

راهنمای مراقبت های روان شناختی در بحران جنگ

(برای افراد مبتلا به افسردگی و اضطراب)

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

خود مراقبتی روان شناختی برای افراد مبتلا به افسردگی و اضطراب در زمان جنگ

بحران جنگ چالش های روانی اجتماعی زیادی را ایجاد می کند که می تواند علائم بیماری های روانپزشکی مانند افسردگی و اضطراب را تشدید کند. خود مراقبتی به معنای اقداماتی است که شما می توانید برای حفظ سلامت روان، کاهش استرس و بهبود کیفیت زندگی خود انجام دهید. این راهنما براساس اصول سازمان جهانی بهداشت طراحی شده و شامل راهکارهای عملی و ساده ای است که در شرایط جنگ قابل اجرا بوده و به شما کمک می کند در این شرایط سخت از خود مراقبت کنید. در زیر مهمترین اقداماتی که می توانید در این شرایط برای مراقبت از سلامت روان خود و پیشگیری از تشدید علائم بیماری های روانپزشکی انجام دهید آمده است.

مدیریت بیماری روانپزشکی

همانطور که ذکر شد شرایط بحرانی مانند جنگ می تواند علائم بیماری های روانپزشکی مثل افسردگی و اختلالات اضطرابی را تشدید کند. بنابراین اولین کاری که باید برای مراقبت از سلامت روان خود انجام دهید، پایش و مدیریت شرایط روانی است. برای این منظور اقدامات زیر را انجام دهید:

1) ارزیابی وضعیت روانی

وضعیت روانی و منابع حمایتی خود را ارزیابی کنید. این کار به شما کمک می کند بهترین اقدام را برای حفظ سلامت روان خود انتخاب و انجام دهید. برای این منظور سوالات زیر را از خود پرسید و جواب آن را روی کاغذ یا دفترچه کوچکی بنویسید.

- در حال حاضر علائم من (مانند اضطراب، افسردگی) چقدر شدید هستند؟
- آیا به داروهایم دسترسی دارم؟ آیا آنها را مرتب مصرف می کنم؟
- آیا کسی در اطرافم هست که بتوانم با او صحبت کنم؟

حالا به پاسخ هایتان نگاه کنید. اگر علائم شما تشدید نشده و منابعی حمایتی شامل اعضای خانواده و نزدیکان در دسترس هستند، درمان را ادامه داده و از توصیه هایی که در این راهنما آمده برای مراقبت از سلامت روان خود استفاده کنید.

اما اگر علائم تشدید شده و بویژه اگر علائم هشدار دهنده نیز وجود دارد، احتمالا در بحران قرار دارید. مهمترین علائم هشدار دهنده عبارتند از:

- افکار خودکشی یا تمایل به آسیب زدن به خود
- ناتوانی در انجام کارهای روزمره مانند خوابیدن، غذا خوردن و انجام فعالیت های معمول
- اضطراب شدید، احساس وحشت شدید و یا گیجی

مدیریت علائم شدید و شرایط بحرانی:

- شرایط خود را به یک فرد مورد اعتماد (خانواده، دوست یا همسایه) اطلاع دهید و از آن ها بخواهید کنار شما باشند
- با روانپزشک خود تماس بگیرید و ترتیب یک ملاقات حضوری (یا تلفنی / آنلاین) فوری را بدهید
- اگر به روانپزشک خود دسترسی ندارید، به پزشکان مراکز جامع سلامت مراجعه کنید
- اگر به روانپزشک خود دسترسی ندارید، با خطوط تلفنی زیر تماس بگیرید:

✓ خط 4030، ارائه خدمات مشاوره بهداشت روان در کشور

✓ خط ۰۵۴۴۶۷۰۰۰، خط تلفن ره آوا برای "مداخله در بحران روانپزشکی"، بیمارستان روزبه از ساعت ۱۴ تا ۲۴

✓ خط بحران بیمارستان روانپزشکی ایران ۴۴۵۰۸۲۰۰، ارائه خدمات در حوزه مدیریت بحران و پیشگیری از

خودکشی از در تهران ساعت ۱۴ تا ۱۹ همه روزه

✓ خط 123، اورژانس اجتماعی، ارائه خدمات تخصصی در بحران های فردی، خانوادگی و اجتماعی به صورت

شبانه روزی و رایگان

✓ خط 1480، صدای مشاور بهزیستی، ارائه خدمات رایگان مشاوره روانشناختی و حمایتی

❖ نکته: شماره تماس های اضطراری (مانند روانپزشک معالج، روان درمانگر یا خطوط مشاوره) را روی کاغذ بنویسید و

همیشه همراه خود داشته باشید

آرام سازی در لحظه بحران:

- نفس عمیق بکشید
- به خود یادآوری کنید "این لحظه می گذرد، من می توانم تحمل کنم"
- در زمان بحران، از تنها ماندن طولانی پرهیز کنید
- با یک نفر صحبت کنید تا آرامش پیدا کنید

مدیریت دارو و درمان

در صورتی که نتیجه ارزیابی وضعیت روانی که انجام دادید نشان می دهد علائم تشدید نشده و در وضعیت بحرانی قرار ندارید، درمان معمول خود را پی گیری کنید.

