



تاریخ
۳
تیر
۱۴۰۴
سه‌شنبه

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف

این شماره: مراقبت از خود در دوران جنگ

دچار بدخوابی و بی خوابی شبانه در این روزهای جنگ شده اید؟



یکی از شایع‌ترین چالش‌ها در شرایط بحرانی، اختلال خواب شبانه است که به دلیل استرس مداوم، ناامنی و شرایط غیراستاندارد زندگی ایجاد می‌شود.

به گزارش بهداشت نیوز، شرایط جنگ و بحران، از جمله درگیری‌های نظامی یا ناآرامی‌های اجتماعی، تأثیرات عمیقی بر سلامت روان و جسم افراد می‌گذارند. یکی از شایع‌ترین مشکلات در این شرایط، اختلال خواب شبانه است که می‌تواند به کاهش تمرکز، ضعف جسمانی و تشدید استرس منجر شود.

علل اختلال خواب در شرایط بحرانی

در شرایط جنگ و ناامنی، سیستم عصبی به دلیل استرس مزمن در حالت هشدار دائمی قرار می‌گیرد.

صداهای ناگهانی مانند انفجارها، نورهای غیرطبیعی و نگرانی از تهدیدات جانی، چرخه خواب و بیداری را مختل می‌کنند. بر اساس تحقیقات منتشرشده در مجله Sleep Medicine، بی‌خوابی مزمن در مناطق جنگی به کاهش خواب REM (مرحله‌ای حیاتی برای ترمیم روانشناختی) منجر می‌شود.

طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت، اضطراب و ترس مداوم، فعالیت سیستم پاراسمپاتیک را مختل می‌کند و مانع از کسب آرامش لازم برای خواب می‌شود.

اثرات اختلال خواب بر سلامت

کمبود خواب در شرایط بحرانی اثرات منفی متعددی بر جسم و روان دارد. بی‌خوابی باعث افزایش کورتیزول (هورمون استرس) می‌شود و خطر ابتلا به اضطراب، افسردگی و تضعیف ایمنی بدن را افزایش می‌دهد. همچنین، کاهش توانایی شناختی، تحریک‌پذیری و ضعف در تصمیم‌گیری، افراد را در مواجهه با چالش‌های بحرانی آسیب‌پذیرتر می‌کند. کودکان و سالمندان به دلیل حساسیت بیشتر چرخه خوابشان، در معرض خطر بیشتری قرار دارند.

راهکارهای عملی برای مدیریت خواب

برای بهبود کیفیت خواب در شرایط ناامن، راهکارهای زیر پیشنهاد می‌شود:

۱. ایجاد روال منظم خواب: تعیین زمان ثابت برای خواب و بیداری به تنظیم ساعت بیولوژیک بدن کمک می‌کند. تمرین تنفس عمیق (۴ ثانیه دم، ۴ ثانیه حبس نفس، ۶ ثانیه بازدم) قبل از خواب، ذهن را برای استراحت آماده می‌کند.

۲. طراحی محیط امن: برای تجربه خواب باکیفیت، بودن در یک فضای آرام و استفاده از چشم‌بند و پتوی مناسب برای کاهش نور و صدا توصیه می‌شود.

۳. تمرکز بر تکنیک‌های آرام‌سازی: تجسم تصاویر آرام‌بخش (مانند ساحل یا صدای باران) یا مرور خاطرات مثبت، ذهن را از اضطراب دور می‌کند.

مطالعه‌ای در Journal of Traumatic Stress نشان می‌دهد که تمرینات

سایت دکتر شریفی می نویسد:
آیا جنگ تنها به‌عنوان یک مصیبت تاریخی قابل درک است یا به عنوان یک معما، آتفّرد پیچیده است که حتی پس از گذشت قرن‌ها هم، هنوز برای ما راز و رمزهای بسیاری را در بر دارد؟ در طول تاریخ، جنگ‌ها موجب تحولات بزرگ و تغییرات عمیقی در جوامع و فرهنگ‌ها شده‌اند؛ اما آیا تنها تأثیرات برونی این پدیده بر ما قابل مشاهده است یا چیزهایی بیشتر در داخل ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد؟ در این سوال، نهفته‌های ذهنی جنگ را کشف کرده و به دنبال درک عمیق‌تری از ابعاد روانی این پدیده غنی می‌گردیم.
از سرزمین‌های دور و نزدیک تا تاریخ‌های مختلف، جنگ همواره یکی از معمایی‌ترین و پیچیده‌ترین زوایای انسانیت بوده است.

