

راهکارهای حفظ سلامت روان در دوران جنگی



همه ما این را می دانیم تاثیری که جنگ بر روی افراد جامعه می گذارد، می تواند تمامی جوانب زندگی افراد را تحت تاثیر قرار دهد و آنها را با چالش های بسیاری مواجه کند. این موضوع بر خانواده هایی که در جنگ مجروح و یا شهید شده اند، به مراتب بسیار سخت تر است و ممکن است دوران بسیار سختی را پشت سر بگذرانند.

جنگ چه تاثیرات روانی دارد؟

تاثیری که دوران جنگ در سلامت روان دارد، بسیار زیاد و در برخی موارد جبران ناپذیر است. از جمله تاثیراتی که این دوران در سلامت روان دارد عبارتند از:

افسردگی از تاثیرات جنگ: در این حالت فرد احساس بی ارزش بودن، گناهکاری و ناامیدی دارد و در موارد بسیار حاد ممکن است دچار اختلالات تغذیه ای (پر خوری و یا بی اشتها) شود.

اضطراب از تاثیرات جنگ: این حس دلیل روشنی ندارد و معمولاً پس از جنگ، میزان افسردگی در بین مردم به شدت افزایش پیدا می کنند و با چالش های بسیاری مواجه می شوند.

اختلال استرس پس از سانحه: این مورد یکی از خطرناک ترین بیماری های روانی است که افراد ممکن است در دوران جنگ با آن مواجه شوند. در این اختلال فرد به صورت مداوم و بدون آن که خودش بخواهد، مدام تمامی حوادث تلخ دوران جنگ را در ذهن خود مجسم می کند و از یادآوری این خاطرات دچار اضطراب می شود.

راهکاری حفظ سلامت روان در دوران جنگی:

۱- استراحت کردن برای رهایی از استرس: هر زمان که احساس کردید دچار استرس شده‌اید، سعی کنید برای مدت زمان کوتاهی همه کارهای عقب مانده را کنار بگذارید و کمی استراحت کنید. این کار بسیار ساده است. هر زمان که احساس کردید دچار استرس یا اضطراب شده‌اید:

*چند لحظه بایستید و کمی مکث کنید

*یک نفس عمیق بکشید

*به آرامی نفس خود را بیرون دهید و سعی کنید تمامی فکرهای منفی و استرس‌ها را با این بازدم بیرون دهید

*سعی کنید که خاطرات زیبای گذشته را به خاطر بیاورید و به آنها فکر کنید

*از شبکه‌های مجازی و رسانه‌هایی که مدام اخبار استرس‌زا را مرور می‌کنند دوری کنید

*خودتان را با کاری که همیشه از انجام دادن آن لذت می‌بردید مشغول کنید

۲- به چالش کشیدن ذهن و بدن: برای حفظ سلامت روان در دوران جنگی علاوه بر ورزش کردن، تمرینات و تکنیک‌های بسیاری وجود دارد که به تقویت ارتباط ذهن و بدن و کاهش استرس کمک می‌کند. فعالیت‌های بدنی مثل یوگا، مدیتیشن، پیاده‌روی، رقصیدن و یا حتی نواختن که ساز می‌تواند ذهن و بدن‌تان را به چالش بکشاند و استرس‌ها دور کند.

۳- ذهن آگاهی برای حفظ سلامت روان در دوران جنگی:

ذهن آگاهی یعنی که برای به دست آوردن آرامش و دور کردن تمامی نگرانی‌ها و اضطراب‌ها، با جریان مستمر و لحظه به لحظه زندگی رابطه‌ای عمیق و واقع گرایانه برقرار کنیم. این کار به معنای آگاهی از افکار، رفتار، هیجانات و اتفاقات تلخی است که در دوران جنگ با آن مواجه شده‌اید و باید سعی در مدیریت و کمتر کردن عواقب آن باشید. به عبارت ساده‌تر ذهن آگاهی به معنای توجه کردن به شیوه‌ای خاص و داشتن توجه و تمرکزی که سه عنصر زیر در آن دخیل است:

زندگی کردن در لحظه

هدفمند بودن

قضاوت نکردن



۴- اهمیت دادن به خود و برگردان ذهن به حالت قبل:

بسیاری از افراد به اشتباه بر این باور هستند که اگر در دوران جنگ کمی به خود اهمیت بدهیم، کاریست خودخواهانه! ولی این افراد سخت در اشتباه هستند.

