

کاهش و درمان استرس جنگ

کاهش اضطراب جنگ فرآیندی پیچیده و چندمرحله‌ای است که نیازمند ترکیبی از حمایت‌های روانی، اجتماعی و حتی پزشکی است. در ادامه، مهم‌ترین راهکارهای کاهش و درمان این نوع استرس را به‌طور کامل بررسی می‌کنیم:

۱. درمان روان‌درمانی (Psychotherapy)

روان‌درمانی یکی از مؤثرترین روش‌ها برای کاهش استرس جنگ است. این درمان توسط روان‌شناس یا روان‌درمانگر آموزش‌دیده انجام می‌شود و انواع مختلفی دارد:

الف) درمان شناختی-رفتاری (CBT): درمان شناختی-رفتاری به فرد کمک می‌کند تا افکار منفی و تحریف‌شده ناشی از جنگ را شناسایی کرده و آن‌ها را با الگوهای سالم‌تری جایگزین کند. مثال: سربازی که دائم کابوس‌هایی درباره جنگ می‌بیند، یاد می‌گیرد چگونه با تکنیک‌های خاص ذهنش را آرام کرده و با واقعیت‌های فعلی زندگی کند.

ب) درمان مواجهه‌ای (Exposure Therapy): در این روش، فرد به‌صورت تدریجی با خاطرات دردناک خود مواجه می‌شود. این درمان برای کاهش شدت واکنش‌های احساسی نسبت به خاطرات جنگ بسیار مؤثر است.

پ) درمان گروهی: شرکت در جلسات گروهی با افرادی که تجربه‌ای مشابه داشته‌اند، می‌تواند حس همدلی، درک و پذیرش را افزایش دهد. احساس اینکه تنها نیستند، نقش مهمی در روند بهبودی دارد.

۲. مداخلات دارویی

در موارد شدید استرس جنگ یا در کنار روان‌درمانی، ممکن است داروهایی توسط روان‌پزشک تجویز شود:

نوع دارو	کاربرد
داروهای ضد افسردگی	کاهش اضطراب و افکار منفی
داروهای ضد اضطراب	آرام‌سازی علائم فیزیکی اضطراب
داروهای خواب‌آور	رفع اختلالات خواب

توجه: مصرف دارو باید حتماً زیر نظر پزشک باشد و خوددرمانی به‌شدت منع می‌شود.



۳. حمایت اجتماعی و خانوادگی

هیچ درمانی بدون حمایت اجتماعی مؤثر نیست. افرادی که از سوی خانواده، دوستان یا سازمان‌های اجتماعی حمایت می‌شوند، شانس بالاتری برای بهبودی دارند. مخصوصاً در زمان نگارش این مقاله که بمباران در تهران ادامه دارد توجه به این راهکارها بسیار مؤثر است. راهکارها: گوش دادن بدون قضاوت به فرد آسیب‌دیده / فراهم کردن محیطی امن و با ثبات / تشویق به حضور در جمع و فعالیت‌های اجتماعی

نقل قول از یک روان‌شناس بالینی:

درمان استرس جنگ تنها در مطب روان‌شناس انجام نمی‌شود؛ گاهی یک آغوش امن از سوی یک دوست می‌تواند همان‌قدر مؤثر باشد. پس با هم حرف بزنید. اگر احساس می‌کنید کسی گوشه‌گیر شده سعی کنید برای حرف زدن با او شرایط را آماده کنید تا به شما بگوید نگرانی و استرس‌هایش دقیقاً ناشی از چیست. در این بحبوحه فقط ماییم که می‌توانیم به هم کمک کنیم.

۴. فعالیت‌های هنری و خلاقانه

هنر درمانی، نوشتن خاطرات، نقاشی، موسیقی یا هر نوع فعالیت خلاقانه دیگر، می‌تواند راهی برای بیان احساسات سرکوب‌شده و کاهش بار روانی باشد. در یک مطالعه در دانشگاه برکلی (۲۰۲۰)، شرکت‌کنندگان جنگ‌زده‌ای که روزانه به مدت ۳۰ دقیقه نقاشی می‌کردند، طی ۶ هفته کاهش قابل توجهی در علائم PTSD نشان دادند. پس اگر به نوشتن، خواندن، نقاشی کشیدن علاقه دارید و یا می‌خواهید آن‌ها را امتحان کنید الان بهترین موقعیت است. بگذارید هنر و خلاقیت به مواجهه‌ی کمی راحت‌تر با این شرایط سخت کمکی کند.

۵. ورزش و فعالیت‌های بدنی

ورزش منظم، به‌ویژه ورزش‌هایی مانند یوگا، پیاده‌روی، شنا یا هنرهای رزمی، با کاهش سطح هورمون کورتیزول (هورمون استرس)، باعث بهبود روحیه و آرامش ذهنی و درنهایت کاهش استرس جنگ می‌شود.

۶. تمرین‌های تنفسی و مراقبه

تمرین‌هایی مانند مدیتیشن، تنفس عمیق، یا تمرکز ذهن (mindfulness) برای کنترل آنی اضطراب و آرام‌سازی بدن و ذهن بسیار مؤثر هستند. تمرین پیشنهادی تنفس ۸-۷-۴ است که به این شکل انجام می‌شود: ۴ ثانیه دم از بینی / ۷ ثانیه نگاه‌داشتن نفس / ۸ ثانیه بازدم از دهان / تکرار به مدت ۵ بار، دو بار در روز

۷. آموزش و آگاهی‌بخشی

آموزش خانواده‌ها، نیروهای امدادی، معلمان و کارمندان بهداشت روان درباره علائم و نحوه برخورد با استرس جنگ می‌تواند به کاهش استیگما و ارتقاء درمان کمک کند. در شرایط کنونی که اخبار جنگ حتی در کوچه و خیابان هم به گوش می‌رسد بهتر است تمام مدت به تماشای اخبار و گشتن در شبکه‌های مجازی مشغول نباشید. سعی کنید وقتی که با خانواده و دوستانتان می‌گذرانید باعث آرامش فکری همه شود و نه فقط رد و بدل اخبار



جنگ. این حجم از اضطراب می‌تواند خیلی زود جسم و روح شما را فرسوده کند پس بیشتر مواظب حجم ورودی و محتوایی باشید که خود را در معرض آن قرار می‌دهید.

نتیجه‌گیری

استرس جنگ یکی از عمیق‌ترین و ماندگارترین انواع اختلالات روانی است. اما با ترکیبی از درمان‌های علمی، حمایت اجتماعی، دارو، هنر و آگاهی، می‌توان آن را کنترل و حتی درمان کرد. مهم‌ترین قدم، شناخت این نوع استرس و برداشتن تابوها درباره کمک‌گرفتن از متخصصان روان است. در این شرایط که متأسفانه در کشور خودمان هم در جریان است اینکه کنار هم و شنونده‌ی تجربه و احساسات هم باشیم در کاهش اضطراب جنگ بسیار مؤثر است.

مرکز مشاوره و سبک زندگی موسسه احرار
معاونت فرهنگی دانشجویی