• ادامه مصرف دارو:

- داروهای روانپزشکی (مانند ضد افسردگی ها و ضد اضطراب ها) را دقیقاً طبق دستور پزشک مصرف کنید.
- یک یادآور ساده درست کنید تا مصرف دارو را فراموش نکنید. مثلاً نام دارو و زمان و مقدار مصرف آن را روی کاغذ بنویسید و آن را در جایی که در معرض دید است مثل در یخچال بچسبانید. همچنین برای اینکه دچار سردرگمی نشوید که آیا دارویتان را مصرف کرده اید یا خیر می توانید روی این کاغذ، روزهای هفته و زمان های مصرف دارو را بنویسید و هر بار که آن را مصرف می کنید روی کاغذ علامت بزنید.
- اگر با تغییر دوز دارو یا اضافه شدن یک داروی جدید، عوارض جانبی را تجربه می کنید که نسبتاً شدید بوده و یا تحمل آن سخت است با پزشک خود تماس بگیرید.
- برای حداقل یک ماه، دارو تهیه کنید و آن را در جای امن و خشک نگهداری کنید و مقدار و زمان مصرف داروها را یادداشت کنید تا فراموش نشود

در صورت کمبود دارو:

- با شماره تماس اطلاعات دارویی (119)، داروخانه های هلال احمر یا داروخانه های شبانه روزی نزدیک محل زندگیتان تماس بگیرید
- اگر برای حفظ امنیت خود و خانواده به شهر دیگری رفته اید، برای تهیه دارو از ساکنین آن شهر اطلاعات بگیرید. علاوه بر این شماره تماس اطلاعات دارویی نیز می تواند نام و شماره تلفن داروخانه های آن شهر را در اختیارتان قرار دهد.
- مراکز جامع سلامت در شهرها و خانه های بهداشت در روستاها نیز می توانند به شما در تهیه دارو کمک کنند

- اگر به هر دلیلی نتوانستید دارو را تهیه کنید فوراً به پزشک تان اطلاع دهید و از او مشورت بگیرید.

• پیگیری درمان:

- اگر به روانپزشک یا روان شناس معالج تان دسترسی دارید، حتماً درمان تان را پی گیری کنید. اگر امکان مراجعه حضوری ندارید، مشاوره تلفنی یا آنلاین بگیرید.
- اگر به روانپزشک یا روان شناس معالج تان دسترسی ندارید، به مراکز جامع سلامت محل سکونت خود مراجعه کنید و از پزشکان و کارشناسان سلامت روان این مراکز، مشاوره بگیرید
- علائم خود را پایش کنید و هر گونه تغییر در علائم و یا شدت آن را یادداشت کنید و با درمانگر خود در میان بگذارید.

• مدیریت بدون دارو:

- اگر به هیچ طریقی نتوانستید داروهایتان را تهیه کنید از راهکارهای مدیریت اضطراب که در زیر توضیح داده شده استفاده کنید تا علائم خود را مدیریت کنید. البته توجه داشته باشید این راهکارها جایگزین دارو درمانی نیست و باید هر چه سریع تر به دارو دسترسی پیدا کنید
- وقتی به دارو دسترسی پیدا کردید با روانپزشک (یا پزشک) خود تماس بگیرید و مدت زمانی را که دارو مصرف نکرده اید به او اطلاع دهید تا وی براساس این اطلاعات، تجویز دارویی را انجام دهد

❖ نکته: اگر قصد ترک موقتی محل زندگی خود را دارید برای حداقل یک ماه داروی مصرفی تان را تهیه و در یک کیف کوچک و ضدآب قرار دهید. علاوه براین، اسم، مقدار و دفعات مصرف دارو و شماره تماس روان پزشک/ پزشک معالج تان را روی یک کاغذ یا در یک دفترچه کوچک بنویسید (و در کیف قرار دهید.

