



تاب آوری در مواجهه با ترومای جنگ

راهی برای ترمیم روان
و بازگشت به زندگی

چرا صحبت از تاب آوری مهم است؟

وقتی انسان‌ها با حوادث سهمگین و غیرقابل کنترل مثل جنگ مواجه می‌شوند؛ واکنش‌های روانی شدیدی را تجربه می‌کنند. مثل ترس، شوک، درماندگی، اضطراب، کابوس، بی‌خوابی، تحریک‌پذیری، انزوا و یا حتی احساس گناه از زنده ماندن. این واکنش‌ها طبیعی‌اند؛ اما در صورت تداوم می‌توانند منجر به مشکلات جدی روانی، اجتماعی و جسمی شوند. در این شرایط، «تاب آوری» به عنوان یک توانمندی روان‌شناختی مهم می‌تواند به فرد کمک کند تا به مسیر زندگی بازگردد.

تاب آوری چیست؟

تاب آوری توانایی ما برای سازگاری با موقعیت‌های دشوار و بازگشت به تعادل پس از تجربه بحران است. تاب آوری به معنای قوی بودن دائمی یا نترسیدن نیست؛ بلکه یعنی با وجود ترس، غم یا خستگی، بتوان دوباره از جا برخاست. تاب آوری یک فرآیند پویا است که در آن فرد یاد می‌گیرد چگونه با فشارهای روانی کنار بیاید؛ احساسات خود را بشناسد و با حمایت درونی و بیرونی، به تدریج به زندگی خود معنا ببخشد.

«تاب آوری یک ویژگی ذاتی نیست، بلکه یک مهارت است که با تمرین، حمایت و آموزش قابل یادگیری است.»

نشانه‌های رایج پس از ترومای جنگ

- اگر موارد زیر را تجربه کرده‌اید، بدانید تنها نیستید:
- کابوس یا بازگشت ذهنی (فلش‌بک) به صحنه‌های جنگ
- اضطراب شدید، بی‌قراری یا گوشه‌زنگ بودن
- احساس گناه، درماندگی یا بی‌حسی عاطفی
- مشکلات خواب یا تمرکز
- دوری‌گزینی از دیگران یا بی‌علاقگی به فعالیت‌های روزمره

این واکنش‌ها پاسخ‌های طبیعی مغز و بدن به یک تجربه غیرطبیعی هستند.

چطور تاب آوری را در خود و اطرافیانمان تقویت کنیم؟

۱. شناسایی و پذیرش احساسات

بسیاری از ما سعی می‌کنیم احساسات ناخوشایند را نادیده بگیریم. اما اولین گام در ترمیم روانی «پذیرش احساسات» است. به خودتان اجازه دهید که غم، خشم، ترس یا بی‌حوصلگی را تجربه کنید.

- تمرین: هر روز چند دقیقه بنویسید که امروز چه احساسی دارید و در کجای بدن‌تان این احساس را حس می‌کنید.

۲. ساختن روتین‌های ساده برای بازگشت به حس کنترل

وقتی اوضاع پیرامون غیرقابل پیش‌بینی می‌شود؛ ذهن و بدن نیاز به «ثبات» دارند. داشتن یک برنامه ساده و روزانه (مثل زمان مشخصی برای غذا، پیاده‌روی یا تماس با یک دوست) کمک می‌کند تا احساس کنیم هنوز بر بخش‌هایی از زندگی‌مان کنترل داریم.

۳. ارتباط با دیگران؛ هرچند کوتاه

برقراری و حفظ روابط هرچند کوتاه با خانواده، دوستان، گروه‌های هم‌تجربه و کسانی که به آن‌ها اعتماد دارید، می‌تواند به شما کمک کند تا در زمان‌های دشوار حمایت لازم را دریافت کنید و به مغزتان علامت «امنیت» بدهد و سطح اضطراب را کاهش دهد.

۴. مراقبت از بدن؛ مراقبت از روان

بدن و روان به شدت با هم مرتبط‌اند. تغذیه مناسب، نوشیدن آب کافی، پیاده‌روی ده دقیقه در روز، انجام حرکات کششی، تمرین‌های تنفس شکمی، مدیتیشن یا گوش دادن به موسیقی، می‌تواند سطح کورتیزول (هورمون استرس) را کاهش دهد.

یک نمونه تمرین تنفس شکمی برای آرام سازی بدن و روان در ادامه آورده شده است:

• تمرین‌های تنفسی

روی یک صندلی راحت بنشینید و یا روی زمین دراز بکشید. یک دست‌تان را روی شکم و دست دیگر را روی قفسه سینه بگذارید. دهان‌تان را ببندید و یک نفس کند و عمیق از طریق بینی بکشید. وقتی هوا را به درون می‌برید؛ دستی که روی شکم است بالا بیاید ولی دست روی قفسه سینه تا جای ممکن حرکت نکند. هوا را به کندی از طریق دهان‌تان خارج کنید. به نفس کشیدن از طریق بینی و بیرون دادن آن از طریق دهان برای ۵-۱۰ دقیقه ادامه دهید.

• آرمیدگی یا ریلکسیشن

به پشت دراز بکشید یا روی یک صندلی راحت بنشینید. به آرامی نفس بکشید و سپس عضلات مختلف بدنتان را به ترتیب شل کنید. از سر شروع کنید و پایین بیایید تا به نوک انگشتان برسید. ابتدا پیشانی را شل کنید؛ سپس ابروها، پلک‌ها، ناحیه گردن و تمام قسمت‌های صورت، دست‌ها، از قسمت بالایی دست تا نوک انگشتان، همچنان به تنفس آرام و منظم ادامه دهید. حالا عضلات ناحیه شکم را شل کنید؛ بعد نشمینگاه، ران، زانو، ساق پا، کف پا و انگشتان پا. توجه کنید که چطور با هر بار تنفس عمیق و شل کردن یک قسمت بدن، به حالت آرامش می‌رسید.

۵. مدیریت منابع خبری و فضای مجازی

قرار گرفتن مداوم در معرض اخبار اضطراب‌آور است و مغز را در وضعیت هشدار نگه می‌دارد. توصیه می‌شود حداکثر دو بار در روز اخبار را دنبال کنید.

۶. درگیر شدن در فعالیت‌های معنادار و هدف‌دار

در شرایط بحرانی، انجام حتی کارهای کوچک ولی معنادار (مثل کمک به همسایه، انجام کارهای خیریه یا داوطلبانه) حس امید و تعلق را در شما افزایش می‌دهد و مستقیماً تاب‌آوری روانی تقویت می‌کند.

۷. درخواست کمک حرفه‌ای، نشانه آگاهی‌ست.

اگر حس می‌کنید افکار و احساساتتان از کنترل خارج شده یا عملکرد روزمره‌تان مختل شده، مراجعه به روان‌درمانگر یا مشاور آگاه به موضوع تروما، یک گام شجاعانه در مسیر بهبودی است.

نویسنده: آلاله طاهری

کاندیدای دکترای روانشناسی بالینی

طراح: لعلی رضوی

دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی

دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان

(انستیتو روانپزشکی تهران)

دانشگاه علوم پزشکی ایران