



# خود مراقبتی روان شناختی در بحران جنگ برای عموم جامعه

راهنمای مراقبت های روان شناختی در بحران جنگ

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران

دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان

( انستیتو روانپزشکی تهران )

## ایجاد محیطی آرام

وقتی در شرایطی بحرانی و تهدیدزا مانند جنگ قرار دارید ذهن به خودی خود مستعد نگرانی و مضطرب شدن است. به همین دلیل، اگر در محیطی حضور داشته باشید که همه‌مه و سر و صدا زیاد است و اغلب درباره جنگ صحبت می‌شود ذهن شما نگران و آشفته‌تر می‌شود. از اینرو، از ایجاد تنش و شلوغی در محیط خودداری کنید، و تا حد امکان سعی کنید از صحبت‌های منفی و اضطراب‌آور غیرضروری خودداری نمایید و محیطی آرام برای خود فراهم کنید.

## اخبار محدود و قابل اعتماد

گرچه در شرایط جنگ نیاز داریم از وضعیت بحرانی موجود و آنچه در حال رخ دادن است تا حدودی با خبر بمانیم تا بتوانیم به موقع نسبت به تصمیم‌گیری و رفتار مناسب اقدام کنیم، اما قرار گرفتن در معرض خبرهای متعدد و زیاد می‌تواند ذهن ما را آشفته سازد و قدرت تصمیم‌گیری و انتخاب ما را مختل کند. بنابراین، برای اینکه توانایی‌تان در مدیریت فشار روانی و همچنین قدرت تصمیم‌گیری‌تان را افزایش دهید اخبار و اطلاعات مرتبط با جنگ را به صورت محدود و کنترل‌شده، و از منابع رسمی و قابل اعتماد، دریافت کنید.

## حضور در مکانی امن

سکونت و حضور در مکان‌های ناامن که در معرض حمله قرار دارند باعث تحریک فعالیت‌های ذهنی منفی و ناآرامی روانی می‌شود. تا حد امکان، اطمینان حاصل کنید که در مکانی امن قرار دارید و از تهدیدات بیرونی دور هستید.

## خودمراقبتی در برابر عوامل محیطی

در شرایط وقوع جنگ، برای اینکه خودمراقبتی را به شکل مناسبی انجام دهید باید بتوانید محیط زندگی را تا حد امکان به شکل مناسبی مدیریت کنید. در این جاچند راهکار موثر در این خصوص ذکر شده است.

## تخصیص وقت استراحت و خواب کافی

وقتی که از نظر جسمی دچار خستگی و ضعف باشید سطح تنش، بیقراری و تحریک پذیری شما افزایش می‌یابد. بنابراین، زمان‌هایی را برای استراحت، رفع خستگی و تجدید قوا در نظر بگیرید، حتی اگر فقط برای چند دقیقه باشد.

کمبود خواب موجب افزایش تنش و ضعف عملکرد بدن، مغز و ذهن می‌شود، و احتمال تصمیم‌گیری اشتباه، تحریک‌پذیری، و رفتارهای تکانشی را بالا می‌برد. بنابراین، سعی کنید حدود ۷-۸ ساعت خواب شبانه داشته باشید. خواب مناسب به شما کمک می‌کند تا احساس بهتری داشته باشید و انرژی لازم برای مدیریت استرس و هیجانات و مقابله با بحران را بدست آورید.

## فعالیت فیزیکی منظم

به منظور ایجاد آرامش ذهنی و روانی، به همان میزان که به استراحت نیاز دارید، ضروری است که فعالیت فیزیکی و تحرک بدنی نیز داشته باشید. حتی پیاده‌روی کوتاه یا حرکات کششی در طول روز می‌تواند به کاهش استرس، اضطراب، و سایر هیجانات منفی کمک کند.

## تغذیه مناسب

یکی دیگر از نیازهای جسمی بسیار مهم و حیاتی، داشتن تغذیه مناسب است. زمانی که منابع غذایی سالم و کافی نداشته باشید، هم کمبود منابع مورد نیاز بدن و هم احساس ذهنی گرسنگی موجب افزایش تنش، اضطراب و تحریک‌پذیری تان می‌شود. بنابراین، در هنگام تامین مواد غذایی، اولویت را به رژیم غذایی و خوراکی‌هایی بدهید که منابع حیاتی مورد نیاز بدن و مغزتان را فراهم می‌کنند. همچنین، از مصرف مواد تحریک‌کننده مانند کافئین زیاد و الکل خودداری کنید. تغذیه مناسب به شما کمک می‌کند تا انرژی و قدرت مقابله‌تان با شرایط دشوار را حفظ کنید.