مدیریت استرس

استرس جنگ می تواند علایم روانی مانند اضطراب یا افسردگی را تشدید کند. اما یک سری تکنیک های ساده مدیریت استرس وجود دارد که می تواند به شما کمک کند تا تنش و اضطراب خود را کاهش دهید. البته بخاطر داشته باشید این تکنیک ها نمی تواند جایگزین درمان شوند و یادگیری و استفاده از آنها در کنار درمان دارویی و روان درمانی است که می تواند به شما کمک کند تا در این شرایط پر استرس از سلامت روان خود محافظت کرده و از تشدید بیماری خود پیشگیری کنید. در زیر قدم هایی که باید برای مدیریت استرس خود بردارید، توضیح داده شده است

1) پذیرش اضطراب

تجربه ترس و اضطراب در شرایط فعلی طبیعی است و بسیاری از مردم کشور، نگران جنگ و عواقب آن هستند. بنابراین طبیعی است که مضطرب باشید و نباید خودتان را به خاطر اینکه ترسیده اید سرزنش و تحقیر کنید و یا فکر کنید آدم ضعیف و ترسویی هستید. البته، اگرچه تجربه اضطراب در این شرایط طبیعی است ولی می توانید کارهایی انجام دهید که شدت اضطراب کاهش پیدا کند و از سلامت روان خود مراقبت کنید.

2) آرام سازی

وقتی اضطراب داریم هورمون هایی در بدن ترشح می شود که باعث افزایش ضربان قلب، فشار خون، تند تند نفس کشیدن و غیره می شود. بطور کلی در زمان اضطراب بدن و ذهن در حالت تنش قرار دارند و برای اینکه اضطراب کاهش پیدا کند باید بدن و ذهن آرام شوند. برای آرام سازی تکنیک های مختلفی وجود دارد که با توجه به زمانی که در اختیار دارید می توانید یک یا دو تا از آنها را انتخاب و انجام دهید. این روش ها مثل قرص ضد اضطراب عمل می کنند، چون بدن و ذهن را از حالت تنش در آورده و آرام می کند و بدین ترتیب می توانید آرامش خود را بدست آورید. بخاطر داشته باشید برای اینکه اثر مثبت این روش ها را تجربه کنید باید آنها را مرتب و هر روز انجام دهید. در زیر به چند مورد از تکنیک های آرام سازی اشاره شده است:

• تمرین های تنفسی:

- **تکنیک تنفسی 4-4-4:** 4 ثانیه نفس بکشید، 4 ثانیه نفس را نگه دارید، 5 ثانیه بازدم داشته باشید. این کار را 5 بار انجام دهید. این تکنیک ضربان قلب را کاهش می دهد و به آرام شدن و کاهش اضطراب کمک می کند

- **تنفس شکمی:** در یک صندلی راحت بنشینید و یا روی زمین دراز بکشید. یک دست خود را روی شکم و دست دیگر را روی قفسه سینه قرار دهید. دهانتان را ببندید و هوا را به آرامی از طریق بینی به ریه هایتان بفرستید و تا چهار شماره بشمارید: 1، 2، 3، 4. در این حالت باید دستی که روی شکم قرار دارد بالا بیاید. حالا دهانتان را باز کنید و هوا را به آرامی از ریه هایتان خارج کنید. به آرامی نفس بکشید تا شکم بالا و پایین برود. چند بار این کار را تکرار کنید و هر بار که یک دم و بازدم را انجام می دهید کلمه یا عبارتی مثل من آرامم را با خود تکرار کنید.

• تمرین های آرامیدگی یا ریلکسیشن

" به پشت دراز بکشید و یا روی یک صندلی راحت بنشینید. به آرامی نفس بکشید و سپس عضلات مختلف بدن را به ترتیب شل کنید. از سر شروع کنید و پایین بیایید تا به نوک انگشتان برسید. پیشانی تان را شل کنید...ابروها...پلک ها...زبان و ناحیه گلو... تمام قسمت های صورت...گردن...دست ها...از قسمت بالای دست تا نوک انگشتان...همچنان به تنفس آرام و منظم خود ادامه دهید...حالا عضلات ناحیه شکم را شل کنید...نشیمین گاه...ران...زانو...ساق پا...کف پا... و انگشتان پا...توجه کنید که چطور با هر بار نفس عمیق و شل کردن یک قسمت بدن، به حالت آرامش می رسید...به تنفس آرام ادامه دهید."

• تصویر سازی های ذهنی خوشایند

چشمان خود را ببندید و جای امن و آرامی را تصور کنید.
" تجسم کنید در یک مکان زیبا و آرام بخش مثل ساحل دریا، دشت، جنگل و... هستید. به جزئیات این مکان فکر کنید و سعی کنید از همه حواستان استفاده کنید. برای مثال اگر تصور می کنید در طبیعت هستید، سعی کنید خنکی چمنی را که روی آن دراز کشیده اید، صدای پرندگان، طعم لذت بخش چایی را که می نوشید را تصور کنید"

• تمرین ذهن آگاهی:

تمرین 1-2-3-4-5: به اطراف نگاه کنید و 5 چیز را که می بینید، 4 چیز را که می شنوید، 3 چیز را که لمس می کنید، 2 چیز را که بو می کنید، و 1 چیز را که مزه می کنید نام ببرید. این کار ذهن شما را به لحظه حال برمی گرداند

❖ **نکته:** یک مکان آرام و امن در خانه و یا محل اسکان موقت خود پیدا کنید و این تکنیک ها را در آنجا انجام دهید.

