



بروشور آموزشی

* خودمراقبتی روانی اجتماعی پس از شرایط جنگی

تهیه و تدوین: گروه سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد دانشگاه علوم پزشکی کرمان

به سفارش دفتر سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

تیر ۱۴۰۴

خودمراقبتی در بحران و پس از آن یکی از مهمترین و چالش برانگیزترین مهارت‌های حفظ سلامت روانی و جسمانی است. در این شرایط، استرس شدید، ترس مداوم و عدم امنیت می‌تواند سلامت شما را تهدید کند. در اینجا راهکارهای ضروری برای خودمراقبتی پس از پایان شرایط جنگی ارائه می‌شود:

۱- مدیریت سلامت روانی:

- پذیرش احساسات: ترس، خشم یا بی‌حسی تا مدتی در حد چند روز تا چند هفته پس از جنگ طبیعی است. این احساسات را سرکوب نکنید.
- تنفس عمیق: هنگام حملات یا استرس شدید، تنفس دیافراگمی (۴ ثانیه دم، ۶ ثانیه بازدم) سیستم عصبی را آرام می‌کند.
- قطع اخبار منفی: دریافت مداوم اخباری که بر موضوع جنگ و اتفاقات ناگوار قبلی متمرکز است اضطراب را تشدید می‌کند. فقط در بازه‌های مشخص پیگیر خبرهای معتبر باشید.

۲- الگوی زندگی سالم را تا حد امکان رعایت نمایید و تغییرات این الگوها در زمان جنگ را به حالت

عادی زندگی روزانه برگردانید: یعنی تاکید بر سه محور غذای سالم، فعالیت بدنی و خواب مناسب

- به اندازه کافی آب بنوشید
- از غذاهای پرچرب و فست فود بپرهیزید
- حواستان به نظم خواب باشد.
- ورزش کنید و اگر ورزش می‌کنید زمان آن را بیشتر کنید.

➤ به فضای سبز از پارک گرفته تا طبیعت بروید.

۳- محرک‌هایی که به اضطراب شما دامن می‌زنند را کشف، و از آنان دوری نمایید:

- از گفتگو با افرادی که صحبت با آنان (چه تلفنی و چه حضوری) به اضطراب و ناامیدی شما و ترس از اتفاقات ناگوار مجدد دامن می‌زند، دوری نمایید.
- کانالها و گروه‌هایی که مرتباً اخبار بد و نگران کننده پخش می‌نمایند را ترک نمایید. بخصوص کانالهایی که اخبار کذب پخش نموده و بلندگوی دشمن محسوب می‌شوند.
- اگر فکر می‌کنید انجام یک رفتار خاص اضطراب را در شما تشدید می‌کند، آن کار را انجام ندهید. مثلاً تماشای یک شبکه یا برنامه خاص
- از شنیدن یا بر زبان آوردن کلمات یا جملات خاصی که موجب اضطراب شما می‌شوند، پرهیز نمایید.

۴- حفظ ارتباطات انسانی

- حمایت جمعی: با خانواده/دوستان در یک فضای مناسب جمع شوید. صحبت کردن درباره ترس‌ها و نگرانی‌های گذشته و تجربیات روزهای جنگ در فضای آرام و غیرقضاوتگرانه بار روانی را کاهش می‌دهد.
- کمک‌رسانی: کمک به دیگران، حتی کمک‌های ساده حس کنترل و معنا را تقویت می‌کند.

۵. تمرکز بر "حال" (Mindfulness)

- لحظه‌ای زندگی کنید: فکر کردن به احتمالات ناخوشایند آینده اضطراب را افزایش می‌دهد. روی "اکنون" (نفس کشیدن، صدای تنفس دیگران) تمرکز کنید.
- در انجام هر فعالیتی دقت کنید: اعضاء بدن‌تان در چه وضعیتی هستند. مثلاً در موقع غذا خوردن توجه کنید زبان‌تان چه مزه ای را می‌چشد، چشم شما چه می‌بیند، بینی شما چه بوی را استشمام می‌کند و.....
- روال روزانه: حتی تلاش برای انجام کارهای کوچک (مرتب کردن وسایل، خواندن دعا) به گونه ای که قبل از بحران انجام میداده اید، حس نظم را حفظ می‌کند.

۶. استفاده از منابع معنوی

- دعا و مراقبه: برای بسیاری، ارتباط معنوی منبع قدرتمند آرامش است.
- تکیه بر ارزش‌ها: یادآوری دلایل مقاومت (حفظ خانواده، وطن، کرامت انسانی) به تحمل اتفاقات تلخ گذشته کمک می‌کند.

۷. کمک‌خواهی حرفه‌ای (در صورت دسترسی)

- خطوط بحران: از خدمات مشاوره تلفنی یا آنلاین (۴۰۳۰-۱۴۸۰-۱۲۳) برای حمایت روانی استفاده کنید.

➤ **گروه‌های حمایتی:** پیوستن به گروه‌های مردمی که تجربه‌های مشترک دارند.

نکته پایانی:

"بقا در جنگ و شرایط پس از جنگ تنها زنده ماندن نیست؛ حفظ انسانیت و امید در همه لحظات است." به یاد داشته باشید که نیاز به کمک خواستن نشانه ضعف نیست. هر واکنشی (گریه، لرزش، بی‌حسی) تا مدتی پس از پایان بحران در این شرایط طبیعی است. اما در صورتیکه علیرغم اجرای روشهای فوق همچنان احساس می کنید تحت فشار و استرس شدید هستید، به مراکز خدمات جامع سلامت مراجعه و از خدمات روانشناسان استفاده کنید.