

راهکارهایی برای بازسازی سلامت روان

۱. تقویت خودکارآمدی:

یکی از بهترین راه‌ها برای کنار آمدن با اثرات جنگ، یافتن راه‌های کوچک برای اعمال کنترل در طول روز است. پیاده‌روی کنید؛ چرت بزنید؛ با کسی که دوستش دارید تماس بگیرید، پیامک بدهید یا ایمیل بزنید؛ چیزی که از آن لذت می‌برید بخورید؛ یا به موسیقی‌ای گوش دهید که شما را سرزنده یا آرام می‌کند. اعمال کنترل بر کارهای حتی کوچک می‌تواند موجب تقویت باورهای مربوط به توانمندی و کاهش احساس ابهام و سردرگمی در شما شود.

۲. بازسازی معنا و هدف در زندگی

بعد از جنگ ممکن است افراد احساس پوچی و بی‌هدفی داشته باشند به طوری که انجام دادن کوچکترین کارها حتی کارهای روزمره برای آن‌ها بی‌معنا و سخت باشد. اول از همه بپذیریم که این نوع تجارب پس از جنگ طبیعی است و به معنای تنبلی یا اهمال کاری نیست. در ادامه می‌توان با راهکارهای زیر از این شرایط عبور کرد:

- 🌱 شرکت در فعالیت‌های داوطلبانه یا اجتماعی مثل کمک به خیریه‌ها یا غذا دادن به حیوانات
- 🌱 بازگشت تدریجی به کار و مسئولیت‌ها: بهتر است فعالیت‌های خود را به کارهای خردتر تقسیم کرده و قدم قدم به پیش بروید. داشتن فهرستی از کارها و تیک زدن بعد از انجام هر کار کمک زیادی به افزایش انگیزه می‌کند.

جنگ تنها اثرات فیزیکی ندارد؛ پیامدهای روانی آن می‌تواند سال‌ها پس از پایان جنگ ادامه داشته باشد. اضطراب، افسردگی، کابوس‌های شبانه، احساس گناه بازمانده و اختلال استرس پس از سانحه از رایج‌ترین آسیب‌های روانی ناشی از جنگ هستند. با این حال می‌توان از آسیب‌های آن تا حد زیادی عبور کرد.

تاثیرات روانی جنگ

این تاثیرات ممکن است برای افراد به یک شکل نباشند یا در برخی افراد همه آن‌ها با هم تجربه شوند. این نکته اهمیت دارد که اگر مشکلات مربوط به سلامت روان ادامه دار شد یا در زندگی روزمره اختلال ایجاد کرد، حتماً از یک متخصص در این زمینه کمک بگیرید. از شایع مشکلات مربوط به سلامت روان پس از جنگ می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- ▶ اختلال استرس پس از سانحه (PTSD)
- ▶ افسردگی و اضطراب
- ▶ سوگ و داغیدگی

سلامت روان پس از جنگ: چگونه دوباره برخیزیم؟



۳. مراقبت‌های خودیاری

اکثر این مراقبت‌ها با فعال کردن حالت آرامش در بدن و حفظ سلامت جسمانی به سلامت روان نیز کمک می‌کنند. همچنین موجب احساس ارزشمندی و اعتماد به نفس می‌شود.

- ورزش منظم: می‌توانید از ورزش‌های ساده و بدون هزینه مثل پیاده روی شروع کنید.
- تغذیه سالم و پرهیز از مصرف مواد مخدر و الکل
- تمرین تنفس عمیق و مدیتیشن



۴. حمایت اجتماعی

دریافت حمایت اجتماعی از مواردی است که موجب بهبود و حفظ سلامت روان می‌شود. ارتباط با عزیزان باورهای مربوط به امنیت و تخلیه هیجانات منفی از جمله ترس و غم را بهبود می‌بخشد.

- ▶ ارتباط با خانواده و دوستان قابل اعتماد: صحبت کردن با این افراد در مورد تجربی تلخی که در دوران جنگ داشته‌اید تا حد زیادی اثرات منفی مرتبط با این تجرب را کاهش می‌دهد.
- ▶ عضویت در گروه‌های حمایتی: این گروه‌ها می‌تواند گروه‌های روان درمانی یا درمان سوگ بازماندگان یا سایر گروه‌ها باشد.

چگونه به دیگران کمک کنیم؟

اگر توانستید تا حد زیادی خود را بازیابی کنید، می‌توانید به دیگران نیز کمک کنید. این کار به بهبود ارتباطات و احساس ارزشمندی خود شما نیز کمک خواهد کرد.

❁ با همدلی به صحبت‌های آن‌ها گوش دهید، نه با قضاوت. رنج و ناملایمات جنگ برای همه افراد به یک شکل تجربه نمی‌شود. بنابراین از کوچک شمردن رنج دیگران خودداری کنید.

❁ آن‌ها را به کمک حرفه‌ای تشویق کنید
❁ صبور باشید؛ بهبودی زمان می‌برد

۵. تقویت تاب‌آوری

تاب‌آوری یعنی توانایی فرد در سازگار شدن با شرایط ناگوار یعنی بازگشت به تعادل اولیه یا رسیدن به تعادل سطح بالاتر (در شرایط تهدیدکننده). این ویژگی اکتسابی است و می‌توان با آموزش و تمرین آن را تقویت کرد. یکی از راه‌های تقویت تاب‌آوری شناسایی هیجانات و مدیریت آن‌هاست. شناسایی، نامگذاری و تجربه بدنی هیجان تا حد زیادی به آن کمک می‌کند. راه دیگر تقویت تاب‌آوری، استفاده از تمرینات ذهن آگاهی است ساده‌ترین این نوع از تمرینات، تنفس عمیق است.

نویسنده: شکیلا زرین نگار، دانشجوی دکترای روانشناسی بالینی
طراح: نگار فروزان، دانشجوی ارشد روانشناسی بالینی

دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان
(انستیتو روانپزشکی تهران)
دانشگاه علوم پزشکی ایران