مدیریت نگرانی

نگرانی در زمان جنگ طبیعی است. این نگرانی فقط محدود به امنیت جانی نمی شود و می تواند شامل مسائل مالی، وضعیت اقتصادی و شغلی، و موضوعات بزرگتر مانند از بین رفتن زیر ساخت های کشور نیز بشود. اما اگر چه نگرانی در زمان جنگ کاملاً طبیعی است و حتی مفید نیز می تواند باشد، اما وقتی مستمر، فراطبی و غیر منطقی می شود، دیگر طبیعی نیست زیرا تنش و اضطراب را تشدید می کند و عملاً مانع از انجام یک اقدام یا عمل موثر برای رفع عامل نگرانی می شود. در چنین مواردی باید تلاش کنید تا نگرانی های بی فایده و مضر خود را مدیریت کنند. برای این منظور کارهای زیر را انجام دهید:

پذیرش نگرانی

همانطور که ذکر شد نگرانی در زمان استرس مانند شرایطی که در آن قرار داریم کاملاً طبیعی است و علاوه بر این، مفید هم هست چون باعث می شود اقدامات لازم را برای حفظ امنیت خود و خانواده و نیز سایر افراد انجام دهید. اما اگر علی رغم انجام اقدامات لازم برای تامین امنیت خود و دیگران، هر روز بیشتر نگران می شوید و با ترس و وحشت زندگی می کنید، نگرانی شما طبیعی نیست. اگر افکار نگران کننده مرتب در حال بمباران مغز شما هستند، این نگرانی، فراطبی و مضر است و باید برای مدیریت آن اقدام کنید:

چیزی را که در کنترل شماست از چیزی که در کنترل تان نیست جدا کنید

معمولاً نگرانی ها به دو دسته تقسیم می شوند: مواردی که می توان برای آن ها کاری انجام داد و مواردی که تحت کنترل ما نیست و نمی توانیم در مورد آن کاری انجام دهیم. به گروه اول نگرانی های سازنده و به دسته دوم نگرانی های غیر سازنده می گویند. نگرانی سازنده منجر به انجام اقداماتی می شود که به مقابله با مشکلی که موجب نگرانی شده کمک می کند. برای مثال نقل مکان موقتی به یک جای امن تر اگر منزل شما نزدیک پایگاه های نظامی و یا مناطق استراتژیک است، پناه گرفتن در یک جای امن و دور شدن از پنجره ها و درهای شیشه ای در هنگام خطر بمباران و نزدیک نشدن به مکان هایی که مورد اصابت موشک یا پهباد قرار گرفته اند. ولی نگرانی غیر سازنده شامل افکار منفی تکراری در مورد "چی میشه اگر...." است که برای آن پاسخی وجود ندارد. برای مثال، "اگر به خانه ما موشک بخوره چی میشه؟ اگر به محل کار همسرم حمله هوایی کنن، چی میشه؟ اگر زیر آوار زنده باشم و کسی متوجه نشه، چی میشه؟" روشن است که برای رفع

عامل این نوع نگرانی ها، کاری نمی توان انجام داد. برای مدیریت نگرانی های غیر سازنده و افراطی از روش های زیر استفاده کنید:

پذیرش عدم قطعیت و چیزی را که نمی توانید کنترل کنید

در زندگی همیشه ابهام یی وجود دارد و نمی دانیم چه اتفاقی در آینده می افتد و یا نمی توانیم برای پیشگیری از وقوع آن کاری انجام دهیم. برای مثال نمی دانیم جنگ تا چه زمانی طول خواهد کشید، آیا آمریکا نیز وارد این جنگ خواهد شد یا نه؟ آیا ابعاد تخریب گسترده تر خواهد شد؟ اگرچه این واقعیت تلخی است و موجب نگرانی و اضطراب می شود ولی ناگزیریم وضعیت ابهام و قابل کنترل نبودن بعضی چیزها را بپذیریم. البته ابهام و غیر قابل کنترل بودن محدود به شرایط جنگی نیست و همه ما در زندگی روزمره خود، ابهام و غیر قابل کنترل بودن خیلی چیزها را پذیرفته ایم. آیا هر روز که از خیابان رد می شوید، مطمئن هستید یک راننده با سرعت از چراغ قرمز رد نشود و با شما تصادف نکند؟

