



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:

راهکارهای روانشناختی برای حفظ آرامش و انگیزه زندگی در بحران



نتیجه‌گیری:

بحران‌ها، به‌ویژه شرایط پرتنش ناشی از جنگ، تأثیرات عمیقی بر سلامت روان افراد برجای می‌گذارند. شناخت این تأثیرات و فراگیری راهکارهای مقابله‌ای، امری حیاتی است. هنگامی که با تهدید جنگ روبه‌رو می‌شویم، اولین و مهم‌ترین گام، مدیریت واکنش‌های درونی خودمان است. حفظ آرامش درونی و حفظ انگیزه کار و زندگی در شرایط بحرانی و مشاور تخصصی روانشناسی در زمان بحران از مهمترین کارهایی است که می‌توان برای تاب آوری و مقابله با اضطراب موجود انجام داد.

متن بررسی:

راهکارهای روان‌شناختی برای حفظ آرامش و انگیزه در بحران بحران‌ها، به‌ویژه شرایط پرتنش ناشی از جنگ، تأثیرات عمیقی بر سلامت روان افراد برجای می‌گذارند. شناخت این تأثیرات و فراگیری راهکارهای مقابله‌ای، امری حیاتی است (۱). وقتی با تهدید جنگ روبه‌رو می‌شویم، اولین و مهم‌ترین گام، مدیریت واکنش‌های درونی خودمان است. این واکنش‌ها ممکن است شامل ترس، شوک، خشم یا حتی بی‌تفاوتی باشند. حفظ آرامش درونی و حفظ انگیزه برای ادامه کار و زندگی و دریافت مشاوره تخصصی در صورت نیاز از مهمترین اقداماتی هستند که می‌توان انجام داد. در ادامه، راهکارهایی برای این موارد ارائه می‌شود (۲).

۱) مدیریت اخبار و اطلاعات

در زمان بحران، شبکه‌های اجتماعی و رسانه‌ها پر از اطلاعات تأیید نشده و شایعات می‌شوند. بمباران خبری یکی از اصلی‌ترین دلایل افزایش اضطراب است.

● محدود کردن مصرف اخبار: زمان مشخصی در روز (مثلاً دو بار در روز و هر بار ۱۵ دقیقه) را به پیگیری اخبار اختصاص دهید.

● انتخاب منابع موثق: فقط اخبار را از منابع رسمی و معتبر دنبال کنید. از دنبال کردن شایعات در گروه‌های واتساپ یا تلگرام بپرهیزید.

● تمرکز بر اطلاعات مفید: بیشتر به اطلاعاتی توجه کنید که به شما در آمادگی بیشتر کمک می‌کنند، نه اطلاعاتی که صرفاً ترس و وحشت را افزایش می‌دهند.

۲) پذیرش احساسات و برون‌ریزی سالم

ترس و نگرانی در چنین شرایطی کاملاً طبیعی است. سعی نکنید این احساسات را سرکوب کنید.

● با خودتان مهربان باشید: به خودتان اجازه دهید که بترسید و نگران باشید. این به معنای ضعیف بودن شما نیست.

● صحبت کردن: با یک دوست قابل اعتماد، یکی از اعضای خانواده یا یک روانشناس صحبت کنید. بیان کردن نگرانی‌ها می‌تواند بار روانی شما را کاهش دهد.

● نوشتن: افکار و احساسات خود را بنویسید. این کار به شما کمک می‌کند تا ذهن‌تان را سازماندهی کنید و از سردرگمی خارج شوید.



۳) تمرین‌های ذهن‌آگاهی و آرام‌سازی

یکی دیگر از راهکارهای مفید در شرایط جنگ، انجام تمرین‌های آرام‌سازی و ذهن‌آگاهی است. تکنیک‌های آرام‌سازی می‌توانند به شما کمک کنند در لحظه حال باقی بمانید و از غرق شدن در ترس‌های آینده جلوگیری کنید.

● **تنفس عمیق:** چند دقیقه در روز، عمیقاً نفس بکشید. دم عمیق از راه بینی (به مدت ۴ ثانیه)، نگه داشتن نفس (به مدت ۷ ثانیه) و بازدم آهسته از راه دهان (به مدت ۸ ثانیه). این تکنیک سیستم عصبی شما را آرام می‌کند.

