



باسمه تعالی

پیشگیری از تبدیل اضطراب ناشی از جنگ به اختلال اضطراب پس از سانحه (PTSD)^۱

از آنجائیکه جنگ فقط به معنای از دست دادن جان یا خانه نیست لذا اثرات روانی آن می‌تواند تا مدت‌ها پس از پایان درگیری، همراه افراد، بویژه کودکان و سالمندان باقی بماند. تاثیرات روانی و عاطفی جنگ گاهی بسیار عمیق و چندبعدی است. روانشناسی جنگ توضیح می‌دهد که انسان‌ها پس از پایان هر بحران بزرگ، معمولاً با نشانه‌هایی روبه‌رو می‌شوند که هرکدام نیاز به توجه و درمان دارند.

اضطراب در زمان درگیری و آتش‌بس ممکن است تاثیر عمیقی بر سلامت روان افراد بگذارد، اضطراب یکی از نادیده گرفته‌شده‌ترین زخم‌های جنگ است که توجه ویژه، خودمراقبتی، دریافت کمک و حمایت‌روانی و مراقبت‌های تخصصی را می‌طلبد. اولین گام در مقابله با اضطراب در زمان درگیری و آتش‌بس، شناخت دقیق علائم آن است. این علائم می‌تواند شامل بی‌خوابی، کابوس‌های شبانه، حملات هراس، تحریک‌پذیری و احساس بی‌قراری مداوم باشد. آگاهی از این نشانه‌ها به شما کمک می‌کند تا سریع‌تر به دنبال درمان و حمایت‌روانی باشید و از شدت گرفتن، اضطراب جلوگیری کنید.

تجربه جنگ علاوه بر اضطراب شدید می‌تواند تبدیل به اختلالات روانی دیگری از جمله اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) شود. اختلال استرس پس از سانحه شایع‌ترین پیامد تجربه یا مشاهده خشونت و فجایع جنگی است و با طیف وسیعی از علائم از جمله: افکار مزاحم، رفتار اجتنابی، خلق منفی و برانگیختگی زیاد مشخص می‌شود و با علائمی مثل مشکلات خواب و کابوس شبانه، یادآوری اجباری حادثه، واکنش ترس، اضطراب، تحریک‌پذیری، تغییرات منفی در خلق و خو و ... همراه است. اگر این علائم بیش از یک ماه ادامه یابد و موجب اختلال در عملکرد عادی زندگی فرد شود، به عنوان PTSD شناخته می‌شود.

برای پیشگیری از تبدیل اضطراب ناشی از جنگ به اختلال استرس پس از سانحه (PTSD)، مراقبت از خود بسیار مهم است. اگر افراد بلافاصله پس از تجربه جنگ و مشاهده علائم فوق‌الذکر قبل از شدیدتر شدن علائم، فعالیت‌های خودمراقبتی را انجام دهند و کمک و حمایت خانواده و دوستان را داشته باشند؛ احساس امنیت می‌کنند و خطر ابتلا به PTSD کاهش می‌یابد. در صورت شدت گرفتن علائم، مراجعه به یک متخصص سلامت روان برای دریافت حمایت حرفه‌ای الزامی است. اقدامات خود مراقبتی، حمایت‌شدن توسط اطرافیان و شروع به موقع روان‌درمانی از روی آوردن فرد به روش‌های ناسالم مقابله‌ای مانند مصرف الکل یا موادمخدر نیز جلوگیری می‌کند.

^۱ PTSD: Post Traumatic Stress Disorder

راهکارهای خودمراقبتی:

طبیعی است که پیشگیری از همه رویدادهای آسیب‌زا امکان‌پذیر نباشد. لیکن اقداماتی وجود دارد که می‌توانید برای کنترل علائم و پیشگیری از بروز شرایط روانی بدتر امتحان کنید:

۱. **درخواست کمک و حمایت کنید:** هیچ درمانی بدون حمایت اجتماعی مؤثر نیست. افرادی که از سوی خانواده، دوستان یا سازمان‌های اجتماعی حمایت می‌شوند، شانس بالاتری برای بهبودی دارند. وجود حمایت عاطفی و اجتماعی قوی از سوی خانواده، دوستان و جامعه می‌تواند با افزایش حس امنیت و تعلق، به افراد کمک کند تا با اضطراب خود کنار بیایند و از پیشرفت آن به سمت PTSD جلوگیری کنند.

