



مؤسسه ملی تحقیقات سلامت جمهوری اسلامی ایران
گروه پاسخ به سوالات سلامت عمومی



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی تهران

عنوان:

آسیب‌های روانی جنگ چیست و چه راهکارهایی برای مقابله و درمان آن وجود دارد؟

نتیجه‌گیری:

جنگ‌ها فوریت‌های سلامت عمومی هستند که زندگی انسان‌ها را در سطوح مختلف تحت تأثیر قرار می‌دهند. جنگ‌ها علاوه بر تلفات فوری و رنج‌های جسمی، بازماندگان را با عواقب روانی بلندمدت مواجه می‌کنند. غربالگری سلامت روان و مداخله زودهنگام هم در جمعیت‌هایی که مستقیماً در معرض جنگ هستند و هم در جمعیت‌هایی که مستقیماً در معرض جنگ نیستند اما از طریق رسانه تحت تأثیر قرار می‌گیرند، اهمیت بسزایی دارد. در این گزاره‌برگ بررسی وضعیت سلامت روان در دوران جنگ و پس از آن و ارائه راهکارهای ارتقا تاب‌آوری و سلامت روان با تکیه بر آخرین شواهد موجود ارائه شده‌است.

متن بررسی:

اگرچه بعد از جنگ جهانی دوم هیچ جنگ جهانی دیگری رخ نداده است، اما در طول ۶۰ سال گذشته جنگ‌ها و درگیری‌هایی وجود داشته است. به عنوان مثال، در ۲۲ کشور منطقه مدیترانه شرقی سازمان بهداشت جهانی^۱، بیش از ۸۰٪ از جمعیت یا در شرایط درگیری هستند یا چنین وضعیتی را در ربع قرن گذشته تجربه کرده‌اند. جنگ تأثیر فاجعه‌باری بر سلامت و رفاه ملت‌ها دارد. مرگ در نتیجه جنگ‌ها صرفاً نوک کوه یخ است و این قسمت زیرین کوه یخ ناتوانی، آسیب‌های روانی و جسمی، و تخریب سرمایه انسانی و اجتماعی جوامع است (۱). سلامت روان ضعیف با کاهش بهره‌وری، کیفیت زندگی پایین‌تر و افزایش ناتوانی همراه است (۲). افرادی که در معرض رویدادهای آسیب‌زای پیچیده مانند جنگ قرار می‌گیرند، مستعد چالش‌های فراوانی در رابطه با سلامت روان هستند (۳). شایع‌ترین چالش سلامت روان که افراد در هنگام و بعد از جنگ با آن مواجه هستند، اختلال استرس پس از سانحه^۲ است؛ اما افسردگی، اضطراب، خودکشی و اختلالات مصرف مواد نیز از جمله چالش‌های شایع سلامت روان در این دوران هستند (۴). این مشکلات برای گروه‌های آسیب‌پذیر مانند زنان (به‌ویژه زنان باردار)، سالمندان (به‌ویژه افراد مبتلا به آلزایمر و دمانس)، کودکان، افراد وابسته به مواد (معتادان)، مبتلایان به بیماری‌های مزمن جسمی و ذهنی و بیماران روانپزشکی، جدی‌تر است (۵).

اثرات جنگ بر گروه‌های مختلف

بر اساس آمار اعلام شده از سوی سازمان جهانی بهداشت، بالاترین میزان شیوع اختلالات روحی - روانی مربوط به اختلال استرس پس از سانحه (۵۴ درصد در کودکان، ۴۰ درصد در بزرگسالان)، افسردگی (۴۱ درصد در کودکان، ۴۵ درصد در بزرگسالان) و اضطراب (۳۴ درصد در کودکان، ۳۷ درصد در بزرگسالان) است (۶). اگرچه بسیاری از افراد ممکن است پس از قرار گرفتن در معرض تروما مانند شرایط جنگی، بی‌حسی گذرا یا افزایش احساسات، کابوس، اضطراب و هوشیاری بیش از حدی را تجربه کنند، اما این علائم معمولاً ظرف ۱ ماه برطرف می‌شوند. با این حال، تقریباً در ۱۰ درصد تا ۲۰ درصد موارد، علائم ممکن است بدتر و پایدار شوند و اختلالات قابل توجهی را برجای بگذارند (۴).