## خودمراقبتی در برابر عوامل جسمی

در شرایط بحران جنگی، ممکن است برآورده کردن نیازهای جسمی دشوار می‌شود، که این نیز می‌تواند موجب افزایش استرس و هیجانات منفی شود. بنابراین، بسیاری ضروری و حیاتی است که شرایط و نیازهای جسمی تان را نیز مدیریت کنید. در اینجا راهکارهایی در این زمینه ارائه شده است.

## کاهش اشتغال ذهنی با افکار منفی

در روزهای بحران، ممکن است در طول شبانه‌روز فکرهاى منفى زيادى به ذهن تان هجوم کند. گرچه برخى از اين افکار احتمالاً درست هستند اما باز هم بايد مراقب باشيد که در دام چنين افکارى نيفتيد و در آنها غرق نشويد. بهتر است در طول روز يک يا دو بازه زمانى معين و محدود را مشخص کنيد (برای مثال، ساعت ۱۲ تا ۱۲،۲۰ ظهر؛ و ساعت ۱۰ تا ۱۰،۲۰ شب)، و فقط در همين زمان‌هاى محدود به افکار منفى و نگرانى هايتان فکر کنيد. اين کار موجب ساختار دادن به ذهن و پرورش مهارت مدیریت ذهن و افکار مى‌شود.

## خودمراقبتی در برابر عوامل روانی

شرایط بحران، به ویژه موقعیت جنگ، موجب فشار روانی قابل توجهی می‌شود، با این حال، عوامل روانی و ذهنی منفی می‌تواند فشار روانی ناشی از بحران را بیشتر کنند. به همین دلیل، راهبردهای شناختی، هیجانی، رفتاری و اجتماعی برای مدیریت عوامل روانی و ذهنی ذکر شده است.

## تنفس ذهن آگاهانه و آرام‌سازی

هرگاه احساس اضطراب کردید، چند نفس عمیق بکشید و به رفت و برگشت هوا در سیستم تنفس و بدن تان توجه کنید؛ بدون اینکه چیزی را تغییر دهید با گشودگی و پذیرش ذهنی به سرعت دم و بازدم نفس‌هايتان توجه کنید؛ به میزان خنکی و گرمی هوایی که دم و بازدم می‌شود آگاهانه دقت کنید؛ و با وارد و خارج شدن نفس‌ها تصور کنید که بدن و ذهن تان بتدریج در حال سبک و آرام شدن است.

## حمایت اجتماعی

در شرایط جنگ، روابط خانوادگی و اجتماعی تحت تأثیر قرار می‌گیرد و افراد مستعد انزوا و احساس تنهایی می‌شوند. بنابراین، بخشی از برنامه خودمراقبتی تان باید متمرکز بر ترمیم و بهبود شبکه ارتباطی تان باشد. از شبکه ارتباطی با خانواده، دوستان و همکاران تان برای دریافت حمایت روانی و عاطفی استفاده کنید. حتی تماس‌های تلفنی یا ارسال پیام می‌تواند موجب دلگرمی شود و احساس تنهایی و اضطراب تان را کاهش دهد. با افرادی که در تعامل با آنها احساس راحتی، اعتماد و امنیت بیشتری می‌کنید، ارتباط برقرار کنید و در مورد نگرانی‌ها و امیدهايتان گفتگو کنید.

## تکنیک اتصال به اینجا و اکنون

گاهی اوقات افکار و احساسات منفی، ما را به سوی "نشخوار درباره گذشته" یا "نگرانی درباره آینده" می‌برند و اضطراب و پریشانی‌مان را بیشتر و بیشتر می‌کنند. متصل ماندن به زمان حال (اتصال به اینجا و اکنون)، باعث تقویت آرامش ذهن می‌شود. در این تکنیک، شما برای لحظاتی تمرین می‌کنید تا با کمک حواس پنجگانه به اینجا و اکنون لنگر بیندازید و اتصال خود به زمان حال را حفظ کنید. برای انجام این تمرین، لحظاتی کوتاه جهان را رها کنید و این کارها را به ترتیب انجام دهید:

1. پنج چیز که همین الان می‌بینید را برای خودتان نام ببرید

2. چهار چیزی که همین الان

3. لمس می‌کنید را با توجه کامل حس کنید و نام ببرید

4. سه صدایی که همین الان می‌شنوید را با دقت گوش کنید و نام

ببرید

5. به دو بویی که الان حس می‌کنید توجه کنید

به مزه‌ای که الان در دهان تان وجود دارد بدون قضاوت دقت کنید. در این تکنیک، شما تمرین می‌کنید که آگاهانه و بدون قضاوت با همه آنچه در همین لحظه در بدن تان می‌گذرد در اتصال و ارتباط بمانید، و در بند نشخوار گذشته یا نگرانی درباره آینده اسیر نشوید. بنابراین، این تمرین به شما کمک می‌کند در لحظه‌ی حال باقی بمانید و از این طریق اضطراب تان را کاهش دهید.