شرایط جنگی که در آن قرار داریم یکی از این مواردی است که ابهام آن بالاست است و فقط می توانیم با رعایت دستورالعمل های امنیتی، تا حدودی روی آن کنترل داشته باشیم. بنابراین، چاره ای نداریم که ابهام بقیه داستان را بپذیریم و به مسوولان و نیروهای نظامی که در تلاش برای مدیریت این بحران هستند، اعتماد کنیم. بنابراین، در این شرایط به جای تلاش برای کنترل چیزی که در کنترل ما نیست، بهتر است انرژی خود را صرف مراقبت از سلامت روان خود کنیم. ما حتی در شرایط ابهام و عدم قطعیت هم درمانده نیستیم چون همیشه می توانیم انتخاب کنیم در چنین شرایطی چه واکنشی نشان دهیم. انتخاب شما ممکن است مراقبت از سلامت روان خود و خانواده تان باشد که بهترین انتخاب موجود است.

مدیریت اخبار

داشتن اطلاعات معتبر و به روز در مورد وضعیت جنگ می تواند به کاهش نگرانی و اضطراب کمک کند. بخش قابل ملاحظه ای از اضطرابی که افراد تجربه می کنند ممکن است ناشی از عدم اطلاعات کافی و یا اطلاعات غلط و اشتباه باشد. اطلاعات، ابهام را کاهش داده و علاوه براین، موجب می شود افراد اقدامات پیشگیرانه و محافظتی لازم را انجام دهند. البته، اگرچه داشتن اطلاعات مهم بوده و به کاهش اضطراب کمک می کند ولی لازم است فرایند کسب اطلاعات مدیریت شود تا موجب اضطراب اضافی نشود. برای این منظور سعی کنید:

- ✓ **اطلاعات خود را از منابع موثق قابل اعتماد به دست آورید** - اطلاعات مربوط به وضعیت جنگ، آمار تلفات و تخریب ها، جریان مذاکرات برای آتش بس، توان نظامی کشور و دشمن و غیره را از منابع قابل اعتماد به دست بیاورید. این کار باعث می شود تصویر درست و دقیقی از وضعیت جنگ و به تبع آن ادراک درستی از میزان

خطری که شما- و کشور- را تهدید می کند داشته باشید. منابع قابل اعتماد، شامل صدا و سیما، پایگاه های خبری معتبر داخلی و اطلاعیه ها و بیانیه های رسمی سازمان های دولتی هستند. معمولاً شبکه های اجتماعی منابع خوبی برای دریافت اطلاعات نیستند چون ممکن است سرشار از اطلاعات جعلی و متناقض باشد که فقط شما را گیج می کند و اضطراب را افزایش می دهد.

✓ استفاده از منابع خبری را محدود کنید.

اگرچه مهم است اطلاعات خود را به روز نگه دارند ولی پی گیری زیاد اخبار حتی از منابع قابل اعتماد، می تواند تشویش و اضطراب شما را بیشتر کند. اصولاً پوشش خبری وسیع رسانه ای در مورد یک موضوع مانند جنگ، به غلط این برداشت را ایجاد می کند که مردم در خطر فوری و بالایی قرار دارند. بنابراین نیازی نیست 24 ساعته و لحظه به لحظه اخبار را پی گیری کنید (شما که مسوولیت پاسخگویی و خبر رسانی را ندارید). توصیه می شود دو نوبت در روز در صبح و بعد از ظهر اخبار را پی گیری کنید. همچنین، منبع خبری خود را هم به یک یا دو منبع محدود کنید و از چک کردن مکرر اخبار و اطلاعات از منابع مختلف - حتی منابع قابل اعتماد- خود داری کنید. اطلاعاتی را هم که منابع غیر رسمی مانند دوستان و آشنایان برایتان می فرستند تحلیل و ارزیابی کنید و سریع آنها را قبول نکنید. علاوه براین، مراقب سلامت روان دیگران هم باشید و این اطلاعات را برای دوستان و آشنایان نفرستید تا موجب ترس و وحشت بی دلیل در آنها نشوید.

✓ رسانه ای را انتخاب کنید که روی آن کنترل داشته باشید

و در نهایت، رسانه ای را برای دریافت اطلاعات انتخاب کنید که می توانید روی آن کنترل داشته باشید و بتوانید به سرعت تصاویر ناراحت کننده و اضطراب آور آن را رد کنید و به اطلاعات مورد نظرتان برسید.

زمان نگرانی

روش دیگر برای مقابله با نگرانی این است که هر روز 15-20 دقیقه را به نگران بودن اختصاص دهید! به این ترتیب به جای اینکه تمام روز نگران باشید، نگرانی خود را به موقعیت و زمان خاصی محدود می کنید. برای این منظور زمان و مکان خاصی را به عنوان "زمان نگرانی" انتخاب کنید و هر وقت نگرانی به سراغتان آمد آن را تا "زمان نگرانی" به تعویق انداخته و به خود بگویید ساعت... (زمان نگرانی) به آن فکر خواهیم کرد. سپس توجه خود را دوباره معطوف به کاری کنید که در حال انجام آن بودید. البته سعی کنید وقتی زمان نگرانی فرارسید واقعا به چیزهایی که نگرانان می کند، فکر کنید.