سازمان بهداشت جهانی تخمین می‌زند که تقریباً ۲۲/۱ درصد از افراد در جمعیت‌های آسیب‌دیده از جنگ، دچار اختلالات سلامت روان، به ویژه افسردگی، اضطراب و اختلال استرس پس از سانحه می‌شوند (۲). درصدی از افرادی که رویدادهای آسیب‌زا را تجربه می‌کنند، مشکلات جدی سلامت روان خواهند داشت و درصدی دیگر رفتارهایی را بروز می‌دهند که مانع از توانایی آنها برای عملکرد مؤثر می‌شود. شایع‌ترین حالت‌ها، افسردگی، اضطراب و مشکلات روان‌تنی مانند بی‌خوابی یا کمردرد و معده درد است (۱).

زنان آسیب‌پذیری بیشتری در برابر پیامدهای روانی جنگ دارند. شواهدی از همبستگی بالا بین پریشانی مادران و کودکان در شرایط جنگی وجود دارد (۱). کودکان یکی دیگر از قربانیان جنگ بوده و تأثیر جنگ بر کودکان بسیار زیاد و فراگیر است. جنگ طولانی‌مدت می‌تواند منجر به اختلالات روانی جسمی، اختلالات خواب، تحریک‌پذیری، پرخاشگری، انزوا و اختلال در پیشرفت رشد شناختی شود. مواجهه مداوم با استرس ناشی از جنگ می‌تواند بر رشد مغزی، حافظه، توجه و یادگیری لطمه بزند؛ نوزادان و کودکان خردسال به دلیل حساسیت بالای رشد مغز آسیب‌پذیرترند (۷). یک مطالعه در غزه نشان داد ۹۶ درصد کودکان احساس نزدیک بودن مرگ می‌کنند و حدود نیمی از آنها خواستار مرگ بودند و علائمی مانند کابوس، اضطراب و خاموشی عاطفی داشتند (۸).



عمده ترین علائم کودکان در اختلالات سلامت روان حاصل از جنگ عبارتست از:

- علائم جسمی مانند سردرد، درد شکم و اختلالات خواب
- علائم عاطفی مانند تحریک پذیری، نوسانات خلقی و افزایش اضطراب
- ابتلا به استرس پس از سانحه و بروز رفتارهای پرخاشگرانه، گوشه گیری و احساس تنهایی بیشتر که در کودکان سن دبستان بیشتر دیده می شود.

از بین گروه های سنی مختلف، نوجوانان آسیب پذیرترین افراد هستند (۱). منبع مورد علاقه اخبار برای جوانان شبکه رسانه های اجتماعی و برای بزرگسالان تلویزیون است. بررسی مکرر اخبار جنگ سطح بسیار شدید افسردگی، اضطراب و استرس را به دنبال دارد. رویدادهای جنگی تأثیر قابل توجهی بر جوانان نسبت به بزرگسالان داشته که با تفاوت های قابل توجه در تمایل به تحصیل یا کار، ساعات تحصیل یا کار و نمره کل تأثیر رویدادهای جنگی آشکار می شود (۲). مطالعات نشان می دهد که استرس پس از سانحه در میان نوجوانان جنگ زده به طور متوسط ۲۹/۴ درصد بوده است (۹).