## استفاده از منابع حمایتی محلی

منابع محلی و حمایتی اطراف خود را شناسایی کرده و سعی کنید دسترسی خود به آنها را حفظ کنید. این منابع می‌توانند شامل خطوط تلفن امداد روانی و خدمات پزشکی باشند. همچنین، اگر احساس می‌کنید که به کمک بیشتری نیاز دارید، از خدمات مشاوره و روان‌شناسی حضوری یا تلفنی استفاده کنید.

## آگاه ماندن از احساسات

یکی از منابع مهم فشار روانی در شرایط بحران، هیجانات دشوار و ناخوشایندی هستند که در ذهن و بدن جریان پیدا می‌کنند. برای اینکه فشار این هیجانات بر ذهن‌تان را کم کنید، به احساساتی که در همین لحظه دارید (شامل احساس درماندگی، اضطراب، ترس، خشم، عذاب وجدان و احساس گناه) توجه کنید و اجازه دهید که آن‌ها را به عنوان پدیده‌های طبیعی تجربه کنید. داشتن این گونه احساسات در چنین شرایطی کاملاً طبیعی است و واکنش‌های هیجانی قابل انتظاری هستند. به خاطر داشتن احساس ترس، دلهره و غیره خودتان را قضاوت و سرزنش نکنید، آنها را سرکوب نکنید، بلکه آنها را به عنوان واکنش‌ها و تجربیات ناخوشایند و دردناک اما طبیعی مغز و ذهن‌تان به این شرایط بحرانی، بپذیرید. اجازه دهید که این احساسات در بدن و ذهن‌تان حضور داشته باشند.

## تقویت احساس کنترل

در شرایط بحران، علی‌رغم اینکه محدودیت‌ها افزایش و کنترل شما بر شرایط کاهش پیدا می‌کند، اما ممکن است همان میزان کنترلی که واقعاً دارید را نیز تصور کنید که از دست داده‌اید. این ادراک عدم کنترل موجب تشدید اضطراب و پریشانی روانی می‌شود. یک راه برای تقویت احساس کنترل در چنین شرایطی، رسیدگی به بخشی از فعالیت‌های روتین روزانه است. سعی کنید یک روتین ساده برای روز خودتان تنظیم کنید. حتی انجام کارهای کوچک و روزمره مانند شستن صورت، نیازش کردن، انجام بازی و سرگرمی‌های ساده با فرزندتان، و مرتب کردن اتاق طبق یک برنامه‌ی روزانه می‌تواند احساس کنترل و ثبات را تا حدی به شما برگرداند. تقویت احساس کنترل یک عامل مهم و کلیدی در کاهش فشار روانی و پریشانی است.

## پذیرش محدودیت‌ها

این واقع‌بینی را داشته باشید که در شرایط بحرانی به ویژه در بحران جنگ، نمی‌توانید همه چیز را کنترل کنید. خودتان را به خاطر ادراک عدم کنترل و احساسات منفی ناشی از آن سرزنش نکنید. همه افراد در بحران‌ها احساسات مشابهی دارند. این احساسات متناقض و دشوار بخش مهمی از تجربه انسان بودن شما و تجربه بودن در شرایط بحران است. پذیرش این نکته که برخی چیزها خارج از کنترل شماست، به کاهش فشار روانی و اضطراب<sup>۱</sup>تان کمک می‌کند.

در شرایط بحران جنگ، به دلیل فشار روانی قابل توجهی که هر یک از ما تجربه می‌کنیم نیاز داریم که یک برنامه خودمراقبتی برای مدیریت عوامل محیطی، جسمی و ذهنی فشار روانی داشته باشیم. با اجرای راهکارهای خودمراقبتی که در اینجا ذکر شد، می‌توانید تاب‌آوری خود را ارتقا بدهید، استرس و اضطراب را بهتر مدیریت کنید، و سلامت روانی‌تان را در طی بحران جنگ حفظ کنید.