● **مدیتیشن و ذهن‌آگاهی:** تمرین‌های مدیتیشن می‌توانند به شما یاد دهند که چگونه افکار و احساسات خود را بدون قضاوت مشاهده کنید. اپلیکیشن‌های آموزش مدیتیشن و ذهن‌آگاهی می‌توانند کمک‌کننده باشند.

● **ارتباط با حواس پنج‌گانه:** توجه به حواس پنج‌گانه در لحظه حال (مثلاً لمس کردن یک شیء، شنیدن صدای پرندگان) می‌تواند شما را از افکار نگران‌کننده دور کند.

۴ حفظ انگیزه برای کار و زندگی در شرایط بحرانی

در شرایط جنگی، حفظ انگیزه برای ادامه کار و زندگی روزمره بسیار دشوار می‌شود. احساس پوچی و بی‌معنایی می‌تواند ما را از فعالیت‌های روزمره باز دارد.

۱) تمرکز بر کارهای روزمره و روتین که در شرایط جنگی

روتین‌های روزمره به ما احساس ثبات و کنترل می‌دهند، حتی زمانی که شرایط بیرونی بی‌ثبات و غیرقابل پیش‌بینی است.

● ایجاد یک برنامه روزانه: کارهای ساده‌ای مانند ورزش صبحگاهی، خوردن صبحانه سالم، یا انجام یک کار کوچک در خانه را در برنامه روزانه‌تان قرار دهید.

● ادامه فعالیت‌های شغلی: اگر امکان‌پذیر است، به کار خود ادامه دهید. کار کردن می‌تواند حواس شما را پرت کند و به شما احساس مفید بودن بدهد.

● انجام کارهای مورد علاقه: حتی برای چند دقیقه در روز، به فعالیت‌هایی که از آن‌ها لذت می‌برید (مثل نقاشی، گوش دادن به موسیقی، مطالعه) بپردازید.

۲) کمک به دیگران و احساس تعلق

وقتی احساس می‌کنید بخشی از یک جامعه بزرگ‌تر هستید، احساس تنهایی و بی‌اهمیتی کاهش می‌یابد. در چنین شرایطی، راهکارهای اجتماعی مانند کمک متقابل و حفظ ارتباطات می‌توانند نقش مهمی در حفظ انگیزه داشته باشند.

● کمک به همسایه‌ها و دوستان: به افراد مسن، کودکان یا کسانی که تنها هستند کمک کنید. این کار حس ارزشمندی و هدفمندی در شما ایجاد می‌کند.

● داوطلب شدن: اگر در منطقه امنی هستید، می‌توانید به گروه‌های داوطلبانه کمک‌رسانی بپیوندید.

● حفظ ارتباطات: با دوستان و خانواده خود در ارتباط باشید. یک تماس ساده با عزیزان می‌تواند هم به آن‌ها و هم به شما آرامش ببخشد.



۳) برنامه‌ریزی برای آینده (حتی در مقیاس کوچک)

برنامه‌ریزی برای آینده، هرچند کوچک، به ما امید می‌دهد.

● تعیین اهداف کوتاه‌مدت: به جای فکر کردن به آینده‌ای دور، برای روزها یا هفته‌های آینده برنامه‌ریزی کنید. مثلاً قرار است این هفته این کتاب را تمام کنم.

● یادگیری یک مهارت جدید: یادگیری یک زبان، یک ساز موسیقی یا یک مهارت فنی می‌تواند به شما احساس پیشرفت و رشد بدهد (۳ و ۲).

۴) مشاوره تخصصی در شرایط بحرانی

در شرایطی که اضطراب و استرس به حدی می‌رسد که توانایی عملکرد روزمره شما را مختل می‌کند، کمک گرفتن از متخصصان یک ضرورت است. در این خصوص سامانه ۴۰۳۰ وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به صورت شبانه روزی آماده ارائه خدمات روانشناسی به هم وطنان عزیز است (۴).

منابع:

1. <https://fnm.tums.ac.ir/>
2. <https://cliniciraan.com/what-to-do-in-war-conditions/>
3. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39212049/>
4. Behdasht.gov.ir

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.