استرس پس از سانحه معمولاً در افرادی که جنگ یا بلایای طبیعی را تجربه کرده اند، مورد توجه است، اما تأثیر آن محدود به گروه های خاصی نیست و می تواند هر کسی، از جمله کودکان را تحت تأثیر قرار دهد. حتی مواجهه دست دوم، مانند اطلاع از اینکه یک دوست نزدیک یا یکی از اعضای خانواده در معرض خطر است، نیز می تواند منجر به استرس پس از سانحه شود (۴). سلامت روان افراد در کشوری که در آن جنگ رخ نداده است (مانند ایرانی های ساکن خارج از کشور) نیز می تواند به طور قابل توجهی تحت تأثیر جنگ و اخبار آن قرار گیرد (۲). افسردگی از طریق علائم مختلفی از جمله خلق و خوی افسرده، از دست دادن علاقه به فعالیت ها، بی خوابی، کاهش یا افزایش وزن، کندی روانی - حرکتی، خستگی، کاهش توانایی تمرکز، احساس بی ارزشی و افکار خودکشی بروز می کند. اختلالات مصرف، مواد گروهی از رفتارها هستند که شامل جستجوی اجباری مواد مخدر می شوند، که شامل اختلال در کنترل مصرف مواد مخدر، عملکرد اجتماعی ناکارآمد به دلیل مصرف مواد مخدر و تغییرات فیزیولوژیکی ناشی از مصرف مواد مخدر است که شواهد نشان می دهند جنگ اثر سویی بر این نوع اختلالات داشته و حتی منجر به ظهور آن در افراد در معرض آن می شود. مواد شامل دسته های مختلفی از جمله داروهای قانونی مانند کافئین، نیکوتین و الکل؛ داروهای تجویزی مانند مواد افیونی، آرام بخش ها یا خواب آورها و محرک ها؛ و داروهای غیرقانونی مانند ماری جوانا، کوکائین، مت آمفتامین ها، هروئین، توهم زها و مواد استنشاقی می شوند (۴).



استراتژی‌های مقابله با مشکلات سلامت روان ناشی از جنگ و راهکارهای درمانی

کودکان و نوجوانان

آگاهسازی و آموزش روان‌شناختی برای تشخیص زودهنگام استرس پس از سانحه کودکان و والدین ضروری است. این مساله باعث می‌شود که بتوان با راهکارهایی علائم و اضطراب را مدیریت نمود و در صورت شدت آن بتوان برای درمان آن به موقع اقدام نمود (۷،۱۰).

از جمله راهکارهای مدیریت علائم و اضطراب در کودکان و نوجوانان می‌توان به موارد زیر اشاره کرد (۱۱):

- ایجاد محیط‌های امن و حمایت‌گر خانگی و مدرسه‌ای؛
- انجام فعالیت‌هایی چون ورزش، کتاب‌خوانی، موسیقی و بازی؛
- تقویت ارتباطات اجتماعی، از جمله گروه‌های حمایتی همسالان؛

بزرگسالان (به‌ویژه گروه‌های آسیب‌پذیر از جمله بانوان و سالمندان)

آموزش روانی-اجتماعی، مداخلات بالینی و رویکردهای مبتنی بر جامعه برای تقویت تاب‌آوری، توانمندسازی جامعه و ایجاد سیستم‌های پایدار سلامت روان ضروری هستند. با ادغام این اقدامات، می‌توان پیامدهای روانی را برای افراد آسیب‌دیده از درگیری بهبود بخشید و جامعه را برای مقابله بهتر با ناملایمات آینده آماده کرد (۶).

از جمله راهکارهای مدیریت علائم و اضطراب در بزرگسالان می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- درمان‌های غیردارویی مثل درمان شناختی-رفتاری^۳، مواجهه‌درمانی^۴، ذهن‌آگاهی^۵ و ابزارهای دیجیتالی (اپلیکیشن‌های سلامت روان، واقعیت مجازی، هوش مصنوعی و پلتفرم‌های آنلاین)؛ این درمان‌ها برای کاهش علائم استرس پس از سانحه، افسردگی و اضطراب بسیار مؤثرند (۱۲).
- مشاوره، درمان روانپزشکی و گروه‌درمانی با هدف افزایش آگاهی و کاهش انگ اجتماعی (۶)؛
- انجام فعالیت‌هایی همچون تنفس عمیق، ورزش، حمایت اجتماعی و حفظ ارتباط با خانواده، دوستان و همسایگان برای افزایش تاب‌آوری فردی (۶).

