

چگونه در بحران‌هایی مانند جنگ از سلامت روان خود و اطرافیانمان محافظت کنیم؟

نویسنده: هدیه باباخان زاده روان‌شناس بالینی

مرکز آموزشی درمانی امام حسین علیه السلام

استرس واکنشی طبیعی بدن در برابر تهدید و خطر است. وقتی در شرایط جنگی قرار می‌گیریم، ذهن و بدن ما به صورت خودکار وارد وضعیت "هشدار" می‌شود. این نوع استرس نه تنها سلامت روان را در معرض تهدید قرار می‌دهد، بلکه پیامدهای جسمی، اجتماعی و رفتاری دارد. جنگ، در کنار آسیب‌های فیزیکی و اقتصادی، بحرانی در جان و روان انسان‌هاست. اضطراب، شوک، ناامیدی، و احساس عدم کنترل، تجربه‌هایی آشنا در میان مردمی است که ناگهان با جنگ، درگیری یا فجایع انسانی روبه‌رو می‌شوند. در چنین شرایطی، حفظ سلامت روان نه تنها یک مسئولیت فردی، بلکه یک ضرورت اجتماعی برای کاهش پیامدهای ثانویه و بازسازی جامعه است.

مطالعه حاضر با هدف ارتقای آگاهی روان‌شناختی راهکارهایی عملی برای محافظت از روان در دوران بحران‌های شدید ارائه می‌دهد:

## ۱. بپذیرید که واکنش‌های روانی شما طبیعی است.

در شرایطی مانند جنگ، داشتن احساساتی چون ترس، اندوه، خشم، بی‌خوابی یا حتی بی‌حسی هیجانی، طبیعی است. این واکنش‌ها نشان‌دهنده ضعف نیستند، بلکه تلاش روان برای تطابق با شرایطی غیرمنتظره و استرس‌زا هستند.

راهبردهای کاربردی:

- ✓ احساسات خود را سرزنش نکنید. به خود بگویید: طبیعی است که چنین احساسی داشته باشید.
- ✓ تجربه‌های هیجانی خود را با افراد مطمئن در میان بگذارید. این کار به تخلیه روانی و کاهش فشار کمک می‌کند.
- ✓ از مقایسه واکنش‌های خود با دیگران بپرهیزید. هر کسی سبک متفاوتی برای مواجهه با بحران دارد.

## ۲. مراقبت از بدن، گامی مهم برای مراقبت از ذهن

جسم و روان رابطه‌ای دوسویه دارند. در بحران‌ها، معمولاً نیازهای جسمی مانند خواب، تغذیه، یا فعالیت فیزیکی نادیده گرفته می‌شود، اما همین بی‌توجهی، سلامت روان را تهدید می‌کند.

راهبردهای کاربردی:

- ✓ در صورت امکان، وعده‌های غذایی منظم و سبک مصرف کنید.
- ✓ حرکات کششی ساده، چند قدم راه رفتن یا تنفس عمیق به حفظ تعادل فیزیکی و روانی کمک می‌کند.
- ✓ خواب را جدی بگیرید. اگر نمی‌توانید بخوابید، با گوش دادن به موسیقی آرام یا خواندن متن‌های ملایم خود را آماده خواب کنید.

### ۳. مدیریت اخبار و اطلاعات

در زمان جنگ، بمباران اطلاعاتی (به‌ویژه از طریق فضای مجازی) یکی از منابع اصلی اضطراب است. بسیاری از اطلاعات نادرست یا شایعات، بدون فیلتر وارد ذهن ما می‌شوند و سلامت روان را تخریب می‌کند.

راهنماهای کاربردی:

- ✓ زمان مشخصی در روز (مثلاً یک بار صبح یا عصر) را برای بررسی اخبار از منبع معتبر در نظر بگیرید.
- ✓ از خواندن یا انتشار اخبار و تصاویر آزاردهنده یا ناموثق پرهیزید.
- ✓ اجازه دهید ذهن‌تان زمان‌هایی از روز را در «آرامش نسبی» تجربه کند.

### ۴. بازسازی حس کنترل: نقش فعالیت‌های معنادار

در بحران‌ها، احساس «عدم کنترل» و «ناتوانی» بسیار شایع است. برای مقابله با آن، افراد باید حتی در ساده‌ترین سطح، فعالیت‌هایی انجام دهند که حس مفید بودن یا تأثیرگذاری را در آن‌ها احیا کند.

راهنماهای کاربردی:

- ✓ کمک داوطلبانه به دیگران، حتی در سطح محله یا خانواده
- ✓ مراقبت از گیاه، حیوان خانگی یا کودک
- ✓ نوشتن خاطرات، دعا کردن، ساختن چیزی با دست یا کارهای خلاقانه
- ✓ به اشتراک‌گذاری تجربه‌های شخصی با دیگران در فضایی امن

### ۵. حفظ ارتباط اجتماعی

در بحران‌ها، گرچه انزوا ممکن است در ابتدا طبیعی باشد، اما طولانی شدن آن، زمینه‌ساز افسردگی و احساس تنهایی می‌شود. ارتباط انسانی یکی از قوی‌ترین محافظان روان ماست.

راهنماهای کاربردی:

- ✓ روزانه با یک یا چند نفر تماس بگیرید یا صحبت کنید، حتی اگر حرف خاصی برای گفتن ندارید.
- ✓ در صورت حضور در پناهگاه یا مکان‌های جمعی، ارتباطات سالم و محترمانه با دیگران را حفظ کنید.
- ✓ اگر می‌توانید، در گروه‌های همیار یا حمایتی شرکت کنید؛ شنیدن اینکه دیگران هم تجربیات مشابه دارند، آرامش‌بخش است.

### ۶. مراقبت معنوی و روانی

در بسیاری از فرهنگ‌ها، معنویت نقش مهمی در افزایش تاب‌آوری روانی دارد. دعا کردن، نیایش، خواندن متون مقدس یا حتی مدیتیشن می‌تواند به بازگرداندن حس امید و معنا کمک کند.

## ۷. مداخلات تخصصی

در صورت شدت گرفتن علائم روانی (مانند حملات پانیک، افکار خودکشی، اختلال در عملکرد)، مراجعه به روان‌شناس یا مشاور حتی در شرایط اضطراری، نشانه آگاهی و شجاعت است، نه ضعف.

## نتیجه‌گیری

در بحران‌هایی مانند جنگ، مراقبت از سلامت روان نباید به اولویت آخر تبدیل شود. شما می‌توانید با پذیرش احساسات، مراقبت از خود، ایجاد ارتباط انسانی، فیلتر کردن اطلاعات، و پناه بردن به معنا، از روان خود محافظت کنید. جامعه‌ای مقاوم از انسان‌هایی مقاوم ساخته می‌شود، و مراقبت از روان شما، بخشی از بازسازی امید در دل ویرانی است.