



راهنمای مراقبت های روان شناختی در بحران جنگ (برای خانواده نظامیان)

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران

دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان

(انستیتو روانپزشکی تهران)

خود مراقبتی روان شناختی در زمان جنگ برای خانواده نظامیان

مقدمه

بطور کلی، دوری یکی از اعضای خانواده در زمان جنگ، استرس های خاصی به همراه دارند که ناشی از نگرانی برای امنیت آنان و تغییر نقش های خانوادگی است. وقتی این عضو خانواده، نظامی است و عملاً در خطر بسیار بیشتری از عموم مردم قرار دارد این استرس تشدید می شوند و افراد خانواده بویژه کودکان و نوجوانان ممکن است علائمی مانند ترس، تحریک پذیری و مشکلات جسمانی مانند سردرد یا اختلالات خواب را تجربه کنند. این راهنما برای کمک به خانواده ها برای مقابله با چنین شرایطی تهیه شده است.

مدیریت اضطراب

الف - مدیریت نگرانی و اضطراب برای بزرگسالان

اضطراب و نگرانی در مورد امنیت عضو نظامی خانواده که دور از خانه و در مأموریت است، به ویژه در زمان جنگ، می تواند بسیار شدید باشد. در شرایط اضطراری، راه های زیر می تواند به مدیریت این نگرانی کمک کند:

- **احساسات خود را بپذیرید:** طبیعی است که احساس ترس یا ناتوانی کنید. نوشتن این احساسات یا نام گذاری آن ها در لحظات آرام، می تواند شدت آن ها را کاهش دهد و نوعی تنظیم هیجان بشمار می رود.
- **روی آنچه که می توانید کنترل کنید، تمرکز کنید:** یک روتین روزانه کوچک مثل نوشتن نامه یا گذاشتن پیام (حتی اگر ارسال آن به تأخیر بیفتد) برای عزیزتان که از شما دور است، ایجاد کنید تا احساس کنید با او در ارتباط هستید.
- **از حدس و گمان های منفی بپرهیزید:** از فکر کردن به بدترین سناریوها خودداری کنید و به جای آن، افکار خود را به خاطرات مثبت یا بازگشت آن ها معطوف کنید. این کار به مدیریت افکار مزاحم کمک می کند
- **با احتیاط، ارتباط مجازی برقرار کنید:** اگر امکان ارتباط با عزیزتان وجود دارد، زمان بندی کنید تا با آنها تعاملات کوتاه و مثبت داشته باشید تا موارد امنیتی را رعایت کرده باشید. برای مثال می توانید لحظات و عکس های خانوادگی را با او به اشتراک بگذارید.
- **تنظیم هیجانات:** تنفس عمیق یا آرام سازی عضلانی پیشرونده می تواند بدن را آرام کند. این روش را امتحان کنید: ۴ ثانیه نفس بکشید، ۴ ثانیه نگه دارید، ۶ ثانیه بازدم کنید و این کار را ۵ بار تکرار کنید. تحقیقات نشان می دهد این تکنیک ها در کاهش اضطراب در شرایط استرس زا مؤثر هستند.
- **فعالیت بدنی داخل خانه:** با محدودیت رفت و آمد به بیرون از خانه، در فضای کوچک خانه، به یوگا یا تمرینات کششی بپردازید. این فعالیت ها اندورفین آزاد می کنند که باعث بهبود خلق و کاهش اضطراب می شود.
- **ارتباطات مجازی:** از تماس هایی که ممکن است حامل خبرهای ناراحت کننده باشند، خودداری کنید. به جای آن با افراد حمایتگر، امن و همدل در ارتباط باشید و تجربیات خود را با آن ها به اشتراک بگذارید.

- **ایجاد فضای امن:** یک گوشه آرام در خانه خود برای دوری از صدای انفجار، اختصاص دهید. از هدفون‌های حذف‌کننده صدا یا موسیقی آرامش‌بخش استفاده کنید تا استرس کاهش یابد، این استراتژی در محیط‌های پرسر و صدا مؤثر است.
- **محدود کردن مواجهه با رسانه‌ها:** اخبار مداوم می‌تواند اضطراب را افزایش دهد. زمان‌های مشخصی برای بررسی اخبار تعیین کنید و از مواجهه بیش از حد پرهیز کنید، همان‌طور که برای خانواده‌های نظامی بر این توصیه، تاکید شده است.

