

# راهنمای مراقبت های روانشناختی در بحران جنگ ( ویژه کادر درمان )

بیمارستان شهدای سلامت ملارد

واحد مدیریت بحران، حوادث و بلایا



## مقدمه:

در شرایط بحرانی مانند جنگ و سایر فجایع انسانی، پزشکان و پرستاران در صف نخست مواجهه با مرگ، جراحات های شدید، و رنج عمیق انسانی قرار دارند. ایفای نقش درمانی در چنین موقعیت هایی، با فشارهای روانی شدید، فرسایش هیجانی، و قرار گرفتن مداوم در معرض تجربه های دردناک همراه است. تداوم این وضعیت بدون مراقبت از سلامت روان، می تواند توان حرفه ای و کیفیت مراقبت را به طور جدی تضعیف کند. در این میان، "خودمراقبتی آگاهانه و هدفمند"، نه تنها ضرورتی شخصی، بلکه مسئولیتی حرفه ای محسوب میشود. آنچه در ادامه آمده، مجموعه ای از راهکارهای علمی و کاربردی برای حفظ تعادل روانی و پیشگیری از مشکلات روانشناختی در میان کادر درمانی در شرایط بحرانی از جمله جنگ است.

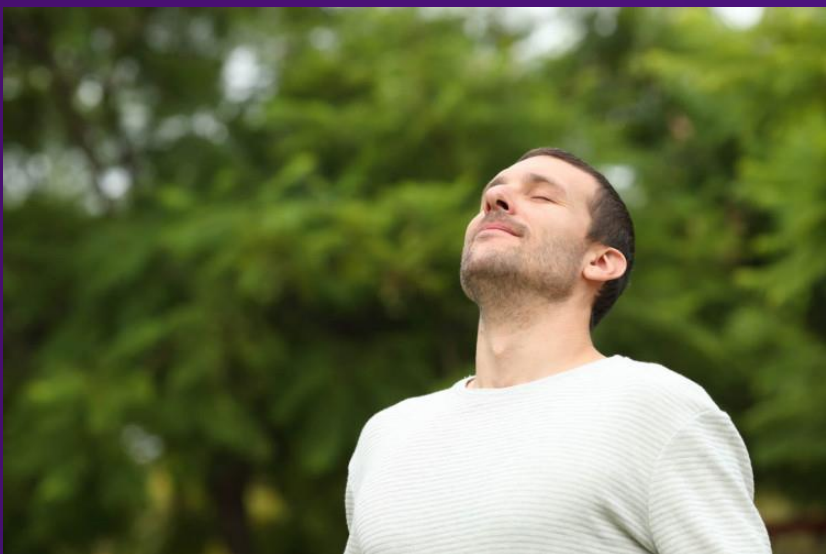
## محدودسازی اخبار

در زمان جنگ، بمباران خبری میتواند همچون خود جنگ، روان ما را زخمی کند. دیدن پیاپی تصاویر اجساد، انفجارها، صدای جیغ و فریاد، اخبار فاجعه بار، واکنش های احساسی شبکه های اجتماعی و تحلیل های منفی مداوم، مغز ما را در وضعیت هشدار دائمی نگه می دارد. مغز، تصاویر را عمیق تر از کلمات به خاطر می سپارد و هیجانات، توسط تصاویر بیشتر و شدیدتر برانگیخته میشود. بنابراین، دیدن مکرر صحنه های خشونت، احتمال بروز واکنش های ذهنی و جسمی آسیب رسان را افزایش می دهد. در شرایط بحران، اگرچه آگاهی از اخبار مهم است، اما بدون برنامه ریزی و محدودسازی، اخبار میتواند باعث اضطراب، ترس، احساس درماندگی و فرسودگی روانی شود. بنابراین، خود را از قرارگیری در معرض اخبار منفی متعدد به ویژه از منابع غیرموثق محافظت کنید. اخبار را به میزان محدود و کنترل شده و از منابع رسمی و قابل اطمینان دنبال کنید.

## پایش خود و خودآگاه ماندن

در شرایط بحران مانند جنگ یا فجایع گسترده، پزشکان و پرستاران در معرض فشار روانی شدید، ترومای ثانویه و تنش و اضطراب قرار میگیرند. آگاهی از علائم هشداردهنده مانند بی خوابی، تحریک پذیری، خستگی مفرط، احساس گناه و کاهش تمرکز، به شما کمک میکند تا خودمراقبتی روانشناختی لازم را انجام داده و قبل از بروز مشکلات و اختلالات روانی، مداخلت لازم را دریافت کنید. مطالعات علمی تأکید میکنند که **پایش منظم وضعیت روانی و یادداشت روزانه وضعیت خلق و احساسات**، از مؤثرترین راهبردها برای پیشگیری از فرسایش روانی و حفظ کارایی در محیط های پرتنش است. این خودآگاهی، نه تنها به حفظ سلامت شخصی شما کمک میکند، بلکه کیفیت مراقبت از بیماران را نیز به طور چشمگیری ارتقاء میبخشد. بنابراین، به علائم هیجانی و روانی و رفتاری خود توجه کنید. برای مثال، اگر احساس میکنید دچار تحریک پذیری زیاد، بی حسی هیجانی یا از دست دادن جدی روحیه و توان روانی شده اید، نشانه ی این است که نیاز به خود مراقبتی روانشناختی جدی تر و یا دریافت کمک حرفه ای از روانشناسان دارید.

