



معاونت سلامت اجتماعی

دفتر مشاوره و امور روانشناختی

راهنمای کاربردی برای حفظ و ارتقاء سلامت روان در شرایط بحران جنگ

خرداد ماه ۱۴۰۴



فهرست مطالب

- ۲..... مقدمه
- ۳..... بخش اول: نکات عمومی برای حمایت از سلامت روان در زمان بحران
- ۴..... بخش دوم: توصیه‌های کاربردی برای کودکان و نوجوانان
- ۵..... بخش سوم: توصیه‌های برای سالمندان
- ۶..... بخش چهارم: نکات کلیدی و پیشنهادهای نهایی
- ۷..... پیوست ۱: تکنیک تنفس عمیق
- ۸..... پیوست ۲: تکنیک آرام‌سازی عضلانی

مقدمه

در دوران بحران‌های جنگ و درگیری‌های مسلحانه، افراد و جوامع با چالش‌های بی‌سابقه و فشارهای روانی شدیدی روبرو می‌شوند. وقوع جنگ، ناپایداری، ناامنی و خطرات جسمی و روانی مداوم، سلامت روان افراد را در معرض تهدید قرار می‌دهد. در چنین شرایطی، استرس مزمن، اضطراب، ترس، احساس ناامیدی، و اضطراب درباره آینده، بخش عمده‌ای از تجربیات روزمره را تشکیل می‌دهد. به همین دلیل، حفاظت و ترویج سلامت روان در این نوع بحران‌ها امری حیاتی و ضروری است.

پروتکل‌های کاربردی حفظ سلامت روان در شرایط بحران جنگ به منظور تقویت تاب‌آوری جامعه و کاهش آثار منفی این شرایط بر روان افراد طراحی شده‌اند. این پروتکل‌ها مجموعه‌ای از راهکارهای عملی، علمی و قابل اجرا هستند که هدفشان کمک به افراد در مدیریت احساسات منفی، کاهش اضطراب، تقویت مهارت‌های مقابله‌ای و ایجاد محیطی حمایتی و امن است. به‌کارگیری این پروتکل‌ها می‌تواند نقش مهمی در کاهش آسیب‌های روانی دیررس، پیشگیری از بروز مشکلات روانی پیچیده و ارتقاء سطح کیفیت زندگی افراد در بحران ایفا کند.

در تدوین این پروتکل‌ها، تاکید بر رویکردهای جامع و چندجانبه قرار دارد که شامل آموزش مهارت‌های مدیریتی، پرورش روحیه امید، ترویج همبستگی اجتماعی، و ایجاد فضای امن فیزیکی و روانی است. همچنین، این برنامه‌ها باید انعطاف‌پذیر و قابل تطابق با شرایط محلی و فرهنگی باشند تا بیشترین اثربخشی را داشته باشند. بر اساس شواهد علمی، استفاده منظم از راهکارهای پیشنهادی، می‌تواند نقش مهمی در کاهش اثرات مخرب بحران بر سلامت روان جامعه داشته باشد و به ارتقاء سطح تاب‌آوری و مقاومت افراد کمک کند.

در نتیجه، اهمیت توسعه و اجرای پروتکل‌های کاربردی و مبتنی بر شواهد در حفظ سلامت روان در شرایط جنگ، باید در قالب برنامه‌های استراتژیک و عملیاتی در دستور کار قرار گیرد. این راهنما، اقدامات عملی و راهکارهای کاربردی برای عموم مردم و گروه‌های خاص، شامل کودکان و نوجوانان و سالمندان، ارائه می‌دهد تا سلامت روان افراد را در این شرایط حفظ و تقویت کند.



بخش اول: نکات عمومی برای حمایت از سلامت روان در زمان بحران

۱- حفظ آرامش و مدیریت احساسات

- تمرکز بر افکار مثبت و یادآوری نکات امیدبخش.
- تأکید بر این که احساساتی مانند ترس، اضطراب، اندوه و حتی خشم در بحران‌های جنگی واکنشی طبیعی هستند و نباید سرکوب شوند.
- آموزش نحوه بیان و ابراز سالم این احساسات، به‌ویژه در جمع خانواده و گروه‌های حمایتی.
- پذیرش احساسات و کمک به ابراز آنها به‌ویژه در کودکان از طریق بازی، نقاشی، قصه‌گویی و در بزرگسالان از طریق تشویق فرد به صحبت کردن راجع به بحران فعلی و احساسات و هیجانات منفی ناشی از آن.

۲- حفظ روال و ساختار زندگی روزمره

- تلاش در حفظ نظم خواب و بیداری.
- خوردن وعده‌های غذایی منظم و سالم.
- انجام فعالیت‌های خلاقانه و هنری (مانند نقاشی، موسیقی، نویسندگی) برای تخلیه هیجانات و افزایش حس معنا.

