



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:**

# چگونه از سلامت روان کودکان در جنگ مراقبت کنیم؟



## نتیجه‌گیری:

کودکان یکی از آسیب‌پذیرترین گروه‌ها در شرایط جنگی هستند. آسیب‌های روان‌شناختی ناشی از جنگ نه‌تنها در کوتاه‌مدت بلکه در بلندمدت نیز می‌تواند منجر به مشکلات پایدار مانند اضطراب، افسردگی، اختلالات رفتاری، مشکلات شناختی و اختلال استرس پس از سانحه شود. مداخلات مبتنی بر شواهد و روش‌های حفاظتی موثر، نقش مهمی در کاهش این اثرات و ارتقای تاب‌آوری دارند.

## متن بررسی:

وقوع جنگ برای تمامی افراد با ایجاد تنش و فشار روانی همراه است. بازتاب گسترده اخبار مرتبط در انواع رسانه‌ها و طرح مداوم آن در گفت‌وگوهای روزمره موجب می‌شود این موضوع در فضای خانواده نیز مطرح گردد. کودکان، در مواجهه با این اخبار یا تصاویر مربوطه (به‌ویژه زمانی که از سوی افراد نزدیک یا در محیط‌های آشنا و به‌ظاهر امن دریافت شوند) فارغ از سن، دچار اضطراب و نگرانی قابل‌توجهی می‌گردند (۱).

پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که کودکان در معرض جنگ، طیفی از مشکلات روانی و رفتاری را تجربه می‌کنند. این مشکلات می‌تواند هم در کوتاه‌مدت و هم در بلندمدت ظاهر

شود (۳۰۲).

پیامدهای بلندمدت	پیامدهای کوتاهمدت
<p>در صورت تداوم شرایط جنگی یا نبود حمایت روانی، این مشکلات می‌تواند به اختلالات پایدار تبدیل شود. یکی از شایع‌ترین پیامدها اختلال استرس پس از سانحه است که با یادآوری مکرر رویدادهای آسیب‌زا، اجتناب از محرک‌های مرتبط و برانگیختگی بیش از حد مشخص می‌شود. علاوه بر این، افسردگی، مشکلات یادگیری و کاهش عملکرد تحصیلی نیز در میان کودکان آسیب‌دیده از جنگ گزارش شده است.</p>	<p>در مراحل اولیه مواجهه با جنگ، کودکان اغلب علائم استرس حاد را تجربه می‌کنند. این علائم شامل اضطراب شدید، ترس مداوم، کابوس‌های شبانه، اختلالات خواب و وابستگی بیش از حد به والدین است. همچنین برخی کودکان ممکن است رفتارهای پرخاشگرانه یا مشکلات تمرکز را نشان دهند که ناشی از تجربه ناامنی و تهدید است.</p>

گروهی از عوامل خطر موجب تشدید تنش و فشار روانی وارده بر کودک می‌شود که می‌توان با روش‌های حفاظتی موثر از خطرات وارده بر روان کودکان جلوگیری کرد (۵۴و۵).

روش‌های حفاظتی	عوامل خطر
<ul style="list-style-type: none"> <li>● حضور والدین یا مراقب اصلی</li> <li>● شبکه‌های اجتماعی حمایتی</li> <li>● دسترسی به خدمات سلامت روان</li> <li>● ثبات محیطی و روتین‌های روزانه</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● قرارگیری مستقیم در معرض خشونت</li> <li>● فقدان والدین یا مراقبین اصلی کودک</li> <li>● جابه‌جایی‌های مکرر</li> <li>● سوءتغذیه و مشکلات سلامت جسمی</li> <li>● مواجهه با مرگ نزدیکان</li> </ul>



## مداخلات ارتقا سلامت روان کودکان در جنگ

در جدول زیر مداخلات مربوط به ارتقا سلامت روان کودکان در جنگ آورده شده است.