- تقویت تاب‌آوری اجتماعی از طریق گروه‌های محلی، پشتیبانی همسالان و مشارکت جمعی؛ گروه‌های محلی، شبکه‌های همسالان و مراقبان خانواده، حمایت‌های روانی-اجتماعی ضروری را ارائه می‌دهند (۶).
- استفاده از راهکارهای منطبق بر رویکرد اجتماعی-فرهنگی افراد؛ این بدان معنا است که مداخلات درمانی باید با بافت محلی و فرهنگی متناسب باشد. مشارکت رهبران اجتماعی نظیر روحانیون و بزرگان در انجام اثربخش مداخلات گروهی اثربخش است. همچنین انجام فعالیت‌های مشترک فرهنگی نیز از راهکارهای موثر در پیشگیری و درمان است (۶).

- حمایت فیزیکی و حمایت روانی به منظور حداقل رساندن اثرات آسیب‌های مرتبط با جنگ؛ این حمایت‌های از طریق خانواده و گروه‌های همسالان ارائه می‌شود. همچنین نقش مذهب و شیوه‌های فرهنگی به عنوان راه‌هایی برای مقابله با موقعیت‌های جنگی پررنگ است (۱).
- استفاده از نیروهای داوطلب و محلی برای آموزش و توانمندسازی، به‌ویژه در مناطق با خدمات دولتی کم؛ سرمایه‌گذاری در آموزش نیروهای محلی و تربیت مراقبین سلامت روانی و یا توانمندسازی مراقبین بهداشت محلی با خدمات سلامت روان، می‌تواند به افزایش آگاهی و ارتقا تاب‌آوری کمک کند (۶).

منابع:

1. Murthy RS, Lakshminarayana R. Mental health consequences of war: a brief review of research findings. *World Psychiatry*. 2006 Feb;5(1):25-30. PMID: 16757987; PMCID: PMC1472271.
2. Hassan, N.M., Hammad, R.A. & karem, A.A.A.E. Effect of Gaza war on the mental health of different generations in Egypt. *BMC Psychol* 13, 724 (2025). <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03032-0>
3. Coventry PA, Meader N, Melton H, Temple M, Dale H, Wright K, Cloitre M, Karatzias T, Bisson J, Roberts NP, Brown JVE, Barbui C, Churchill R, Lovell K, McMillan D, Gilbody S. Psychological and pharmacological interventions for posttraumatic stress disorder and comorbid mental health problems following complex traumatic events: Systematic review and component network meta-analysis. *PLoS Med*. 2020 Aug 19;17(8):e1003262. doi: 10.1371/journal.pmed.1003262. PMID: 32813696; PMCID: PMC7446790.
4. Moore MJ, Shawler E, Jordan CH, Jackson CA. Veteran and Military Mental Health Issues. 2023 Aug 17. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2025 Jan-. PMID: 34283458.
۵. علی اردلان و جعفر میعادفر: برنامه ملی آمادگی و پاسخ نظام سلامت در حوادث و سوانح، ویرایش دوم، ۱۴۰۲
6. Aqdam I. A narrative review of mental health and psychosocial impact of the war in Gaza. *East Mediterr Health J*. 2025;31(2):89-96.
7. Bürgin D, Anagnostopoulos D; Board and Policy Division of ESCAP; Vitiello B, Sukale T, Schmid M, Fegert JM. Impact of war and forced displacement on children's mental health-multilevel, needs-oriented, and trauma-informed approaches. *Eur Child Adolesc Psychiatry*. 2022 Jun;31(6):845-853. doi: 10.1007/s00787-022-01974-z. PMID: 35286450; PMCID: PMC9209349.
8. Guardia-Death feels imminent for 96% of children in Gaza, study finds: <https://www.theguardian.com/world/2024/dec/11/death-feels-imminent-for-96-of-children-in-gaza-study-finds>
9. Zasiakina L, Griffin A, Blakemore SJ, Hlova I, Bignardi G. Prevalence of war-related posttraumatic stress disorder in adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Eur J Psychotraumatol*. 2025 Dec;16(1):2497167. doi: 10.1080/20008066.2025.2497167. Epub 2025 May 16. PMID: 40377181; PMCID: PMC12086914.
10. Dufynets, Vasyl & Shcherban, Tetiana & Hoblyk, Volodymyr. (2024). Post-traumatic stress in children as a result of war: Strategies for psychological support. *SCIENTIFIC STUDIOS ON SOCIAL AND POLITICAL PSYCHOLOGY*. 30. 16-26. 10.6172/sssppj/1.2024.16.
11. Hashemi M, Mahmoudzadeh M. The lived experiences of childhood trauma in war: has post-traumatic growth occurred? *Eur J Psychotraumatol*. 2025 Dec;16(1):2468605. doi: 10.1080/20008066.2025.2468605. Epub 2025 Mar 4. PMID: 40035687; PMCID: PMC11881655.
12. Lan, Wencen & Wang, Bin & Li, Gai & Liu, Jianming. (2024). The Effectiveness of Psychotherapy on Posttraumatic Stress Disorder in Soldier: A Systematic Review. *International*.