۳- فعالیت‌های آرام‌بخش و سرگرم‌کننده

- گوش دادن به موسیقی آرام، خواندن، نقاشی، نوشتن خاطرات.
- انجام فعالیت‌های مرتبط با هنر و خلاقیت برای کاهش استرس.

۴- حمایت اجتماعی و ارتباط مؤثر

- تماس منظم با خانواده، دوستان و نزدیکان.
- حفظ روابط انسانی به منظور دریافت حمایت اجتماعی به صورت تلفنی، مجازی یا حضوری در صورت امکان.

۵- مدیریت استرس و نگرانی

- محدود کردن مواجهه مداوم با اخبار، مخصوصاً در ساعات پایانی روز.
- آموزش و تمرین روش‌های تنفسی و تمرکز بر لحظه حال (مدیریت هیجان) مانند تنفس عمیق، مدیتیشن، یوگا، تای چی و ذهن‌آگاهی برای کاهش استرس و افزایش آرامش.
- تشویق به ورزش منظم و فعالیت بدنی حتی در محیط‌های محدود.
- تمرین تنفس عمیق و آرام، هر روز چند دقیقه.
- اجتناب از تماشای اخبار و اطلاعات نادرست یا بیش از حد.

۶- محدودسازی و مدیریت دریافت اخبار

- توصیه به محدود کردن مشاهده و شنیدن اخبار، به‌ویژه اخبار منفی و استرس‌زا، و استفاده از منابع خبری موثق و معتبر.
- پرهیز از پیگیری شایعات و اطلاعات تأییدنشده در شبکه‌های اجتماعی.

۷- دسترسی به خدمات تخصصی سلامت روان

- اطلاع‌رسانی درباره راه‌های دسترسی به روان‌شناسان و مشاوران به ویژه سامانه‌های رایگان خطوط مشاوره تلفنی سازمان بهزیستی کشور همچون خط مشاوره تلفنی ۱۴۸۰، خط اورژانس اجتماعی ۱۲۳.
- تشویق به مراجعه به متخصصان سلامت روان در صورت بروز علائم شدید اضطراب، افسردگی یا افکار خودکشی.

بخش دوم: توصیه‌های کاربردی برای کودکان و نوجوانان

۱- ایجاد محیط امن و حمایتگر

- توضیح ساده و قابل فهم درباره وضعیت، بدون ایجاد هراس یا نگرانی افراطی.
- حفظ روال‌های روزمره در خانه و مدرسه.

۲- تمرین تکنیک‌های آرام‌بخش متناسب برای کودکان

- انجام بازی‌های خلاقانه، قصه‌گویی و هنر نمایش برای کمک به ابراز احساسات.
- تمرین‌های ساده تنفس عمیق و تمرکز ذهنی، مانند تمریناتی که در قالب بازی انجام می‌شود.

۳- آموزش مهارت‌های ابراز احساسات

- صحبت آزاد و بدون قضاوت درباره ترس‌ها و نگرانی‌ها.
- تشویق به مشارکت در گروه‌های حمایتی و فعالیت‌های گروهی.

۴- کودک، خانواده و مدرسه باید به صورت یکپارچه و هماهنگ عمل کنند تا احساس امنیت برقرار شود و مهارت‌های مقابله با استرس تقویت گردد.

بخش سوم: توصیه‌هایی برای سالمندان

۱- ایجاد احساس امنیت و آرامش

- برقراری تماس منظم و مداوم، به ویژه در نبود خانواده یا در فضاهای دور افتاده.
- تمرین تکنیک‌های آرام‌سازی و تنفس عمیق در جلسات کوتاه.

۲- فعالیتهای آرام‌بخش و حمایت‌های روانی

- گوش دادن به موسیقی ملایم یا تماشای برنامه‌های مورد علاقه.
- فعالیتهای ساده، مانند مطالعه یا مراقبت‌های فیزیکی سبک.

۳- حمایت شبکه‌های ارتباطی و اجتماعی

- تشویق به ارتباط با خانواده، دوستان و همسایگان.
- ایجاد فرصت برای مشارکت در فعالیتهای اجتماعی در محیط امن و حمایتگر.

۴- مراقبت‌های پزشکی و روان‌درمانی

- همکاری با پزشکان و روانپزشکان در صورت نیاز.
- مراجعه به مشاور یا روان‌شناس در صورت نیاز.

