



چگونه استرس و اضطراب جنگ را کنترل کنیم؟

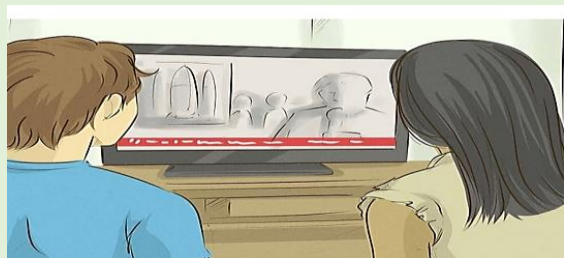


معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی گیلان
گروه آموزش و ارتقاء سلامت

مراقبت ویژه از کودکان و نوجوانان

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 ولدین و مراقبان، پلایه‌ی اصلی حمایت از سلامت روان کودک در این شرایط است.



یادمان باشد: ممکن است نتوانیم اتفاقات بیرونی را کنترل کنیم، اما می‌توانیم یاد بگیریم چگونه درون خود را مدیریت کنیم.

۲. محدودیت در دریافت اخبار: نه بی‌خبری، نه زیاده روی

در بحران‌ها، میل شدیدی برای دنبال کردن اخبار ایجاد می‌شود. اما غرق شدن در جریان بی‌پایان اطلاعات (به‌ویژه از منابع غیررسمی یا هیجانی) ذهن را در وضعیت اضطراب دائمی نگه می‌دارد.

پیشنهاد روان‌شناسان:

- ❖ روزانه فقط ۲ تا ۳ بار، از منابع معتبر، اخبار را پیگیری کنید.
- ❖ هر بار، پس از بررسی خبر، کاری آرام‌بخش انجام دهید (مانند تنفس عمیق، نوشیدن آب، یا تماس با یک دوست)
- ❖ از بازنشر اخبار ناامیدکننده در گروه‌ها خودداری کنید؛ این کار چرخه اضطراب جمعی را تشدید می‌کند.
- ❖ اکثر افراد با وقوع شرایط بحرانی و جنگ، تمایل دارند که هر لحظه اخبار را بررسی کنند. این وضعیت طبیعی است، ولی روی روحیه شما تاثیر گذار است، پس حتما سعی کنید که برای مقابله با استرس جنگ و مدیریت بهتر سلامت روان، مصرف اخبار و بررسی آن را کنترل کنید.

جنگ، بی‌تردید یکی از سخت‌ترین و پرتنش‌ترین موقعیت‌هایی است که انسان می‌تواند با آن روبه‌رو شود. فرقی نمی‌کند که جنگی واقعی باشد یا تهدیدی روانی، آنچه ذهن ما را بیش از هر چیز درگیر می‌کند، «احساس بی‌ثباتی، ناامنی و ناتوانی در پیش‌بینی آینده» است. در چنین شرایطی، استرس واکنشی طبیعی است. اما اگر آن را نشناسیم و کنترل نکنیم، می‌تواند آسیب‌های جدی روانی و جسمی به‌جا بگذارد. هدف از این محتوای آموزشی، ارلئه‌ی تکنیک‌هایی ساده‌ی مؤثر، بر پایه‌ی متدهای نوین روان‌شناسی، برای کاهش استرس و بازگرداندن آرامش نسبی در میانه‌ی طوفان است.

استرس جنگ چیست؟

استرس جنگ شرایطی است که فرد در نتیجه قرار گرفتن در معرض **خشونت، خطر، ترس و ناامنی ناشی از جنگ و درگیری‌های مسلحانه** تجربه می‌کند. این نوع استرس می‌تواند بر روان و جسم انسان تأثیر منفی بگذارد. استرس جنگ ممکن است در افرادی که در مناطق جنگ‌زده زندگی می‌کنند، سربازانی که در صفوف دفاع حضور دارند، یا حتی کسانی که نزدیک به مناطق درگیری هستند، دیده شود. مدیریت صحیح این نوع استرس، شامل حمایت‌های روانی و اجتماعی و آموزش‌های مقابله با استرس می‌تواند به کاهش آثار منفی آن کمک کند.

علائم استرس ناشی از جنگ:

- اضطراب و نگرانی مداوم
- بیداری شبانه یا مشکلات خواب
- احساس بی‌قراری و تنش‌های جسمانی مانند: ضربان قلب سریع یا عرق کردن
- کاهش تمرکز و اختلال در حافظه
- احساس خستگی و ضعف دائمی
- افسردگی یا دل‌زدگی از زندگی
- ترس دائم از مرگ یا مصدوم شدن
- تغییر در رفتار، مانند پرخاشگری یا انزوا
- مشکلات جسمی مانند سرگیجه، سردرد یا مشکلات گوارشی
- در موارد شدید، اختلالات روانی مانند اضطراب پس از حادثه

راهکار عملی برای کنترل استرس جنگ

۱. احساسات خود را سرکوب نکنید، آن‌ها را

بفهمید

ترس، اضطراب، اندوه، خشم یا حتی بی‌حسی روانی، همه بخشی از واکنش طبیعی انسان در شرایط جنگی هستند. انکار یا سرکوب این احساسات، آن‌ها را از بین نمی‌برد؛ بلکه آن‌ها را به شکل دیگری بازمی‌گرداند، گاهی به شکل اختلالات خواب، بی‌قراری، تحریک‌پذیری یا خستگی مزمن.

راهکار ساده اما مؤثر این است که احساسات خود را تأیید کنید. به خود بگویید:

«الان نگرانم، و این طبیعی»

«من می‌ترسم، چون شرایط بحرانیه، و این یعنی حسم واقعی‌ست»

این شیوه که ریشه در درمان‌های روان‌شناختی مبتنی بر تروما دارد، فشار روانی را کاهش می‌دهد و به مغز اجازه می‌دهد احساسات را پردازش کند که برای مدیریت استرس در جنگ بسیار راهکار خوبی است.