برای حفظ سلامت روان در دوران جنگی بسیار مهم است که حتی مدت زمان کوتاهی را برای انجام کارهایی که قبلاً از آنها لذت می‌بردید را انجام دهید. مثلاً پیاده‌روی، گوش دادن به موسیقی مورد علاقه‌تان، ماساژ گرفتن، آرایشگاه رفتن و یا انجام هر کاری که قبلاً با آنها احساس خوبی به دست می‌آورد.

۵) فاصله گرفتن از شنیدن اخبار منفی دوران جنگ

خیلی راحت می‌توان با دنبال نکردن اخباری که همه بار منفی دارند، به سلامت روان و حتی جسم‌تان کمک کنید. سعی کنید تا مدتی از تمامی پلتفرم‌هایی که حاوی این اخبار منفی هستند به دور باشید و آنها را دنبال نکنید.

۶- وقت گذراندن با افرادی که برایتان مهم هستند

سعی کنید که تمرکز اصلی زندگی‌تان را همان‌طور که بالاتر هم به آن اشاره کردیم، به چیزهای دیگری اختصاص دهید. خوب غذا بخورید، به طور منظم ورزش کنید، سعی کنید مدت زمان بیشتری را با خانواده و یا دوستان‌تان بگذرانید تا کمی از فکر و خیال‌تان در مورد واقع پیش‌رو بازتر شود.

۷- داشتن خواب شبانه آرام و بی‌دغدغه

برای داشتن خوابی آرام نهایت تلاش‌تان را بکنید. سعی کنید تا شب‌ها قبل از خواب، از تماشای تلویزیون و یا دنبال کردن اخبار منفی دوری کنید و در عوض به موزیک‌های آرامش‌بخش گوش کنید و مدت زمان کوتاهی را مدیتیشن کنید.

۸- با خودت مهربون تر باش: به خودت اجازه بده نگران باشی، مضطرب باشی حتی گریه کنی.

اما یادت نره: این احساسات موندگار نیست.

۹) کمک گرفتن از یک مشاور

در آخرین مرحله اگر تمامی این ۸ راه‌کاری که معرفی کردیم کارساز نبود، می‌توانید از یک مشاور و یا یک روان‌پزشک کمک بگیرید. ما در کنار شما هستیم تا بتوانید هرچه بهتر این دوران را مدیریت کنید تا بتوانید همان آدم شاد سابق شوید. برای ارتباط سریع‌تر می‌توانید به صورت شبانه روزی غیر حضوری با شماره مشاوره به صورت رایگان تماس بگیرید. [۰۹۳۸۷۷۲۳۸۳۶](tel:09387723836)

ما سعی کردیم تا در مورد راهکارهای حفظ سلامت روان در دوران جنگی بگوییم. این موضوع را در نظر داشته باشید که جنگ معضلی است که ممکن است در تمامی کشورها و تمامی ملت‌ها اتفاق بیفتد. تأثیراتی که این موضوع در سلامت روح و جسم افراد ممکن است داشته باشد هم اجتناب‌ناپذیر است. جنگ در هر ملتی به هر شکلی که باشد، اعم از جنگ سرد، جنگ سخت، جنگ نرم، جنگ اقتصادی و... همگی نیازمند اقدامات مراقبتی و حمایتی دارد.

هر چقدر هم که تاریک باشه باز صبح میاد، باهم از این بحران عبور خواهیم کرد، آرام امیدوار و آگاه.

خرداد ۱۴۰۴ (اداره مشاوره دانشکده پرستاری زرنده)