



## چگونه در میانه جنگ تاب‌آوری خود را حفظ کنیم؟

یک روانشناس، به بررسی راهکارهای مراقبت از سلامت روان در شرایط بحرانی و جنگی پرداخت.

ایسنا/آذ، بحران شدیدی یک روانشناس، به بررسی راهکارهای مراقبت از سلامت روان در شرایط بحرانی و جنگی پرداخت. ابوالفضل محمدیان در گفت و گو ایسنا با تأکید بر اینکه در زمان صدای انفجار مراقبت از روان به اندازه سلامت جسمی اهمیت دارد، اظهار کرد: جنگ نه تنها تهدیدی برای کالبد انسان است، بلکه روان را نیز در معرض آسیب‌های جدی نظیر ترس، اضطراب، سوگ

و بی‌خوابی قرار می‌دهد. وی ادامه داد: پذیرش هیجانات و پرهیز از سرکوب یکی از مهم‌ترین نکات محسوب می‌شود، تجربه احساساتی چون اندوه،

خشم و اضطراب در شرایط جنگی کاملاً طبیعی است. آگاهی از این هیجانات و نام‌گذاری آن‌ها، پایه اصلی درمان‌های مبتنی بر تروماست. انکار یا سرکوب این احساسات تنها باعث افزایش فشار روانی مضاعف خواهد شد.

وی در ادامه با اشاره به نقش مخرب اخبار غیررسمی در تشدید اضطراب، توصیه کرد: افراد تنها از منابع خبری معتبر استفاده کرده و میزان مواجهه روزانه خود با اخبار را محدود کنند تا از فرسایش روانی جلوگیری شود.

محمدیان خاطرنشان کرد: ارتباط با خانواده و دوستان یکی از قوی‌ترین عوامل محافظت‌کننده در برابر اختلال استرس پس از

سازحه (PTSD) و افسردگی است. حفظ این پیوندها احساس انزوا را کاهش داده و تاب‌آوری فردی و جمعی را ارتقا می‌دهد. این روانشناس با بیان اینکه تداوم بخشیدن به عادات روزانه، حس پیش‌بینی‌پذیری و کنترل بر محیط را به انسان بازمی‌گرداند،

گفت: این استراتژی که در برنامه‌های حمایتی سازمان ملل (MHPSS) نیز مورد تأکید است، برای مقابله با بحران بسیار حیاتی ارزیابی می‌شود.

وی با بیان اینکه بهره‌گیری از تکنیک‌های آرام‌سازی نیز در این برهه ضروری است، خاطرنشان کرد: تمرینات تنفس عمیق، توجه آگاهی (Mindfulness) و حرکات بدنی ساده، ابزارهای کارآمدی برای تنظیم هیجانی هستند که از سوی سازمان جهانی

بهداشت به عنوان مداخلات سطح اول توصیه شده‌اند. محمدیان ادامه داد: کودکان و سالمندان در بحران‌ها بیشترین آسیب را می‌بینند. ایجاد محیط امن، استفاده از زبان ساده برای

گفت‌وگو و مداخلات بازی‌محور برای کودکان در کنار مراقبت‌های مداوم از سالمندان، از ضرورت‌های این دوران است. این روانشناس در پایان خاطرنشان کرد: در صورت بروز نشانه‌های هشداردهنده جدی همچون اختلال خواب شدید، افکار آسیب

رسان یا بحران‌های روانی حاد، مراجعه به متخصص و دریافت کمک‌های حرفه‌ای روان‌شناختی امری حیاتی و غیرقابل چشم

پوشی است.  
انتهای پیام