بخش چهارم: نکات کلیدی و پیشنهادهای نهایی

- ❖ هر فرد در این شرایط نیاز به حمایت، همدلی و آموزش دارد.
- ❖ احساسات خود را بپذیرید و از سرکوب آنها خودداری نمایید. احساسات ناشی از شرایط بحران مانند غم، ترس، اضطراب، خشم و عصبانیت را طبیعی بدانید و درباره آنها صحبت کنید.
- ❖ هیچ شرایطی برای همیشه ماندگار نیست
- ❖ استفاده از خودگویی‌های مثبت به جای جملات منفی برای تنظیم هیجان
- ❖ حفظ حس امید و تمرکز بر آینده روشن، انگیزه‌ی مهم است.
- ❖ مراقبت مداوم و ارزیابی سلامت روان، کلید موفقیت در مدیریت بحران است.
- ❖ کمک به هم‌نوعان و همکاری، نقش بی‌بدیلی در کاهش آثار منفی استرس دارد.
- ❖ محدودسازی اخبار، فقط از منابع معتبر و به مقدار لازم اخبار را دنبال کنید.
- ❖ حفظ ارتباط انسانی، با عزیزان خود در تماس باشید و از حمایت اجتماعی بهره ببرید.
- ❖ تداوم روال زندگی، حتی کارهای ساده روزمره را ادامه دهید تا حس کنترل و آرامش تقویت شود.
- ❖ تکنیک‌های آرام‌سازی، تنفس عمیق، مدیتیشن و ورزش را در برنامه روزانه قرار دهید.
- ❖ در صورت نیاز، به مشاور، روانشناس یا روانپزشک مراجعه کنید. نشانه‌های شدید روانی را جدی بگیرید و از خدمات تخصصی بهره‌مند شوید.
- ❖ در صورت نیاز از خدمات تخصصی و رایگان خط مشاوره تلفنی ۱۴۸۰ و خط اورژانس اجتماعی ۱۲۳ استفاده نمایید.

پیوست ۱: تکنیک تنفس عمیق

تکنیک تنفس عمیق یکی از روش‌های مؤثر برای کاهش استرس، افزایش تمرکز و بهبود سلامتی کلی است. این تکنیک به شما کمک می‌کند تا بیشتر از هوای اکسیژن‌دار استفاده کنید و تنش‌های روزمره را کاهش دهید. در ادامه، مرحله به مرحله روش انجام تنفس عمیق را توضیح داده می‌شود:

مراحل اجرای تنفس عمیق

۱. **قرار گرفتن در موقعیتی مناسب:** بنشینید یا دراز بکشید در حالی که کمرتان صاف است.
۲. **تمرکز روی تنفس:** چشم‌ها را ببندید یا نگاه خیره‌ای در یک نقطه به صورت آرام داشته باشید.
۳. **نفس کشیدن از بینی:** آرام و عمیق از راه بینی نفس بکشید، به طوری که شکمتان به آرامی بالا بیاید و دیافراگم را فعال کنید (مثلاً به مدت ۴ تا ۶ ثانیه).
۴. **مدت نگهداشتن نفس:** چند ثانیه (مثلاً ۲-۴ ثانیه) نفس را نگه دارید.
۵. **بازدم آرام:** به آرامی و به طور کامل از راه دهان یا بینی نفس را خارج کنید، و شکمتان را به سمت داخل بکشید (مثلاً به مدت ۷ تا ۱۰ ثانیه).
۶. **تکرار:** این روند را ۵ تا ۱۰ دقیقه تکرار کنید.

نکته: تکنیک تنفس عمیق را می‌توان در قالب ۴-۷-۸ نیز انجام داد. به این ترتیب که شامل ۴ ثانیه دم، مدت ۷ ثانیه نگهداری و مدت ۸ ثانیه بازدم می‌باشد.

نکات مهم

- در طول تمرین، سعی کنید از تنفس سریع یا سطحی اجتناب کنید.
- تمرین را در محیطی آرام انجام دهید.
- هر بار تمرین، تمرکز کامل بر روی تنفس و حس‌های درون بدن داشته باشید.

فواید تنفس عمیق

- کاهش اضطراب و استرس
- افزایش تمرکز و هوشیاری
- بهبود خواب
- کمک به کاهش دردهای مزمن

پیوست ۲: تکنیک آرامسازی عضلانی

تکنیک‌های آرامسازی عضلانی یکی از روش‌های مؤثر برای کاهش استرس، اضطراب و تنش‌های جسمانی هستند. این تکنیک‌ها معمولاً بر آرامسازی عضلات مختلف بدن، تنفس عمیق و کنترل‌شده تمرکز دارند. در ادامه، چند تکنیک پایه و رایج ارائه می‌شود:

۱- آرامسازی عضلات پیشرونده (Progressive Muscle Relaxation)

- در این روش، هر گروه عضلانی را به طور جداگانه جمع می‌کنید و سپس آرام آرام رها می‌کنید.
- با عضلات دست شروع کنید، سپس بازوها، شانه‌ها، گردن، صورت، شکم و پاها.
- هر بار عضلات را به مدت حدود ۵-۱۰ ثانیه جمع کنید و پس از آن به آرامی رها کنید. در حین انجام تکنیک بر روی تغییر احساس تنش به آرامش تمرکز کنید.

