



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



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی تهران

عنوان:

استرس حاد جنگ (Acute War Stress) و راهکارهای مقابله با آنها



نتیجه‌گیری:

استرس حاد جنگ یا (Acute War Stress) به واکنش‌های روانی و جسمی شدیدی گفته می‌شود که افراد در مواجهه مستقیم یا غیرمستقیم با شرایط جنگی (مثل بمباران، ناامنی، از دست دادن عزیزان، یا آوارگی) تجربه می‌کنند. این علائم معمولاً در ساعات تا چند هفته پس از رویداد ظاهر می‌شوند و تشخیص زودهنگام این نشانه‌ها برای جلوگیری از مزمن شدن آسیب‌ها بسیار حیاتی است. راهکارهای مقابله با استرس حاد جنگ شامل تمرکز روی زمان حال، محدود کردن مواجهه با اخبار، حفظ ارتباط اجتماعی، مراقبت از بدن، کمک حرفه‌ای، استفاده از تکنیک‌های آرام‌سازی می‌باشد.

متن بررسی:

استرس حاد جنگ یا (Acute War Stress) به واکنش‌های روانی و جسمی شدیدی گفته می‌شود که افراد در مواجهه مستقیم یا غیرمستقیم با شرایط جنگی (مثل بمباران، ناامنی، از دست دادن عزیزان، یا آوارگی) تجربه می‌کنند. این حالت زیرمجموعه‌ای از اختلال استرس حاد (Acute Stress Disorder) است و اگر ادامه پیدا کند می‌تواند به اختلال استرس پس از سانحه یا Post-Traumatic Stress Disorder تبدیل شود. آنچه ضروری است بدانیم آن است که اختلال استرس پس از سانحه، معمولاً پس از پایان یافتن حادثه‌ی تروماتیک شکل می‌گیرد، در حالی‌که استرس ناشی از جنگ می‌تواند در حین جنگ و حتی پیش از وقوع درگیری‌ها نیز بروز کند. در واقع، استرس جنگ می‌تواند زمینه‌ساز بروز اختلال استرس پس از سانحه شود (۱).





۴ چه کسانی بیشتر در معرض استرس جنگ قرار می‌گیرند؟

مطالعات نشان می‌دهند که گروه‌های زیر بیشترین آسیب را از اضطراب جنگ متحمل می‌شوند:

- سربازان و نیروهای نظامی: به دلیل حضور مستقیم در میدان نبرد.
- پناهندگان و آوارگان: به دلیل بی‌خانمانی، ناامنی و جدایی از خانواده.
- کودکان و نوجوانان: به دلیل آسیب‌پذیری روانی و ناتوانی در درک شرایط.
- زنان در مناطق جنگی: به دلیل خشونت‌های جنسی و تهدیدات گسترده.
- غیرنظامیان بازمانده: که شاهد مرگ عزیزان یا تخریب خانه‌هایشان هستند.

در گزارشی از سازمان بهداشت جهانی (WHO)، آمده است که بیش از ۳۰٪ از پناهندگان جنگی دچار درجاتی از استرس روانی مزمن هستند. ویژگی‌های استرس حاد جنگ را در جدول شماره ۱ می‌توان دید.

جدول شماره ۱) ویژگی‌های استرس جنگ

ویژگی‌ها	استرس جنگ
زمان بروز	هم‌زمان با درگیری
نوع تجربه	جنگ، خشونت، ترس و بی‌ثباتی
پیامد روانی	اضطراب، بی‌خوابی، تنش

۴ علائم استرس حاد جنگ

این علائم معمولاً در ساعات تا چند هفته پس از رویداد ظاهر می‌شوند و تشخیص زودهنگام این نشانه‌ها برای جلوگیری از مزمن شدن آسیب‌ها بسیار حیاتی است. (در جدول شماره ۲ ذکر شده است):

● علائم روانی استرس جنگ

استرس ناشی از جنگ می‌تواند منجر به تغییرات رفتاری و احساسی قابل توجهی شود. برخی از مهم‌ترین علائم روانی عبارت‌اند از:

(۱) اضطراب مزمن و حملات پانیک: افراد اغلب بدون دلیل مشخص دچار تپش قلب، تعریق، احساس مرگ قریب‌الوقوع یا بی‌قراری می‌شوند.

(۲) افسردگی: کاهش علاقه به فعالیت‌های روزمره، احساس پوچی و بی‌ارزشی و افکار خودکشی.

(۳) فلش‌بک (بازگشت ذهنی به صحنه جنگ): بازگشت ناگهانی و ناخودآگاه به لحظات دردناک جنگ.

(۴) بی‌خوابی یا کابوس دیدن: تجربه خواب‌های ترسناک مرتبط با جنگ که منجر به اختلال در خواب می‌شود.

(۵) انزوای طلبی و دوری از اجتماع: دوری از دوستان و خانواده به دلیل ناتوانی در برقراری ارتباط یا احساس شرم و گناه.