پرت کردن حواس

ذهن ما در آن واحد نمی‌تواند به دو چیز فکر کند. بنابراین اگر ذهنتان را معطوف چیز دیگری کنید، دیگر فضایی برای نگرانی باقی نمی‌ماند. کارهایی که می‌تواند توجه را از موضوع نگرانی منحرف کند عبارتند از:

- **فعالیت فیزیکی** - انجام یک فعالیت فیزیکی مانند ورزش راه خوبی برای خالی شدن ذهن از نگرانی است.
- **انجام فعالیت های مورد علاقه** - مشغول شدن در فعالیت های مورد علاقه یعنی کارهایی که قبل از شروع جنگ، از انجام آن لذت می بردید و حس خوبی در شما ایجاد می کرد، در کاهش نگرانی و اضطراب موثر است. این فعالیت ها می تواند شامل ورزش، کار هنری، گوش دادن به موسیقی، مطالعه کتاب یا گوش دادن به داستان های صوتی، آشپزی و غیره باشد.
- **داشتن اهداف روزانه** - نگرانی وقت و انرژی زیادی می گیرد و به ندرت منتهی به انجام یک کار مفید می شود. بنابراین، اگر هر روز برای خود یک سری اهداف مثبت - و البته کوچک - مانند یادگیری یک مهارت، ورزش روزانه یا انجام یک کار ارزشمند وضع کنید و آن را انجام دهید، نگرانی کمتر خواهد شد. وقتی توجه خود را روی اهداف مثبت روزانه متمرکز می کنید، متوجه می شوید ذهن تان کم کم از نگرانی خالی می شود.
- **بازی های ذهنی** - حل کردن جدول، حل معما، حفظ کردن اشعار و یا ترانه ها شیوه های مفیدی برای پرت کردن حواس هستند.
- **تمرکز روی اینجا و اکنون** - وقتی متوجه می شوید نگران چیزی هستید که اتفاق نیفتاده است خودتان را به زمان حال برگردانید و روی جزئیات خاصی از دنیای اطراف تان تمرکز کنید. به مناظر، مزه ها، بوها و سایر تجارب حسی خود در لحظه حاضر توجه کنید و روی آن تمرکز کنید.

مدیریت افکار منفی

یکی از منابع نگرانی، افکار منفی و یا چیزهایی است که در سرمان با خود تکرار می کنیم. این خودگویی های منفی مانند "بالاخره تو این جنگ یک بلایی سرم میاد" یا "هیچ کجا امن نیست" که از باورهای غیرمنطقی سرچشمه می گیرند، تنش و اضطراب را تشدید می کند و باعث می شود در مورد توانایی های خود برای مقابله موثر با استرس دچار تردید شده

و تصمیم‌های درستی نگیرید. اما خود‌گویی‌های مفید و سازنده و البته واقع‌بینانه، تنش را کاهش داده و موجب آرامش می‌شوند.

بنابراین یکی از روش‌های مدیریت افکار منفی این است که در زمانی که مضطرب نیستید یک سری از خود‌گویی‌های مفید را که می‌توانید در مواقع تنش و استرس به خود بگویید، تهیه کنید و در جایی بنویسید تا بتوانید در زمان لازم از آن استفاده کنید. در زیر نمونه‌هایی از این خود‌گویی‌ها آمده است:

✓ قرار نیست این وضعیت تا ابد ادامه پیدا کند

✓ می‌توانم این وضعیت را برای مدت کوتاهی تحمل کنم

✓ این حادثه زودگذر است، اوضاع بهتر خواهد شد

✓ می‌توانم خودم را در این شرایط آرام نگاه دارم

✓ این شرایط موقتی است، می‌توانم با آن مقابله کنم

❖ **نکته:** هدف این تکنیک، جایگزین کردن خود‌گویی‌های منفی با خود‌گویی‌های مفید این نیست که به شما آموزش دهیم همیشه مثبت فکر کنید و خوش‌بین باشید. برای مثال فکر کنید هیچ چیز بدی اتفاق نخواهد افتاد و همه چیز خودبخود حل خواهد شد. هدف اصلی این است که یاد بگیرید تفکر واقع‌بینانه‌ای داشته باشید یعنی هر دو جنبه مثبت و منفی را در نظر بگیرید و همچنین در خصوص شدت حادثه، اغراق نکنید.