یا ما واقعا به جنگ می‌رویم چون برای دفاع از ارزش‌ها و ایده‌های‌مان هستیم، یا به خاطر تفکرات و اهداف سیاسی و اقتصادی؟ آیا این مسیر آسیب‌هایی برای روح و روان ما به جا می‌گذارد که همیشه به سادگی قابل تشخیص نیست؟ این سوالات در ذهن ما راه می‌یابند و ما را به دنبال پاسخ‌هایی می‌برند که شاید در خود جواب‌هایی بیشتر از سوالات باشند.
بنابراین، با ما همراه باشید تا در این سفر کوتاه به دنبال درک عمیق‌تری از رابطه پیچیده بین جنگ و روان انسان برویم و نقاب پنهانی از این معما برداریم.

۱۰ نکته برای کنترل احساسات در شرایط جنگ

کنترل استرس در شرایط جنگ ممکن است چالش بزرگی باشد؛ اما این نکات ممکن است به شما کمک کننده باشند:

۱. تمرکز بر کنترل قابلیت‌ها: به جای تمرکز بر اموری که خارج از کنترل شما هستند، روی آنچه را می‌توانید تحت کنترل داشته باشید تمرکز کنید. این می‌تواند حس کنترل و اطمینان را افزایش دهد.

۲. تمرین و آموزش فیزیکی: ورزش و تمرینات فیزیکی می‌تواند به شما کمک کند تا استرس را کاهش دهید و انرژی را بهبود ببخشید.
۳. تنفس عمیق: در شرایط استرس‌زا، تنفس عمیق و متمرکز می‌تواند به شما کمک کند آرامش بیشتری را تجربه کنید.

۴. مراقبت از خود: در شرایط جنگ، مراقبت از خود بسیار مهم است.

اطمینان حاصل کنید که به خواب کافی، تغذیه مناسب و استراحت دست می‌یابید.

۵. ارتباط با دیگران: ارتباط با خانواده، دوستان و همکاران می‌تواند حمایت شما را افزایش دهد و احساس تنهایی را کاهش دهد.

۶. موسیقی و آرامش بخش‌ها: گوش دادن به موسیقی آرامش بخش یا انجام فعالیت‌هایی مانند مدیتیشن می‌تواند به شما کمک کند تا استرس را کاهش دهید.

۷. تعادل کار و زندگی خصوصی: تلاش کنید تا تعادلی میان زندگی شخصی و کاری خود داشته باشید. این می‌تواند به شما کمک کند تا از سوختگی شغلی جلوگیری کنید.

۸. مهارت‌های مدیریت زمان: یادگیری مهارت‌های مدیریت زمان می‌تواند به شما کمک کند تا وظایف را بهبود بخشیده و فشار را کاهش دهید.

۹. تفکر مثبت: تلاش کنید تا به جای تمرکز روی نقاط ضعف و



صفحه
۶
شماره
۴۲۳۰
سال سی ام

راهکارهایی برای مقابله با استرس و اضطراب ناشی از جنگ



سخت و تند می‌شود، احساس خفگی به فرد دست می‌دهد و عضلات دچار اسپاسم می‌شوند. این ترس شدید باعث می‌شود که احساس مرگ یا از دست دادن کنترل روی خود به فرد دست دهد و نتواند این شرایط را تحمل کند.

شعربا فچی ادامه داد: در این شرایط باید بدانیم که این حالات در عین حال که خیلی ترسناک هستند، اما خطرناک نبوده و منجر به حادثه بدی برای ما نمی‌شوند. با این حال تجربه ترسناک و ناگواری برای فرد محسوب می‌شود که ممکن است چند دقیقه طول بکشد و بعد از چند ساعت نیز همچنان فرد احساس کند حالش کماکان خوب نیست چون باقی‌مانده آن استرس تن و روانش را نآرام کرده است.

وی تصریح کرد: تجربه چنین حملاتی نیازمند مداخله است، یعنی اگر فردی چنین حملات هراسی را با این شدت تجربه می‌کند باید حتما برای ارزیابی و درمان به روانپزشک مراجعه کند، اما در لحظه بروز حمله هراس، تکنیک‌های آرام‌سازی با تنفس عمیق یکی از روش‌های بسیار خوب و کمک کننده است.

