



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی زنجان
معاونت بهداشت

راهکارهای کاهش استرس و اضطراب جنگ در کودکان و نوجوانان



گروه آموزش و ارتقاء سلامت
معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی استان زنجان



استرس جنگ تأثیرات مختلفی روی کودکان مثل پرخاشگرشدن، اضطراب درونی زیاد یا احساس تنهایی زیاد دارد.

روال زندگی را حفظ کنید: حتی در کوچک ترین چیزها

ثبات روانی در دل ناپایداری بیرونی، نیازمند حفظ عادت‌های ساده روزانه است. حتی اگر همه چیز تغییر کرده باشد، سعی کنید:

- زمان خواب و بیداری خود را تا حد ممکن ثابت نگه دارید.
- وعده‌های غذایی منظم (ولو سبک) داشته باشید.
- لباس خانه‌تان را صبح‌ها عوض کنید، پنجره را باز کنید، کمی حرکت داشته باشید.

همین کارهای کوچک، به مغز پیام می‌دهند که "زندگی هنوز ادامه دارد" و به آرام‌سازی سیستم عصبی کمک می‌کنند و در نهایت برای مدیریت استرس در زمان جنگ به شما بسیار کمک می‌کنند.

• احساساتشان را عادی‌سازی کنید

«ترس، خشم، گنجی... همه‌ش طبیعی هست. تو آدمی، نه ربات.»

• به آن‌ها حق انتخاب بدهید

«می‌خوای درباره‌ش حرف بزنی؟ آگه نمی‌خوای هم اشکالی نداره. من اینجام، هر وقت خواستی.»

• به آن‌ها اطمینان دهید که تنها نیستند:

«شاید نتونم همه چیز رو درست کنم ولی یه چیز رو مطمئنم: تا آخرش کنارتم.»

• فرهنگ‌های غلط را اصلاح کنید:

به پسران نوجوان یاد بدهید که ترسیدن به معنای ضعیف بودن نیست. احساساتشان حق طبیعی آن‌هاست.

• در صورت نیاز، دریافت کمک روان‌شناختی:

اگر علائم اضطراب شدید یا تغییرات رفتاری جدی در نوجوان مشاهده کردید، مشاوره نوجوان ضروری است.

فراموش نکنید که کودکان و نوجوانان، در بحران جنگ، بیش از هر زمان دیگر به «حضور امن و مطمئن والدین و مراقبان» نیاز دارند. به پاسخ‌های کامل درباره وضعیت، بلکه به «حس بودن در کنارشان».

مقدمه:

در بحران‌هایی مثل جنگ، کودکان و نوجوانان به شدت در معرض اضطراب و استرس قرار می‌گیرند. اما تفاوت مهمی بین واکنش‌های آن‌ها با بزرگسالان وجود دارد: کودکان برای درک شرایط بحرانی، به «الگوی امن» و «احساس کنترل» نیاز دارند، چیزی که از نگاه و رفتار بزرگ‌ترها دریافت می‌کنند. بنابراین، حفظ آرامش والدین و مراقبان، پایه‌ی اصلی حمایت از سلامت روان کودک در این شرایط است.

برای کاهش استرس و اضطراب در کودکان، این نکات را رعایت کنید:

• حفظ آرامش و اطمینان بخشی به کودک

اگر خود والدین مضطرب باشند، این حس بلافاصله به کودک منتقل می‌شود. جمله‌های ساده مثل: «می‌دونم صدایت بلند بود، ولی من کنارت هستم. هیچ اتفاقی نمی‌ذارم برات بیفته.» می‌توانند حس امنیت ایجاد کنند.

• دوری از اخبار و تصاویر خشونت‌آمیز

مغز کودک نمی‌تواند اخبار خشونت‌آمیز را به درستی پردازش کند. بهتر است آن‌ها را از تماشای اخبار تلویزیون یا شبکه‌های اجتماعی دور نگه داریم.

• حفظ روال منظم روزمره:

حتی در دل بحران، داشتن برنامه‌ی روزمره (خوردن، خوابیدن و زمان بازی) به کودک حس ثبات می‌دهد.



• فراهم کردن محیطی امن، هر چند موقت:

یک پناهگاه کوچک در خانه مانند چادری از ملحفه‌ها یا گوشه‌ی دنجی در اتاق می‌تواند به کودک حس کنترل و امنیت بدهد.

• گفت‌وگوی صادقانه، متناسب با سن کودک:

به کودک توضیح دهید که چرا گاهی صداهای بلند می‌شنود یا چرا بیرون رفتن محدود شده بدون ترساندن یا اغراق.

• کمک به بیان احساسات از طریق بازی و نقاشی:

جمله‌هایی مثل: «به نظرم الان ترسیدی، درست؟» یا:

«دوست داری نقاشی بکشی که احساست رو نشون بده؟»

به کودک کمک می‌کند احساساتش را پردازش کند.

• حمایت عاطفی مستمر:

آغوش‌های طولانی، تماس بدنی محبت‌آمیز، و جمله‌هایی مانند: «من اینجا هستم، کنارت» تاثیر عمیقی در کاهش اضطراب کودک دارند.

• ایجاد فرصت برای بازی و سرگرمی:

فعالیت‌های ساده مثل قصه‌گویی، نقاشی یا بازی با اسباب‌بازی‌ها، ذهن کودک را از نگرانی‌های محیط دور می‌کند.

• در صورت نیاز، دریافت کمک روان‌شناختی:

اگر علائم اضطراب شدید یا تغییرات رفتاری جدی در کودک مشاهده کردید، مشاوره کودک ضروری است.

برای کاهش استرس و اضطراب در نوجوانان، این نکات را رعایت کنید:

نوجوانان در بحران‌های جنگی شرایط خاص‌تری دارند: آن‌ها به اندازه‌ی یک کودک آسیب‌پذیرند اما اغلب برای نشان دادن ترس یا نگرانی‌شان دچار تعارض می‌شوند به ویژه در جوامعی که «مرد بودن یعنی نترسیدن» را به پسرها القا می‌کنند.

• با آن‌ها به زبان بزرگ‌ترها حرف بزنید، اما حساسی:

«آره... منم ترسیدم. قرار نیست همیشه قوی باشیم. ولی با هم از پشش برمیایم.»