۲- تنفس عمیق و آرام

- در این تکنیک، تمرکز بر روی تنفس عمیق و کنترل‌شده است.
- تنفس شماری را به صورت ۴-۴-۴-۴ (نفس کشیدن در ۴ ثانیه، نگه داشتن تنفس در ۴ ثانیه، بیرون دادن در ۴ ثانیه، و توقف در ۴ ثانیه) تمرین کنید.
- این کار کمک می‌کند تا سیستم عصبی آرام شود و احساس آرامش کنید.

۳- تصویرسازی ذهنی (تصویرسازی مثبت)

- تصور کنید در یک مکان آرام، طبیعی و دلخواه مانند ساحل، کوهستان یا جنگل قرار دارید.
- حواس خود را به جزئیات این محیط متمرکز کنید و احساس آرامش و آرامش‌بخشی را تجربه کنید.

۴- تمرین‌های تنفسی همراه با توجه

- تمرکز بر تنفس و حس بدن، برای کاهش اضطراب بسیار مؤثر است.
- با تمرکز بر هر تنفس، تغییرات فیزیولوژیکی بدن خود را حس کنید و ذهن خود را از افکار منفی دور کنید.



در ادامه یک راهنمای مرحله به مرحله برای تمرین تکنیک‌های آرام‌سازی عضلانی پیشرونده به همراه نکات مهم آن ارائه شده است. این راهنما می‌تواند به صورت روزانه یا هر زمان که احساس اضطراب یا تنش دارید، انجام شود.

محیط و شرایط

- در یک محیط آرام، جایی که حواس‌تان پرت نشود و احساس امنیت می‌کنید، بنشینید یا دراز بکشید.
- بهتر است لباس راحت بپوشید و در صورت نیاز از گوش‌دادن به موسیقی ملایم بهره ببرید.

گام به گام تمرین

مرحله ۱: تنفس عمیق را شروع کنید

۱. چند نفس عمیق و آرام بکشید: بینی را نفس بکشید، چند ثانیه نگه دارید، سپس آرام و کامل از دهان بیرون دهید.
۲. تمرکز خود را بر روی احساس هوای وارد شده و خارج شده متمرکز کنید.

مرحله ۲: تمرکز بر عضلات

برای هر بخش، این مراحل را تکرار کنید:

مرحله ۱: جمع کردن عضلات

- عضلات هدف را جمع کنید، مثل فشار دادن دست‌ها به هم، یا خم کردن پاها.

مرحله ۲: نگه داشتن

- این حالت را حدود ۵-۱۰ ثانیه نگه دارید، تمرکز بر احساس فشار و انقباض.

مرحله ۳: رها کردن

- به آرامی عضلات را رها کنید و تمرکز کنید بر احساس آزادی و کاهش تنش در آن عضله.

تمرین نمونه قسمت‌های بدن

۱. دست‌ها و انگشتان

انگشتان را جمع کنید یا دست‌ها را مشت کنید، نگه دارید، و سپس آزاد کنید.

۲. بازوها و شانه‌ها

شانه‌ها را بالا بکشید، چند ثانیه نگه دارید، سپس آزاد کنید.

۳. گردن و فک

عضلات فک را جمع کنید، دهان را فشار دهید، نگه دارید، بعد رها کنید.

سر را کمی به سمت عقب یا پایین خم کنید و رها کنید.

۴. صورت و چشم‌ها

چشم‌ها را ببندید، ابروها را جمع کنید و سپس آرام کنید.

۵. شکم و عضلات شکمی

نفس عمیق بکشید و شکم را پر کنید، سپس آرام خالی کنید.

۶. پاها و انگشتان پا

انگشتان پا را جمع کنید، فشار دهید، سپس رها کنید.

نکات مهم

- هر روز تمرین را حداقل ۱۵-۲۰ دقیقه انجام دهید.
- تمرکز بر روی احساس آرامش بعد از هر قسمت، کمک می‌کند تا اثرگذاری بیشتر داشته باشد.
- در صورت احساس ناخوشایندی یا خستگی، متوقف شوید و استراحت کنید.
- می‌توانید این تمرین را قبل از خواب یا در مواقع استرس‌زا انجام دهید.