۲. **تکنیک‌های آرام سازی و مدیریت استرس را یاد بگیرید و تمرین کنید:** تمرین‌هایی مثل مدیتیشن، تنفس عمیق، آرامسازی پیشرونده عضلانی، یوگا و مراقبه ذهن آگاهی (تمرکز ذهن) را زیر نظر افراد حرفه‌ای انجام دهید. این تکنیک‌ها برای کنترل آنی اضطراب و آرام‌سازی بدن و ذهن بسیار مؤثر هستند.

۳. **محرک‌های استرس را شناسایی کنید:** سعی کنید عوامل استرس‌زا را شناسایی کنید و در صورت امکان از آنها دوری کنید یا راهکارهایی برای مدیریت آنها بیابید.

۴. **از منابع آرامش بخشی دینی استفاده کنید:** استفاده از راه‌های معنوی متعددی جهت رفع استرس، دلشوره و رسیدن به آرامش اعصاب و روان از جمله: ایجاد دفترچه شکرگزاری (هر روز نوشتن سه چیز از مواردی که از آنها سپاسگزار هستید، به شما کمک می‌کند تا روی جنبه‌های مثبت زندگی تمرکز کنید)، پناه بردن به خدا، قرائت قرآن، نماز و یاد خداوند، دعا برای آرامش یافتن، وضو گرفتن با آب سرد و ... می‌تواند باعث تسکین استرس و اضطراب گردد.

۵. **انجام فعالیت‌های لذت‌بخش، هنری و خلاقانه را برنامه‌ریزی کنید:** گوش دادن موسیقی آرامبخش، تماشای فیلم انگیزشی، انجام فعالیت‌های هنری مثل نقاشی، طراحی، نوشتن خاطرات و خوش نویسی، طبیعت‌گردی با افراد مهم زندگی و ... ، با کاهش سطح هورمون کورتیزول (هورمون استرس) باعث تخلیه هیجانی سالم، ارتقای رفاه عاطفی، بهبود خلق و خو و بازگشت تدریجی آرامش روحی می‌شود. در یک مطالعه در دانشگاه برکلی (۲۰۲۰)، شرکت‌کنندگان جنگ‌زده‌ای که روزانه به مدت ۳۰ دقیقه نقاشی می‌کردند، طی ۶ هفته کاهش قابل توجهی در علائم PTSD نشان دادند.

۶. **سبک زندگی سالم را انتخاب کنید:** ورزش منظم (بویژه ورزش‌های هوازی)، تغذیه متعادل، خواب کافی، پرهیز از مواد مخدر و الکل و کاهش مصرف کافئین، می‌توانند به بهبود خلق و کاهش اضطراب در زمان درگیری و آتش‌بس کمک کنند.

۷. **خود را به عنوان یک قربانی در نظر نگیرید:** در نظر داشته باشید، انسان نمی‌تواند از بروز برخی رویدادهای آسیب‌زا جلوگیری کند. پذیرش این نکته که ابتلا به اضطراب شدید یا اختلال استرس پس از سانحه، نشانه ضعف نیست، بلکه ممکن است برای هر کسی اتفاق بیافتد و همچنین درک این نکته که از بین رفتن علائم به زمان نیاز دارد؛ کمک بزرگی در فرایند درمان و بازیابی آرامش روحی است.

۸. **برای دریافت حمایت تخصصی از روانشناس یا روانپزشک مقاومت نکنید:** عدم تبدیل اضطراب به PTSD بعد از جنگ یک امر پیچیده است که تحت تأثیر عوامل مختلفی قرار دارد. لذا در صورت تشدید علائم اضطراب و عدم بهبود بعد از انجام تکنیک‌های خودمراقبتی، مداخله زودهنگام؛ با دریافت مراقبت‌های تخصصی سلامت روان توسط روانشناس متخصص یا روانپزشک بسیار حیاتی است تا بتوان اضطراب را به موقع درمان کرد.