

به نام زندگی، به احترام امید

در شرایطی که صدای انفجار جای صدای آرام طبیعت را می‌گیرد لازم است بیش از هر زمان دیگری از سلامت روان خود و اطرافیان‌مان مراقبت کنیم. جنگ نه تنها سلامت جسمی را تهدید می‌کند، بلکه سلامت روانی را نیز در معرض آسیب‌های جدی قرار می‌دهد: ترس، اضطراب، ناتوانی، درماندگی، سوگ، بی‌خوابی و بسیاری احساسات دیگر، بخشی از تجربه روانی افراد در بحران‌های جنگی است.

راهنمای زیر با بهره‌گیری از توصیه‌های منابع بین‌المللی نظیر سازمان بهداشت جهانی و با هدف ارتقای سلامت روانی در جامعه و حمایت از تاب‌آوری فردی و جمعی نگارش شده است. نکاتی که در ادامه می‌آید، می‌تواند به کاهش آسیب‌های روانی ناشی از جنگ و تقویت سازگاری در این شرایط دشوار کمک کند.

۱. احساسات خود را بپذیرید، سرکوب نکنید.

ترس، اندوه، خشم و اضطراب در زمان جنگ طبیعی‌اند. انکار یا سرکوب این احساسات نه تنها آن‌ها را از بین نمی‌برد، بلکه فشار روانی را افزایش می‌دهد. آگاهی از هیجان‌هایی که تجربه می‌شود، نام‌گذاری و پذیرش آن هیجان‌ها، پایه بسیاری از درمان‌های روان‌شناختی مبتنی بر تروماست.

۲. به اطلاعات موثق و محدود دسترسی داشته باشید.

دریافت بیش از حد اخبار، به‌ویژه از منابع غیررسمی، اضطراب و نگرانی را تشدید می‌کند. راهکار توصیه‌شده، استفاده از منابع خبری معتبر و در عین حال محدودسازی میزان استفاده از اخبار است.

۳. از ارتباط انسانی غافل نشوید.

ارتباط اجتماعی یکی از مهم‌ترین عوامل محافظت‌کننده در برابر اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) و افسردگی است. ایجاد یا حفظ ارتباطات خانوادگی، دوستی و اجتماعی باعث کاهش احساس انزوا و افزایش تاب‌آوری روانی می‌شود.

۴. روال زندگی را تا حد امکان حفظ کنید.

حفظ عادات روزمره، به افراد حس پیش‌بینی‌پذیری، کنترل و ثبات می‌دهد که برای مقابله با بحران بسیار ضروری است. این توصیه در برنامه‌های MHPSS (خدمات سلامت روان و حمایت روان اجتماعی سازمان ملل) نیز تاکید شده است.

۵. تکنیک‌های ساده آرام‌سازی را تمرین کنید.

نفس عمیق، تمرین‌های توجه‌آگاهی (Mindfulness) و حرکات بدنی ساده از ابزارهای مهم برای تنظیم هیجانی هستند. این تکنیک‌ها توسط سازمان جهانی بهداشت به عنوان مداخلات سطح اول توصیه می‌شوند.

۶. مراقب کودکان و سالمندان باشید.

در بحران‌ها، کودکان و سالمندان نیازمند توجه ویژه هستند. صحبت با زبان ساده، مداخلات مبتنی بر بازی، و ایجاد محیطی امن برای کودکان و مراقبت روانی مداوم برای سالمندان توصیه می‌شود.

۷. در صورت نیاز، از کمک حرفه‌ای استفاده کنید.

در صورت بروز نشانه‌های هشداردهنده مانند افکار آسیب‌رسان، اختلال خواب شدید یا بحران روانی، دریافت کمک تخصصی بسیار ضروری است. در کشور عزیزمان ایران، خدمات روان‌شناسی زیادی به صورت حضوری یا تلفنی، مانند خط ۱۴۸۰ سازمان بهزیستی کشور ارائه می‌شود و مرکز خدمات روان‌شناسی و مشاوره انجمن روان‌شناسی ایران با آدرس (<https://iranpa.org/clinic/>) از جمله این مراکز است.

www.iranpa.org