این متخصص روانپزشکی اضافه کرد: در لحظه‌ای که حمله هراس اتفاق می‌افتد باید به افکار مثبت و مسائلی که برای ما خوشایندتر است، پردازیم. اگر در مکانی هستیم که امکان دراز کشیدن وجود دارد این کار را انجام دهیم و سعی کنیم عضلات بدن را شل نگه داریم و عمیق و آرام نفس بکشیم.

شعربا فچی تأکید کرد: گاهی استفاده از روش‌هایی مثل خوردن یک لیوان آب خنک که به نوعی یک شوک جسمی محسوب می‌شود، می‌تواند در لحظه بروز حمله هراس کمی ما را آرام‌تر کند. مصرف داروها تحت نظر روانپزشک نیز می‌تواند به سرعت علائم شدید حمله هراس را کنترل کند.

وی ارتباط با کودکان در این شرایط جنگی را بسیار مهم دانست و بیان کرد: درمورد کودکانی که در رده سنی زیر شش سال هستند، نیازی نیست از جزئیات حوادث بگویید و اتفاقات را برایشان به نوعی که ما می‌فهمیم بازگو کنید، اما در رابطه با کودکانی که بزرگتر هستند و خوانه‌اخواه از طریق مدیا، اطرافیان یا مدرسه و هر جای دیگری مطلع می‌شوند که اتفاقی در جریان است، بهتر است به جای اینکه مخفی‌کاری کنیم به زبان بسیار ساده شرایط را برای آن‌ها توضیح دهیم. اطمینان‌بخشی و امید را در صحبت‌هایمان حفظ کنیم. کودکان باید بدانند که در هر شرایطی جای آن‌ها امن است و خانواده از آن‌ها حمایت می‌کند.

این متخصص روانپزشک اظهار کرد: اگر در این شرایط جنگ، علائمی مانند ناخن جویدن یا شب‌ادراری و اینچنین اختلالاتی در کودکان ایجاد شود حتما نیازمند مداخله است، یعنی خانواده باید با کودک صحبت کنند و از دلایل ترسش پرسند و به او این اطمینان را بدهند که در کنارش حضور دارند و موردی نیست که قابل کنترل نباشد و به او صدمه‌ای نمی‌رسد.

شعربا فچی زاده اذعان کرد: در بسیاری مواقع کودک نگران آسیب دیدن اعضای خانواده می‌شود، بنابراین در مرحله اول ایجاد یک فضای آرام و امن در منزل برای گفت‌وگو کمک کننده است و در ادامه اگر این علائم شدیدتر شد حتما باید با یک متخصص مشورت شود تا جلسات درمانی برای کودک برگزار شود.

وی درمورد مراقبت از سالمندان در شرایط جنگ گفت: ممکن است سالمندان به دلیل محدودیت‌های حرکتی، جسمانی یا مشکلات متعددی که تجربه می‌کنند نگران شوند که در شرایط بحرانی نتوانند از خود به تنهایی مراقبت کنند. در این شرایط حساس حضور ما کنار آن‌ها چه از لحاظ زمانی و چه از لحاظ معنوی باید اطمینان‌بخش‌تر باشد و کاری کنیم که احساس تنهایی نکنند.

این متخصص روانپزشکی در انتهای صحبت خود خاطرنشان کرد: شهروندان عزیز در شرایط بحرانی و در صورت نیاز به دریافت مشاوره تلفنی در زمان تحمل استرس شدید، می‌توانند از ۸۰۰۰ تا ۲۴۰۰۰ با سامانه صدای مشاور به شماره ۱۴۸۰ تماس بگیرند.

ترس از جنگ چیست؟



از دست دادن اشتها

حملات پانیک

علائم روانی اضطراب جنگ

ترس و نگرانی بیش از حد

تحریک پذیری و طغیان خشم

احساس عدم کنترل

مشکل در خواب

افسردگی و بی‌تفاوتی

بی‌قراری

کابوس‌های تکراری درباره جنگ

احساس بی‌حسی و کرختی

تغییرات در رفتار یا شخصیت

تجربه هیجاناتی مثل ترس، اضطراب، نگرانی و دلهره در شرایط جنگ کاملاً طبیعی و برای هر کدام از ما ممکن است پیش بیاید، اما برای اینکه بتوانیم با این شرایط بهتر مواجه شویم و احساساتمان را بهتر کنترل کنیم راهکارهایی وجود دارد.