گزاره‌برگ‌های حاضر توسط مؤسسه ملی تحقیقات سلامت جمهوری اسلامی ایران تهیه شده و کلیه حقوق معنوی آن محفوظ است.

مؤسسه ملی تحقیقات سلامت جمهوری اسلامی ایران، سازمانی است که برای دیده‌بانی وضعیت سلامت، تولید و ترویج به‌کارگیری شواهد علمی مورد نیاز برنامه‌ریزان و سیاستگذاران سلامت و جامعه در سطح ملی ایجاد شده است. مؤسسه ملی تحقیقات سلامت جمهوری اسلامی ایران در تلاش است با عمل به رسالت خود به‌عنوان دیده‌بان سلامت کشور با استفاده از همه توان دانشی داخل کشور و به‌کارگیری ظرفیت‌های بین‌المللی، ضمن پیش‌بینی روندها و رصد شاخص‌های نظام سلامت؛ با استفاده از تجربیات سایر نظام‌های سلامت، مداخلات مؤثر برای اصلاحات در نظام سلامت را طراحی و توصیه کند و در صورت اجرای آنها به ارزیابی و پایش مداخلات بپردازد. از سویی به‌عنوان مرجع و مشاور تأمین شواهد علمی تصمیم‌گیران سلامت در کشور و دیده‌بانی منطقه شناخته شده و از این طریق مجریان و متولیان حوزه سلامت را در دستیابی به جامعه سالم یاری می‌کند.

این مؤسسه در راستای انجام وظایف سازمانی و همچنین مسئولیت اجتماعی خود با رصد مداوم اخبار و اطلاعات نامعتبر حوزه سلامت در سطح جامعه و شناسایی نیازهای آموزشی مردم، با بهره‌گیری از ظرفیت علمی خود در زمینه مرور آخرین شواهد علمی، اقدام به تهیه گزاره‌برگ‌های پاسخ به سوالات سلامت عمومی نموده است. هدف از تهیه این گزاره‌برگ‌ها ارتقا سطح سواد سلامت مردم و در نتیجه آن بهبود سلامت جامعه می‌باشد.

مؤسسه ملی تحقیقات سلامت جمهوری اسلامی ایران

تهران، بلوار کشاورز، خیابان وصال شیرازی، خیابان بزرگمهر شرقی، پلاک ۷۰



محتوای الکترونیک گزاره برگ‌ها در وبسایت موسسه، به آدرس www.nihr.tums.ac.ir قابل دستیابی است. در صورت هرگونه ابهام و یا سوالات مرتبط با سلامتی با آدرس ایمیل **گروه پاسخ به سوالات سلامت عمومی** موسسه nihr-info@sina.tums.ac.ir در تماس باشید.