ب-مدیریت اضطراب برای کودکان

- **ایجاد فضای امن برای بیان احساسات:** کودکان را تشویق کنید تا نگرانی‌های خود درباره عضو دور از خانه را از طریق نقاشی، داستان‌گویی یا بازی بیان کنند. بازی درمانی برای پردازش احساسات مؤثر است.
 - **حفظ روال‌های داخل خانه:** زمان‌های منظم برای وعده‌های غذایی، خواب و فعالیت‌ها ثبات ایجاد می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد که روال‌های منظم از کودکان در برابر استرس‌های مرتبط با اعزام و یا دوری یک عوض خانواده، محافظت می‌کند.
 - **توضیحات متناسب با سن:** برای کودکان خردسال (۳ تا ۵ سال) بگویید: «بابا/داداش آموزش دیده و قوی است و ما همیشه آن‌ها را در قلب‌مان داریم» به آن‌ها اطمینان دهید؛ این روش اضطراب کودکان را کاهش می‌دهد. برای کودکان بزرگ‌تر (۶ تا ۱۷ سال) ترس‌هایشان را ساده و صادقانه تأیید کنید تا اعتماد ایجاد شود.
 - **آموزش مهارت‌های مقابله‌ای:** به کودکان کمک کنید احساسات خود را نام ببرند و از تکنیک‌های آرام‌سازی مانند فوت کردن حباب، برای تمرین تنفس آهسته استفاده کنند.
- در تکنیک فوت کردن حباب به کودک توضیح دهید که قرار است با فوت کردن حباب، آرامش را تجربه کند. نحوه صحیح فوت کردن را به کودک آموزش دهید: دم عمیق از طریق بینی و بازدم آرام و طولانی از طریق دهان، به گونه‌ای که حباب ایجاد شود. به کودک یادآوری کنید که حواسش به تنفس خود باشد و حباب‌ها را دنبال کند. از کودک بخواهید حباب‌ها را فوت کند و همزمان روی تنفس خود تمرکز کند. می‌توانید از او بخواهید حباب‌ها را با چشم دنبال کند و یا با دست لمس کند. این فعالیت را به صورت بازی و سرگرم‌کننده برای کودک انجام دهید.

تقویت تاب آوری خانواده

تاب آوری به خانواده شما کمک می کند تا یاد بگیرید با چالش ها کمی بهتر کنار بیایید. در زیر برخی از راهکارهای تقویت تاب آوری آمده است.

- **ارتباط باز:** جلسات منظم خانوادگی برای به اشتراک گذاشتن احساسات برگزار کنید. رویکرد «روایت خانوادگی» که در آن هر عضو روز خود را به اشتراک می گذارد، پیوندها را قوی تر کرده و ناراحتی را کاهش می دهد.
- **فعالیت های خانوادگی داخل خانه:** پازل حل کنید یا با هم کتاب بخوانید تا حس عادی بودن، خصوصاً برای اعضای آسیب پذیرتر مثل کودکان، ایجاد شده و در برابر استرس های بیرونی، حواس پرتی ایجاد شود. این فعالیت ها انسجام خانواده را تقویت می کنند.
- **مرور نقاط قوت:** به چالش های گذشته که بر آن ها غلبه کرده اید، فکر کنید تا تاب آوری خانواده را تقویت کنید.
- **حل مسئله مشارکتی:** مسائل را به صورت مشارکتی حل کنید، مثلاً کمک به کودک در انجام کارها. این روش با عملکرد بهتر خانواده مرتبط است.

استفاده از حمایت معنوی

معنویت حتی در شرایط اضطراری، امید و تاب آوری را تقویت می کند.

- **فعالیت های شخصی:** کارهایی مثل نماز و دعا یا مراقبه و شکر گذاری (مثلاً فهرست کردن سه چیز که هر روز بابت آن ها شکر گزار هستید) می تواند شما را آرام کند و در فضاهای پرتنش، امید ایجاد کند.
- **جوامع مذهبی مجازی:** در گروه های مذهبی / معنوی آنلاین شرکت کنید. فعالیت های مشترک مجازی انسجام خانواده را تقویت می کند.
- **درگیر کردن کودکان:** برای کودکان کوچک تر داستان های معنوی بخوانید یا با کودکان بزرگ تر درباره ارزش هایی مانند شجاعت صحبت کنید تا آن ها را به باورهای خانواده متصل کنید.

- **یافتن معنا:** تأمل کنید که چگونه این چالش‌ها، هدف خانواده شما را تقویت می‌کنند. بر اساس مدل‌های تاب‌آوری پرسیدن این سؤال که «از این دوران، که از یک عزیز به دلیل شرایط اضطراری و جنگ دوریم، چه چیزی می‌توانیم بیاموزیم؟» کمک‌کننده است.

درخواست کمک حرفه‌ای

اگر اضطراب و نگرانی ادامه داشت (نشانه‌هایی مانند مشکلات خواب، تغییرات رفتاری یا احساس غرق شدن و) برای دریافت کمک اقدام کنید.

- خط 4030، ارائه خدمات مشاوره بهداشت روان
- خط 123، اورژانس اجتماعی، ارائه خدمات تخصصی در بحران‌های فردی، خانوادگی و اجتماعی به صورت شبانه‌روزی و رایگان
- خط 1480، صدای مشاور بهزیستی، ارائه خدمات رایگان مشاوره روانشناختی و حمایتی
- خط ۵۴۴۶۷۰۰۰، خط تلفن ره‌آوا 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 ساعت ۸ صبح تا ۱۹ همه روزه

قدرت خانواده شما در عشق، سازگاری و تمایل به حمایت از یکدیگر نهفته است. با استفاده از روش‌های مدیریت اضطراب، پرورش ارتباطات باز و تکیه بر منابع معنوی، می‌توانید این دوران چالش‌برانگیز را با شجاعت پشت سر بگذارید. شما تنها نیستید، تماس بگیرید، ارتباط خود را حفظ کنید و با هم به پیش بروید.