محمدرضا شعربا فچی، متخصص روانپزشکی، فلوشیپ بیماری‌های روان‌تنی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان در گفت‌وگو با ایسنا اظهار کرد: روزهای اخیر روزهای پرالتهاب و پرچالشی برای همه هموطنان بوده است و این شرایط خاص می‌تواند باعث بروز اضطراب، نگرانی و دلهره در بسیاری از افراد شود. مردم با شنیدن اخبار ناگوار روزمره یا اتفاقات نامعلوم آینده مدام دچار مشغولیت ذهنی می‌شوند.

وی افزود: تجربه چنین هیجاناتی در این شرایط کاملاً طبیعی است و برای هر کدام از ما ممکن است پیش بیاید، اما راهکارهایی برای اینکه بتوانیم با این شرایط بهتر مواجه شویم و احساساتمان را بهتر کنترل کنیم، وجود دارد.

این متخصص روانپزشکی ادامه داد: باید تلاش کنیم در شرایط پراسترس از تکنیک‌های آرام‌سازی که غالباً بر مبنای تنفس عمیق و آرام است استفاده کنیم. یک نفس عمیق بکشیم و برای چند ثانیه هوا را در ریه‌ها نگه داریم و بعد با یک بازدم عمیق هوا را به بیرون دهیم. این کار باعث می‌شود بدن برای چند دقیقه آرامش بیشتری پیدا کند، عضلات شل شوند و اضطراب کمتر شود.

شعربا فچی خاطرنشان کرد: اطلاعاتی که در خصوص اتفاقات روزمره و مشکلات یا شرایط خاص پیش آمده به ما می‌رسد می‌تواند تعیین‌کننده سلامت روان ما در این روزها باشد. باید سعی کنیم اطلاعات را از منابع موثق و رسمی و در حد فقط یکی دوبار در روز چک کنیم. قرار گرفتن در معرض مداوم بمباران اطلاعات و چک کردن همه شبکه‌ها و منابع حتی غیررسمی چیزی به اطلاعات مورد نیاز ما برای مراقبت از خودمان اضافه نکرده و فقط استرس ما را در طول روز بیشتر می‌کند، کمالاینکه بسیاری از اخبار نیز ممکن است واقعی نباشد.

وی اذعان کرد: باید سعی کنیم برخلاف محدودیت یا مشکلاتی که ممکن است پیش بیاید روال معمول زندگی را تا جایی که امکان دارد حفظ کنیم و برنامه‌های معمول زندگی خود را تعطیل نکنیم. در این شرایط خواب منظم، تغذیه مناسب و مراقبت از بدن بسیار مهم است. ارتباط خود را با اعضای خانواده، دوستان و همسایه‌هایی که به آن‌ها علاقه‌مند هستیم حفظ کنیم و با آن‌ها در تماس باشیم. صحبت کردن و همدلی درباره موضوعات خوشایند می‌تواند به ما کمک کند که ساعات روز را بهتر سپری کنیم.

این متخصص روانپزشکی بیان کرد: احساساتی که تجربه می‌کنیم اعم از غم، ترس یا خشم را باید به رسمیت بشناسیم و از تجربه این احساسات ناخرسند نباشیم، اما در عین حال تلاش کنیم که با استفاده از امکاناتی مانند دریافت مشاوره از متخصصان و دریافت دارو در شرایطی که لازم است، هیجانات منفی بیش از اندازه که ممکن است زندگی ما را مختل کند را به خوبی کنترل کنیم.

شعربا فچی در مورد مقابله با اختلالات خواب که ممکن است بعضی افراد در این روزها به آن دچار شده باشند، خاطرنشان کرد: اگر زمینه اختلالات روانپزشکی یا بی‌خوابی و اضطراب از قبل و در شرایط معمول وجود داشته باید حتما به روانپزشک و روانشناس مراجعه کنیم، اما اگر شرایط کنونی جنگ باعث اضطراب شده است به‌طوری‌که همیشه منتظر خبر و اتفاق بد هستیم و این موضوع باعث بی‌خوابی یا بدخوابی شده می‌توانیم برای مقابله با این مشکل از تکنیک‌هایی مانند بهداشت خواب برای افزایش کیفیت خواب استفاده کنیم.