سایر روش‌های مراقبت روان‌شناختی در زمان بحران جنگ

علاوه بر روش‌هایی که در بالا برای مدیریت استرس و نگرانی توضیح داده شد، تکنیک‌های دیگری هم وجود دارند که در زمان استرس و بحران می‌تواند به حفظ سلامت روان و بهبود کیفیت زندگی شما کمک کند. در ادامه برخی از مهمترین آنها توضیح داده شده است.

ایجاد و حفظ یک برنامه منظم روزانه

در زمان جنگ، به هم ریختن ساختار زندگی می‌تواند احساس سردرگمی ایجاد کند. بنابراین سعی کنید تا جای ممکن روال معمول زندگی خود را حفظ کنید و عادات غذایی، خواب و استراحت و فعالیت‌های سالم خود را ادامه

دهید. وقتی نظم زندگی معمول خود را از سر می گیرید، اضطراب کاهش پیدا می کند چون به شما حس کنترل و ثبات می دهد. در زیر یک نمونه از برنامه ریزی روزانه آماده است:

• برنامه روزانه

- صبح: بیدار شدن، خوردن صبحانه ای ساده، مصرف دارو
 - ظهر: 10 دقیقه پیاده روی و یا تمرینات کششی، صحبت با یکی از نزدیکان
 - عصر: انجام یک فعالیت مورد علاقه و آرامش بخش مثل نوشتن یا گوش دادن به موسیقی
 - شب: آماده شدن برای خواب با تنفس عمیق
- ❖ نکته: یک کاغذ کوچک بردارید و برنامه روزانه خود را بنویسید. هر کاری را که انجام دادید کنار آن علامت بزنید تا حس پیشرفت کنید

ایجاد و حفظ سبک زندگی سالم

سبک زندگی سالم یکی از اجزاء مهم خود مراقبتی در زمان بحران است که علاوه بر اینکه موجب ارتقاء سلامت جسمی و پیشگیری از بیماری ها می شود، کیفیت زندگی را نیز بهبود می بخشد. در زیر برخی از اجزاء سبک زندگی سالم توضیح داده شده است:

- **تغذیه مناسب** - تغذیه خوب در شرایط حاضر اهمیت زیادی دارد، زیرا هم انرژی کافی برای مقابله با استرس های زندگی را فراهم می کند و هم موجب تقویت سیستم ایمنی بدن می شود. بنابراین، تا جای ممکن مواد غذایی مغذی مثل پروتئین، انواع ویتامین های ضروری و مواد معدنی را در برنامه غذایی تان قرار دهید. علاوه بر این، به هیچوجه از مصرف سیگار و الکل برای مقابله با استرس استفاده نکرده و مصرف قهوه را نیز محدود کنند چون ممکن است اضطراب را افزایش دهد.
- **خواب و استراحت کافی** - خواب خوب و کافی یکی از روش های مهم مقابله با استرس محسوب می شود زیرا بدن و مغز را دوباره شارژ می کند و فرد با انرژی بیشتر و توان ذهنی بهتری می تواند با استرس ها و مشکلات زندگی مقابله کند. برای این منظور، حتی اگر ساعات کاری تان تغییر کرده و یا سر کار نمی روید باز هم سر ساعت معینی به رختخواب بروید تا کیفیت خواب حفظ شود. سعی کنید هر شب 6-8 ساعت بخوابید. چرت های کوتاه 20 دقیقه ای در روز نیز می تواند به تجدید قوا کمک کند. برای داشتن خواب بهتر به نکات زیر توجه کنید:
 - محیط را تاریک و ساکت کنید
 - قبل از خواب اخبار را چک نکنید و یا به اخبار جنگ فکر نکنید
 - اگر در به خواب رفتن مشکل دارید از تکنیک های تنفس عمیق و آرام سازی کوتاه استفاده کنید
- **تحرک فیزیکی و ورزش** - ورزش یک ضد استرس عالی است چون موجب ترشح ماده ای به نام اندورفین در بدن می شود که تنش و اضطراب را کم می کند و خلق را بالا می برد. بنابراین سعی کنید چند نوع ورزش شامل ورزش های کششی ساده یا ورزش های سنگین تر مانند دویدن را انتخاب کنید تا با توجه وضعیت خلقی، فرصت زمانی و موقعیتی که در آن قرار دارید، یکی از آنها را انتخاب و انجام دهید.