(۶) خشم و تحریک پذیری: طغیان‌های عاطفی، پرخاشگری یا واکنش‌های شدید به موقعیت‌های بی‌خطر.



جدول شماره ۲) نشانه ها و علائم تشخیص زودهنگام استرس حاد جنگ

علائم رایج	نوع نشانه‌ها
اضطراب، افسردگی، فلش‌بک، بی‌خوابی، انزواطلبی، خشم	روانی
درد مزمن، مشکلات گوارشی، تپش قلب، کاهش وزن خستگی، ضعف ایمنی	جسمی
مشکلاتی در تمرکز، گیجی، افکار مزاحم درباره حادثه	شناختی
گوشه‌گیری، تحریک‌پذیری، واکنش‌های ناگهانی	رفتاری

● علائم جسمی استرس جنگ

تأثیرات جسمی استرس جنگ نیز گسترده‌اند و اغلب با مشکلات پزشکی اشتباه گرفته می‌شوند، این مشکلات عبارتند از:

- ۱) دردهای مزمن: مانند سردرد، کمردرد، یا درد در ناحیه قفسه سینه بدون علت مشخص پزشکی.
- ۲) تپش قلب و تنگی نفس: ناشی از اضطراب شدید یا حملات پانیک.
- ۳) مشکلات گوارشی: سوء هاضمه، اسهال یا یبوست ناشی از تنش عصبی.
- ۴) کاهش یا افزایش وزن: تغییر اشتها به دلیل افسردگی یا اضطراب.
- ۵) خستگی مفرط و بی‌خوابی: بی‌انرژی بودن حتی پس از استراحت کافی.
- ۶) کاهش عملکرد ایمنی بدن: بروز بیشتر بیماری‌های ویروسی یا عفونت‌ها به دلیل ضعف سیستم ایمنی (۲).

● مشکلات شناختی: مشکلاتی در تمرکز، گیجی، افکار مزاحم درباره حادثه

● مشکلات رفتاری: گوشه‌گیری، تحریک‌پذیری، واکنش‌های ناگهانی (۳).

۸ راهکارهای مقابله با استرس حاد جنگ

۱) زمین‌گیرسازی ذهن یا تثبیت فوری ذهن (Grounding): یک روش ساده و کاربردی برای بازگرداندن توجه از افکار مضطرب‌کننده یا نشخوار ذهنی به لحظه حال است. این تکنیک اغلب وقتی ذهن بیش‌ازحد درگیر گذشته یا آینده می‌شود استفاده می‌شود.

تمرکز روی زمان حال:

● نام بردن ۵ چیز که می‌بینید، ۴ چیز که لمس می‌کنید.

● تنفس عمیق (۴ ثانیه دم، ۶ ثانیه بازدم)

۲) محدود کردن مواجهه با اخبار

دنبال کردن مداوم اخبار جنگ اضطراب را تشدید می‌کند. بهتر است زمان مشخصی برای دریافت خبر تعیین کنید.

۳) حفظ ارتباط اجتماعی

صحبت با خانواده، دوستان یا گروه‌های حمایتی باعث کاهش احساس تنهایی می‌شود.

۴) مراقبت از بدن

- خواب کافی
- تغذیه منظم
- فعالیت سبک مثل پیاده‌روی

۵) استفاده از تکنیک‌های آرام‌سازی

مثل مدیتیشن، دعا، یا تمرین‌های ذهن‌آگاهی (Mindfulness): تمرین‌هایی مانند مدیتیشن، تنفس عمیق، یا تمرکز ذهن (Mindfulness) برای کنترل آبی اضطراب و آرام‌سازی بدن و ذهن بسیار مؤثر هستند. تمرین پیشنهادی تنفس ۴-۷-۸ است که به این شکل انجام می‌شود:

۱) ۴ ثانیه دم از بینی

۲) ۷ ثانیه نگه‌داشتن نفس

۳) ۸ ثانیه بازدم از دهان

۴) تکرار به مدت ۵ بار، دو بار در روز

۶) کمک گرفتن از افراد متخصص:

در صورت تداوم علائم، مراجعه به روانشناس یا روانپزشک و یا دارو درمانی و درمان‌های رفتاری مثل Cognitive Behavioral Therapy بسیار مؤثرند.

۷) چه زمانی باید کمک فوری گرفت؟

اگر موارد زیر وجود داشت به متخصص روانپزشک یا روانشناس مراجعه شود:

- افکار خودکشی یا آسیب به دیگران
- ناتوانی در انجام کارهای روزمره
- علائم شدید بیش از یک ماه (۴).

منابع:

1. World Health Organization (2022). Mental health in emergencies
2. <https://drmyco.ir/blog/medical-and-health/psychology/war-stress/>
3. American Psychiatric Association. DSM-5 guidelines for Acute Stress Disorder
4. International Committee of the Red Cross. War and mental health resources

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 گزاره‌برگ‌ها در وبسایت مؤسسه، 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** مؤسسه nihr-info@sina.tums.ac.ir در تماس باشید.