وی اذعان کرد: بهداشت خواب؛ یعنی اینکه خواب منظم داشته باشیم و به خاطر شنیدن یک خبر یا انتظار برای یک موضوع، بیشتر از حالت معمول قبل بیدار نماییم. گرفتن دوش آب گرم یا شنیدن یک موسیقی آرامش‌بخش می‌تواند به بهبود خواب کمک کند، همچنین باید از فعالیت‌های بدنی سنگین در ساعات قبل از خواب خودداری شود، نور اتاق خواب باید کم باشد و فضای آن خیلی گرم یا خیلی سرد نباشد، البته گاهی با انجام همه این موارد همچنان بعضی افراد دیر به خواب می‌روند یا بخاطر استرسی که دارند خواب خوبی نخواهند داشت، در این شرایط می‌توان زیر نظر روانپزشک از یک داروی آرام‌بخش ملایم کمک گرفت.

این متخصص روانپزشکی در مورد احتمال بروز حملات هراس(پانیک) در شرایط استرس‌زای جنگی نیز اظهار کرد: حملات هراس حملاتی هستند که در اثر آن ممکن است فرد بدون دلیل یا با تجربه یک حادثه ناخوشایند یا با یک دلیل مشخص به‌طور ناگهانی دچار ترس و وحشت خیلی شدید شود. در این حالت ضربان قلب بالا می‌رود، نفس کشیدن



تهدیدها، روی فرصت‌ها و راه‌حل‌های ممکن تمرکز کنید.

۱۰. درخواست کمک: اگر احساس می‌کنید که نیاز به کمک دارید، مراجعه به منابع حمایتی مانند مشاوره روان‌شناسی یا حمایت اجتماعی می‌تواند به شما کمک کند تا با استرس مقابله کنید

ارتباط جنگ با افسردگی و مشکلات روانی

جنگ و شرایط جنگی می‌تواند تأثیرات جدی بر روان و احساسات افراد داشته باشد و به ایجاد مشکلات روانی از جمله افسردگی منجر شود.

برخی از ارتباطات جنگ با افسردگی و مشکلات روانی عبارت‌اند از:
۱. تجربه ترس و وحشت: افرادی که در شرایط جنگی حضور دارند، ممکن است با تجربه ترس و وحشت مواجه شوند که این تجربه‌ها می‌توانند به طور مستقیم به افسردگی و اضطراب منجر شوند

۲. افزایش فشار روانی: شرایط جنگی معمولاً با فشارهای روانی شدید همراه هستند، از جمله نگرانی برای امنیت شخصی و خانواده، استرس ناشی از شرایط زندگی ناپایدار، و دیدن صحنه‌های خشونت‌آمیز که

ممکن است به افسردگی و اضطراب منجر شود

۳. ایجاد احساس بی‌ارزشی و بی‌اهمیتی: شرایط جنگی ممکن است باعث ایجاد احساسات بی‌ارزشی و بی‌اهمیتی در افراد شود، زیرا احساس ممکن است بر آن‌ها نهاده شود که نمی‌توانند به تحولاتی در شرایط جنگی اثر بگذارند

۴. خسارت به ارتباطات اجتماعی و خانوادگی: جنگ می‌تواند به خسارت بر روابط اجتماعی و خانوادگی فرد بیانجامد، از جمله ایجاد اختلال در روابط میان فرد و افراد مهم در زندگی او که این موضوع می‌تواند به افسردگی منجر شود.

۵. صدمه به اعتماد به نفس: تجربه شرایط جنگی می‌تواند به صدمه به اعتماد به نفس افراد منجر شود، زیرا ممکن است احساس کنند که ناتوان در مواجهه با چالش‌های زندگی هستند

در کل، شرایط جنگی می‌توانند به شدت زندگی روانی افراد را تحت تأثیر قرار دهند و اگرچه برخی افراد ممکن است از این تجربه بدون تأثیر خاصی بیرون بیایند؛ اما برخی دیگر ممکن است نیاز به حمایت و مشاوره روانی داشته باشند تا با این تجربه‌ها مقابله کنند و به بهبود روانی خود برسند.