○ **خود-مراقبتی** - گاهی وقتی استرس ها و مشکلات زندگی زیاد می شود، افراد دیگر مراقب سلامت جسمی و روانی خود نیستند و ممکن است نسبت به علائم بیماری بی اعتنا باشند. این در حالی است که سلامت جسمی و روانی

در پشت سر گذاشتن شرایط دشوار زندگی نقش بسیار مهمی دارد. بنابراین به سلامت خود توجه داشته باشید و در صورت لزوم حتماً به پزشک مراجعه کنید. در رابطه با سلامت روانی، به مصرف داروهای خود ادامه دهید، درمان خود را با روانپزشک یا روان‌شناس پی‌گیری کنید و در صورت تجربه تشدید علائم اضطراب و افسردگی حتماً با روان‌پزشک خود تماس بگیرید. (این موضوع در بخش مدیریت درمان، توضیح داده شده است)

تقویت روابط اجتماعی

روابط بین فردی در سلامت روان نقش مهمی داشته و در زمان تجربه استرس اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. صحبت با نزدیکان و دوستان در مورد نگرانی‌ها و مشکلات علاوه بر اینکه به تسکین اضطراب کمک می‌کند می‌تواند به عنوان یک شبکه حمایت اجتماعی نیز عمل کرده و موجب دریافت کمک و حمایت برای حل مشکلاتی شود که موجب اضطراب و نگرانی شده است.

بنابراین در این شرایط، تماس‌های اجتماعی خود را با کسانی که به آنها اعتماد دارید و می‌توانید روی آنها حساب کنید، حفظ کنید. برای این منظور می‌توانید از شیوه‌های مختلف ارتباط مانند دیدار حضوری، تماس تلفنی، پیام فرستادن و یا تماس تصویری استفاده کنید. در این تماس‌ها می‌توانید در مورد این موضوعات صحبت کنید:

✓ در مورد نگرانی‌ها و احساسات خود خود صحبت کنید. گفتن جملاتی مانند "امروز حالم خوب نیست یا می‌تونی چند دقیقه با من حرف بزنی" شروع خوبی برای صحبت در مورد نگرانی‌هایتان است. این کار به کاهش اضطراب کمک می‌کند. بخاطر داشته باشید ما مجبور نیستیم با اضطراب و نگرانی‌هایمان تنها بمانیم و در میان گذاشتن احساسات ناخوشایند با دیگران، تسکین بخش است.

✓ لازم نیست وقتی با دیگران صحبت می‌کنید، موضوع صحبت حتماً در مورد جنگ و اخبار مربوط به آن باشد. آنها را تشویق کنید در مورد امور روزمره و یا موضوعات مورد علاقه خود نیز صحبت کنند. برای مثال با گفتن جمله‌ای مانند "بیا در باره چیز دیگه‌ای صحبت کنیم"، مودبانه موضوع صحبت را عوض کنید

✓ دوستان و آشنایان یک منبع حمایتی مهم در زمینه‌های مختلف مالی، روانی و غیره هستند. بنابراین، در صورت لزوم از آنها درخواست کمک کنید. یادتان باشد قرار نیست به تنهایی با مشکلات و استرس‌های مربوط به این شرایط

مقابله کنید و در خواست کمک، نشانه ضعف نیست. بنابراین، در صورت نیاز در زمینه های مختلفی که نیاز به

کمک و حمایت دارید، از اعضای خانواده، دوستان و نزدیکان خود کمک بگیرید

❖ **نکته:** یک نفر را به عنوان حامی اصلی انتخاب کنید تا در مواقع بحران بتوانید از او کمک بگیرید

استفاده از منابع حمایت اجتماعی

علاوه بر خانواده و دوستان، منابع حمایتی در محل زندگی (و یا اسکان موقتی) خود را شناسایی و آدرس و شماره تلفن آنها را یادداشت کنید تا در زمان مورد نیاز از حمایت آنها برخوردار شوید. برخی از این سازمان ها عبارتند از:

- مراکز جامع سلامت در شهرها یا خانه های بهداشت در روستاها
- مراکز تخصصی سلامت روانی اجتماعی (سراج)
- مراکز درمانی وابسته به دانشگاه های علوم پزشکی
- خطوط مشاوره تلفنی مانند 4030، اورژانس روانپزشکی تهران (54467000 و 44508200) و خط مشاوره تلفنی بهزیستی (1480)

بحران های زندگی مانند جنگ استرس های شدیدی ایجاد می کنند که می تواند بیماری های روانپزشکی مانند افسردگی و اضطراب را تشدید کند. در این راهنما، توصیه هایی برای مدیریت استرس و مراقبت از سلامت روانی ذکر شد ولی مراقب باشید که آنها جایگزین درمان های دارویی و روان درمانی نیستند بلکه در کنار آنها می تواند به پیشگیری از تشدید اضطراب و افسردگی کمک کند. بخاطر داشته باشید اگر علائم بیماری شدید شده و بویژه ترس و اضطراب شدید و افکار خودکشی دارید و یا قادر به انجام کارهای روزمره نیستید حتما فوری با روانپزشک معالج تان تماس بگیرید. اگر روان پزشک تان (یا پزشک) در دسترس نیست، به نزدیک ترین مرکز جامع سلامت نزدیک محل اقامت خود مراجعه کنند و یا با خطوط تلفن بحران تماس بگیرید.