

باهم در طوفان: مراقبت روانی در شرایط جنگی

ویژه دانشجویان، اساتید و کارکنان دانشگاه



دانشگاه علوم پزشکی

وخدمات بهداشتی درمانی هرمزگان

تهیه شده توسط: اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان

مجتبی رنجبری - مسئول اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویان



مقدمه

در روزگاری که امنیت روانی و جسمی جوامع به واسطه بحران‌های جنگی دچار تزلزل شده، نقش نهادهای آموزشی و مشاوره‌ای بیش از همیشه برجسته می‌شود. دانشگاه نه تنها محل یادگیری علمی بلکه مأمی برای سلامت روانی دانشجویان و کارکنان است.

این کتابچه راهنما، تلاشی است از سوی اداره مشاوره دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان برای حمایت روانی-اجتماعی از جامعه دانشگاهی در این شرایط دشوار. هدف ما آن است که آگاهی، همدلی و مهارت‌هایی را در اختیار شما بگذاریم تا از خود مراقبت کنید، احساسات خود را بفهمید و به دیگران نیز یاری رسانید. با آرزوی صلح، امنیت و سلامت روان برای همه ما.

مجتبی رنجبری؛ مسئول اداره مشاوره دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان

بخش اول: تأثیر روانی جنگ بر افراد

پیامدهای روانی رایج جنگ:

- اضطراب، وحشت و نگرانی مداوم
- اختلالات خواب و کابوس‌های تکرار شونده
- احساس گناه بازماندگان (Survivor's Guilt)
- کمرختی عاطفی، بی‌حسی یا انکار
- افسردگی، ناامیدی یا خشم شدید
- مشکلات تمرکز و افت عملکرد تحصیلی
- اختلال استرس پس از سانحه (PTSD)

طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت (۲۰۲۲)، در مناطق جنگ‌زده حدود ۱ نفر از هر ۵ نفر دچار اختلال روانی متوسط تا شدید می‌شود.

بخش دوم: راهکارهای خودمراقبتی در بحران

- اقدامات ساده اما مؤثر:
 - تنفس آگاهانه: ۵ بار دم و بازدم عمیق در لحظه‌های اضطراب
 - کاهش زمان مطالعه و مشاهده اخبار اضطراب‌آور (به‌ویژه شب‌ها)
 - ثبات نسبی در برنامه خواب، تغذیه، تحرک
 - نوشتن احساسات و وقایع روزانه
 - برقراری تماس با افراد مورد اعتماد و دوستان
- سلامت جسم و روان به هم پیوسته‌اند:
 - حداقل ۶ ساعت خواب در شب
 - تغذیه ساده، منظم و آبرسانی کافی
 - پیاده‌روی کوتاه یا حرکات کششی در منزل
 - پرهیز از مصرف زیاد کافئین یا محرک‌ها

بخش سوم: حمایت روانی و اجتماعی

- کمک گرفتن، نشانه آگاهی است:
 - مراجعه به مشاوران دانشگاه
 - شرکت در جلسات گروهی همیاری یا شنیدن تجارب مشابه
 - استفاده از خدمات آنلاین مشاوره روان‌شناختی
 - دریافت مرخصی اضطرابی یا کاهش دروس با هماهنگی دانشکده
- حمایت از دیگران چگونه باشد؟
 - شنیدن بدون قضاوت و نصیحت
 - پرسش ساده: "الان چه چیزی می‌تونه حالت رو بهتر کنه؟"
 - ترغیب و ارجاع به مراجعه تخصصی به مشاور، روان‌درمانگر
 - اجتناب از پخش شایعات، اخبار نگران‌کننده یا تصاویر خشن.

بخش چهارم: علائم نیاز به کمک تخصصی

- افکار تکرارشونده آسیب به خود یا دیگران
- بی‌خوابی شدید یا کاهش وزن ناگهانی
- احساس ناامیدی مداوم یا از دست دادن علاقه به زندگی
- افت شدید عملکرد تحصیلی یا شغلی

بخش پنجم: اعتبار دادن به احساسات و تنظیم هیجان

اعتبار دادن به احساسات:

در شرایط بحرانی، هر احساسی مشروع است. احساس ترس، غم، گنجی، یا حتی شادی گاه‌به‌گاه، همه قابل درک اند.

به‌جای سرزنش، احساسات را بشناس و نام‌گذاری کن:
الان حس ترس دارم. طبیعی. خیلی‌ها هم مثل من.
چرا که سرکوب احساسات آن‌ها را شدیدتر می‌کند.

اعتباردهی هیجانی یعنی درک و پذیرش واقعیت تجربه هیجانی خود یا دیگران، حتی اگر دردناک یا ناخوشایند باشد (لینهان، ۲۰۱۵).

• راهکارهای تنظیم هیجان:

- مکث و تنفس آگاهانه پیش از هر واکنش
- تغییر تمرکز ذهن: موسیقی، تماشای کلیپ، نقاشی
- نوشتن احساسات یا نقاشی هیجان‌ها
- تمرین پذیرش: "این اضطراب واقعی،"
- تمرین‌های ذهن آگاهی (Mindfulness): مثل تمرکز بر صداهای اطراف یا لمس کف دست‌ها.

*اگر احساسات شدید، ماندگار یا ناتوان‌کننده شدند، مراجعه به مشاور یا روان‌درمانگر ضروری است.

در دل تاریکی بحران، همدلی و آگاهی می‌تواند نوری باشد برای عبور از دشواری. به خودتان فرصت بدهید، احساساتتان را بپذیرید، و بدانید که تنها نیستید.

منابع علمی و راهنماها

- Gross, J. J. (2014). Handbook of Emotion Regulation (2nd ed.). Guilford Press.
- Hobfoll, S. E., et al. (2007). Five Essential Elements of Immediate and Mid-Term Mass Trauma Intervention. *Psychiatry*, 70(4), 283–315.
- IASC Guidelines (2007). Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings.
- Linehan, M. M. (2015). DBT Skills Training Manual (2nd ed.). Guilford Press.
- World Health Organization. (2022). Mental health in emergencies.



دانشگاه علوم پزشکی
وخدمات بهداشتی درمانی هرمزگان