



بروشور آموزشی

راهنمای ساده سلامت روان برای همه در شرایط جنگی

*در شرایط جنگ، چگونه از سلامت روان خود مراقبت کنیم؟

توصیه‌های ساده برای حفظ آرامش، قدرت و سلامت روان

قابل استفاده برای گروه‌های سنی مختلف

تهیه و تدوین: علی اسدی

به درخواست دفتر سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

خرداد ۱۴۰۴

❖ واکنش‌های روانی طبیعی در شرایط جنگ

در بحران، افراد ممکن است این حالت‌ها را تجربه کنند:

- اضطراب، بی‌قراری یا کابوس
- احساس ترس، ناامیدی یا بی‌احساسی
- مشکل تمرکز یا فراموشی موقت

❖ این‌ها تاحدی طبیعی هستند و نشانه ضعف نیستند.

- چطور از روان خود مراقبت کنیم؟

۱. این تمرین ساده تنفس عمیق را برای آرامش خود انجام دهید.

- ۴ ثانیه دم، (نفس عمیق از بینی بکشید)
- ۳ ثانیه نفس خود را نگه دارید
- ۶ ثانیه بازدم (نفس خود را به آرامی از دهان خارج کنید)
- (این تمرین ساده را می توانید چند بار در روز انجام دهید).

۲. برقراری ارتباط با اطرافیان و یا دوستان خود

- سعی کنید از طریق گفتگو با اعضای خانواده و افراد نزدیک خود و یا تماس تلفنی با دوستان و بستگان خود و صحبت در مورد مسایل مختلف بجز اخبار منفی جنگ برای آرام بودن تلاش کنید.

۳. فعالیت های روزمره ساده

- دعا، نیایش، نوشتن احساسات و افکار، انجام کارهای خاصی که دوست دارید و حالتان را خوب میکند، گوش دادن به موسیقی، بازی و سرگرمی با کودکان و بزرگسالان، انجام فعالیت های روزمره زندگی و....

۴. محدود کردن اخبار

- شنیدن و پیگیری اخبار به صورت محدود در روز از منابع معتبر
- در حضور کودکان اخبار مربوط به صحنه های کشتار، آتش سوزی و تخریب ها را مشاهده نکنید.

۵. همکاری، مشارکت و کمک به دیگران

- مشارکت در فعالیت های خانه، محله و اجتماع می تواند به کاهش استرس شما کمک کند. همچنین باعث افزایش حس مثبت و مفید بودن در شما می شود. این اقدامات در کاهش استرس و افکار منفی کمک می کند و موجب آرامش روانی شما خواهد شد.

توصیه برای خانواده ها

کودکان:

- با زبان ساده حادثه ای که رخ داده است را برای کودک تان توضیح دهید.

- زمانی که کودکان در مورد حادثه از شما سوال می کنند و یا شدت نگرانی و استرس او بقدری زیاد است که باعث بی قراری، پرخاشگری، لج بازی، ترس و یا چسبندگی به شما می شود، در مورد حادثه به او با زبان ساده و بدون القای ترس توضیح دهید.
- اجازه دهید سؤال بپرسند و احساساتشان را بیان کنند.
- به آنها احساس امنیت بدهید. بگویید که در کنارشان هستید و از آنها مراقبت می کنید. آنها را در آغوش بگیرید، لمس کنید، با آنها بازی کنید، حرف بزنید و اجازه دهید در کارهای ساده ای که توانش را دارند با شما مشارکت کنند.
- وسایل بازی هایی گروهی را در شرایط بحران فراهم کنید و سعی کنید کودکان را تشویق به بازی های گروهی کنید.
- به بازی های که ازجنس سمعی بصری مثل نقاشی کشیدن، قصه گویی، تحرک بدنی دویدن، ورزش، مجسمه سازی با خمیرهای بازی و.... بیشتر توجه کنید.

سالمندان:

- سالمندان در این شرایط خاص نیاز به توجه و همراهی بیشتر دارند.
- ایشان را در منزل تنها نگذارید.
- در منزل یا بیرون به آنها فرصت دهید در کارهای ساده متناسب با توانشان مشارکت کنند.
- با آنها حرف بزنید که احساس تنهایی نکنند.
- از آنها بخواهید در مورد نگرانی ها و استرس های خود با شما حرف بزنند.
- در روز یک یا دوبار با آنها نرمش های ساده کنید تا تحرک بدنی داشته باشند.
- بهتر است که در جزئیات اخبار جنگ قرار نگیرند.
- به تغذیه مناسب و خواب آنها توجه کنید.
- در صورتی که تحت درمان برای بیماری خاصی هستند، نسبت به ویزیت دوره ای، تامین داروها و مصرف به موقع داروهایشان توجه جدی داشته باشید.
- در صورت امکان با گروه های همسالان خود در ارتباط باشند.
- نسبت به مطالعه و یا هرگونه فعالیت های سرگرم کننده برای آنها توجه داشته باشید.

چه زمانی کمک بگیریم؟

اگر شما یا افراد نزدیک تان این علائم را دارید حتما به نزدیک ترین مرکز سلامت روان مراجعه کنید، یا از تیم های سیار سلامت روان که در منطقه حضور دارند کمک بگیرید.

- افکار آسیب به خود یا دیگران دارید.
- دچار حملات شدید ترس و بی قراری شدید یا احساس خفه شدن و یا مرگ قریب الوقوع می کنید.
- دچار بی خوابی شدید و مداوم هستید.
- دچار علائم جسمی بدون هیچ علت واضح و روشنی (تپش قلب، لرزش، درد) هستید

به مکان ها و مراکز خدمات سلامت روان در دسترس خود توجه کنید، مثل:

- نزدیک ترین مرکز خدمات جامع سلامت به شما که تحت پوشش دانشگاه های علوم پزشکی کشور هستند.
- مراکز مشاوره روان شناسی تحت پوشش سازمان بهزیستی
- مراکز مشاوره روانشناسی خصوصی
- مطب های متخصصین روانپزشکی
- بیمارستانهای روانپزشکی یا عمومی که درمانگاههای تخصصی روانپزشکی و روانشناسی دارند.
- مراکز مشاوره روانشناسی آموزش و پرورش
- از سامانه های گویا در دسترس کمک بگیرید. (تلفن های گویای ۱۴۸۰ - ۴۰۳۰ - ۱۲۳)
- اطلاعات مراکز محلی را از سازمان های امدادی و ۱۱۸ دریافت کنید.

پیام پایانی:

امید، مهمترین قدرت درونی شماست. پس شما تنها نیستید.