مداخله	شرح مداخله	رفرنس علمی
۱) ایجاد روتین‌های ساختاریافته و حس پیش‌بینی‌پذیری	ثبات یکی از مهم‌ترین نیازهای کودک در بحران است. ایجاد برنامه‌های روزمره، به کودک احساس کنترل و امنیت نسبی می‌دهد. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که روتین‌های ثابت (مانند ساعت خواب، بازی، آموزش) کاهش چشمگیری در علائم اضطرابی ایجاد می‌کنند.	۶
۲) حمایت خانواده محور	یکی از مؤثرترین راهکارها، تقویت توان والدین در مدیریت استرس و ارائه حمایت عاطفی است. مداخلاتی مانند: آموزش مهارت‌های فرزندپروری تحت استرس، برنامه‌های والد - کودک مبتنی بر بازی، حمایت روانی - اجتماعی از والدین باعث کاهش چشمگیر واکنش‌های استرسی کودکان می‌شود.	۷
۳) تقویت تاب‌آوری	تاب‌آوری ظرفیت کودک برای سازگاری با سختی‌هاست. برنامه‌های تقویت تاب‌آوری شامل: <ul style="list-style-type: none"> <li>● آموزش مهارت‌های مقابله‌ای</li> <li>● حل مسئله</li> <li>● تنظیم هیجان</li> <li>● تقویت حس کارآمدی فردی</li> </ul> این برنامه‌ها موجب کاهش علائم استرس پس از حادثه می‌شوند.	۳
۴) ارائه مداخلات مبتنی بر بازی	برای کودکان، بازی یک ابزار طبیعی پردازش رویدادهای آسیب‌زاست. روش‌هایی مانند: <ul style="list-style-type: none"> <li>● نقاشی درمانی</li> <li>● نمایش درمانی</li> </ul> به کاهش تنش و سهولت بیان هیجانات دردناک کمک می‌کنند. شواهد نشان می‌دهد که مداخلات مبتنی بر بازی در کاهش اضطراب و کابوس‌های شبانه کودکان جنگی مؤثر است.	۸

۳	<p>برنامه‌های گروهی مانند جلسات مهارت‌های زندگی، گروه‌های حمایت عاطفی، و فعالیت‌های جمعی ساختارمند، نقش مهمی در کاهش احساس تنهایی، افزایش همبستگی اجتماعی و بهبود تنظیم هیجان دارند.</p> <p>همچنین، فعالیت بدنی، بازی با همسالان و مشارکت در فعالیت‌های گروهی به ترشح اندورفین، کاهش تنش و افزایش احساس پیوند کمک می‌کند.</p>	<p>۵) مداخلات گروهی روانی - اجتماعی</p>
۹	<p>کودکان نیاز دارند هیجان‌های شدید مانند ترس، خشم و غم را بشناسند و مدیریت کنند. آموزش‌هایی شامل:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● تنفس عمیق</li> <li>● آگاهی بدنی</li> <li>● شناسایی احساسات</li> <li>● گفت‌وگو درباره ترس‌ها</li> </ul> <p>منجر به بهبود چشمگیر در تنظیم هیجان می‌شود.</p>	<p>۶) آموزش سواد هیجانی و مهارت‌های خودتنظیمی</p>

## منابع:

- 1) Betancourt TS, Khan KT. The mental health of children affected by armed conflict: protective processes and pathways to resilience. *Int Rev Psychiatry*. 2008 Jun;20(3):317-28. doi: 10.1080/09540260802090363. PMID: 18569183; PMCID: PMC2613765.
- 2) Jordans MJ, Pigott H, Tol WA. Interventions for Children Affected by Armed Conflict: a Systematic Review of Mental Health and Psychosocial Support in Low- and Middle-Income Countries. *Curr Psychiatry Rep*. 2016 Jan;18(1):9. doi: 10.1007/s11920-015-0648-z. PMID: 26769198; PMCID: PMC4713453.
- 3) Tol WA, Barbui C, Galappatti A, Silove D, Betancourt TS, Souza R, Golaz A, van Ommeren M. Mental health and psychosocial support in humanitarian settings: linking practice and research. *Lancet*. 2011 Oct 29;378(9802):1581-91. doi: 10.1016/S0140-6736(11)61094-5. Epub 2011 Oct 16. PMID: 22008428; PMCID: PMC3985411.
- 4) UNHCR (2022). Mental Health and Psychosocial Support for Refugee Children.
- 5) Karam EG, Fayyad J, Karam AN, Melhem N, Mneimneh Z, Dimassi H, Tabet CC. Outcome of depression and anxiety after war: a prospective epidemiologic study of children and adolescents. *Journal of traumatic stress*. 2014 Apr;27(2):192-9.
- 6) Masten AS, Narayan AJ. Child development in the context of disaster, war, and terrorism: pathways of risk and resilience. *Annu Rev Psychol*. 2012;63:227-57. doi: 10.1146/annurev-psych-120710-100356. Epub 2011 Sep 19. PMID: 21943168; PMCID: PMC5858878.
- 7) Betancourt TS, Meyers-Ohki SE, Charrow AP, Tol WA. Interventions for children affected by war: an ecological perspective on psychosocial support and mental health care. *Harv Rev Psychiatry*. 2013 Mar-Apr;21(2):70-91. doi: 10.1097/HRP.0b013e318283bf8f. PMID: 23656831; PMCID: PMC4098699.
- 8) Schottelkorb, A. A., Doumas, D. M., & Garcia, R. (2012). Play therapy for children exposed to trauma. *International Journal of Play Therapy*, 21(4), 213-222.
- 9) Frydenberg, E. (2017). *Coping and the challenge of resilience*. Springer.

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 سالم‌یاری 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 مؤسسه، به آدرس [www.nihr.tums.ac.ir](http://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](mailto:nihr-info@sina.tums.ac.ir) در تماس باشید.