روان شما بهترین استراتژی را برای بقا دارد، فقط نیاز است که مثل یک یار کنارش باشید و کمکش کنید تا او بهترین خود را ارایه دهد و با سرعت مناسب خودش به حوزه سبز برسد.

سلسه مراتب واکنش سیستم عصبی خود مختار انسان به عنوان پستاندار در مواجهه با خطرو ناامنی از دید نظریه پلی واگال

انرژی حرکتی پایین، بی انگیزگی، تمایل به خواب زیادی، ناامیدی، افسردگی، تجربه شرم از دست دادن حس ها و بی تفاوتی، خاموش شدن عواطف، عدم برقراری روابط اجتماعی بی انرژی، ناتوانی در تصمیم گیری، درماتدگی، ضربان قلب و فشارخون پایین، یخ زدن دست و پا، تنفس سطحی و آرام، عدم دسترسی به کلام حرکات بالا روده	قرمز خط سوم دفاع سکون برای بقا
جنگ و گریز بی قراری بالا، نگرانی و دلوپسی از آینده وحشت ناگهانی فشارخون و ضربان قلب بالا، تنفس کوتاه و سریع تند تند صحبت کردن، تحریک پذیری بالا، بالا رفتن حساسیت حس ها، گوش به زنگ بودن مدام باید یک کاری کردن بی اعتمادی به اطرافیان یبوست	زرد خط دوم دفاع انرژی حرکتی بالا برای بقا
همکاری و مشارکت با آدمها دسترسی به مغز متفکر احساس امن بودن در بدن و روان توانایی صبر کردن داشتن عاملیت برای زندگی گشوده به امکانات و انتخاب های جدید در لحظه توانایی درخواست کمک و پیشنهاد کمک داشتن عروض درصدا آگاهی از محیط اطراف توانایی شفقت به خود و دیگری فیزیولوژیک بدن در حالت بهینه کار می کند.	سبز خط اول دفاع برای بقا



		
اولویت دادن به نیازهای اولیه بدن مثل: خوردن، خوابیدن، آشامیدن و دستشویی رفتن	در اخبار غرق نشویم.	شستن دست از آرنج، شستن صورت و کنارگردن با آب سرد یا دمای مطبوع برای بدن شما.
		
بالا بردن مصرف میوه و سبزی و پروتئین، مصرف آب به اندازه ی کافی.	کاهش مصرف فست فود، غذاهای فراوری شده و قندی، و کاهش مصرف کافئین.	آشپزی کردن با خانواده برای ایجاد حس همکاری و مشارکت.
		
کارهای مشارکتی و بودن در کنار افراد امن برای برگشتن به حوزه ی سبز	خارج کردن انرژی جنگ و گریز از بدن با بازی جنگ بالش، تکان دادن بدن، رقص یا پیاده روی ریتم دار (حوزه ی زرد)	ضربه آرام به بدن و گفتن: من امن هستم. (حوزه ی قرمز)

		
آدامس جویدن و باد کردن آدامس برای رها شدن گرفتگی ماهیچه های فک	گوش دادن به موسیقی کلاسیک	سوت زدن و زمزمه کردن به عنوان تمرین تنفس غیر مستقیم— میتوان همزمان با کارهای روزمره انجام داد
		
بازی سرخ پوست: با آهنگ کوبه ای پا را به زمین میزد و دست را تکان داده و مثل سرخ پوست ها صدا در می آورد.	امن کردن بدن کودک: مثل لاک پشت، دست روی سروشانه و سر را به سمت پایین و بین دو دست میکشد و بعد سرش را آرام آرام بالا می آورد و ۵ جسمی که میبیند را اسم میبرد.	امن کردن بدن کودک: فوت کردن دری و ایجاد حباب در آب

توجه: فایل صوتی دو تمرین بدن-محور برای تنظیم سیستم عصبی که می توانید طبق دستورالعمل استفاده کنید، از لینک زیر قابل استفاده است.

<https://polyvagalholistic.com/courses/peaceforiran>