## تنفس ذهن آگاهانه



قرارگیری در شرایط بحران موجب آشفتگی ذهنی و پریشانی روانی میشود. یکی از راهبردهای ساده اما مؤثر برای کاهش این آشفتگی و پریشانی، **تنفس ذهن آگاهانه** است. این تکنیک از دل رویکردهای روان شناختی مبتنی بر شواهد می آید و به فرد کمک میکند تا با تمرکز کامل بر جریان طبیعی دم و بازدم خود، ذهن را از افکار مزاحم، اضطراب یا تصاویر ناخوشایند رها کرده و به لحظه اکنون بازگردد. پژوهش ها نشان داده اند که تنفس ذهن آگاهانه باعث کاهش ضربان قلب، تنظیم پاسخ استرس، و افزایش حس کنترل در افراد می شود؛ چیزی که برای پزشکان در خط مقدم بحران حیاتی است. انجام این تمرین تنها به حدود ۳ دقیقه زمان نیاز دارد و میتواند حتی بین شیفت های کاری یا هنگام مواجهه با یک موقعیت دشوار اجرا شود.

## این مراقبه ۳ دقیقه‌ای رواز دست نده!

Huzuracad.ir

برای انجام تمرین سه دقیقه‌ای تنفس ذهن آگاهانه، ابتدا در یک وضعیت راحت دراز بکشید، یا روی صندلی بنشینید و چشم‌ها را ببندید یا نگاه خود را به نقطه‌ای ثابت بدوزید. نخست، توجه و آگاهی خود را بر جریان رفت و برگشت نفس هایتان متمرکز کنید. بتدریج توجه خود را به وضعیت بدنتان و احساسی که همین حال دارید معطوف کنید؛ بدون قضاوت، فقط مشاهده کنید که چه احساسی دارید، چه افکاری در ذهنتان هست و بدنتان چه واکنش‌هایی نشان می‌دهد. در ادامه، تمرکز خود را دوباره به تنفس تان معطوف کنید— به ویژه به حس ورود و خروج هوا از بینی، یا بالا و پایین رفتن شکم و سینه در هر دم و بازدم. با هر دم و بازدم تصور کنید که بدن و ذهن تان در حال سبک و آرام شدن است. اگر ذهنتان از تمرین منحرف شد، بدون اینکه خود را سرزنش کنید به آرامی توجه و ذهن تان را به نفس‌ها برگردانید. به هر حسی که با هر تنفس در بدن تان ایجاد می‌شود با آگاهی و بدون قضاوت توجه کنید. در پایان، با یک نفس عمیق و نرم، چشم‌ها را باز کرده و به کارتان بازگردید. این تمرین ساده می‌تواند مانند دکمه‌ای برای بازتنظیم روان و بدن شما عمل کند.

## استراحت و بازیابی انرژی



در شرایط جنگ، پزشکان، پرستاران و اعضای تیم درمان با ساعات کاری طولانی، صحنه های دردناک، ازدحام بیماران و فشار تصمیم گیری های فوری مواجه اند. این شرایط باعث تخلیه تدریجی منابع جسمی و روانی میشود. بازیابی انرژی و استراحت هدفمند، نه تنها ضروری، بلکه بخشی حیاتی از مراقبت حرفه ای و پایداری عملکرد حرفه ای است. برای استراحت کردن این مراحل را دنبال کنید: ۱- نشستن در جای آرام با چشم های بسته، ۲- نفس عمیق با شمارش ۴-۲-۴ (۴ ثانیه دم، ۲ ثانیه مکث و حبس نفس، و ۴ ثانیه بازدم)، ۳- تمرکز کوتاه بر یک تصویر آرامش بخش یا خاطره خوب، ۴- کشش گردن، شانه و دست ها. در صورت امکان، از یک فضای کم نور، با ماسک چشم و بدون تلفن همراه. استفاده کنید.

## نوشتن در باب هیجانات

نوشتن درباره ی تجربه های هیجانی دشوار، به ویژه برای کادر درمانی که در شرایط بحران مانند جنگ فعالیت میکنند، میتواند ابزاری بسیار مؤثر برای کاهش فشار روانی و بازگرداندن نوعی نظم درونی باشد. تحقیقات در روانشناسی سلامت و مداخلات مبتنی بر نوشتار ابرازگرایانه نشان داده اند که حتی نوشتن خصوصی و بدون قصد انتشار نیز میتواند به فرد کمک کند تا رویدادهای شدید عاطفی را بهتر پردازش کند. وقتی افکار و احساسات روی کاغذ آورده میشوند، ذهن فرصتی می یابد تا از حالت آشفتگی و تکرار وسواسی خارج شود و روایت ساختاریافته، منسجم تر و معنادارتری از تجربه را شکل دهد. این فرآیند نه تنها به تخلیه روانی منجر میشود، بلکه با افزایش خودآگاهی و تنظیم هیجانی، میتواند اضطراب، احساس گناه، خشم یا ناتوانی را کاهش دهد. یادداشت های روزانه، در چنین شرایطی، همچون گفت وگویی آرام و امن با خود عمل میکند؛ فضایی خصوصی برای بازنگری، و یافتن معنا در دل بحران. پژوهش ها همچنین تأکید دارند که این نوع نوشتن منظم میتواند تاب آوری را افزایش داده و خطر ابتلا به فرسودگی شغلی و پریشانی را کاهش دهد.

## گفتگوی هیجانی باز

در شرایط بحرانی مانند جنگ، گفت وگوی هیجانی باز، صادقانه و بدون قضاوت با همکاران، یکی از مؤثرترین ابزارهای محافظت روانی برای کادر درمان است. پزشکان و پرستارانی که در معرض فشارهای شدید روانی ناشی از مرگ، آسیب دیدگی، و ناامنی محیطی قرار دارند، اگر نتوانند احساساتی مانند ترس، خشم، غم، خستگی یا احساس ناتوانی را با یک دیگر در میان بگذارند، به تدریج دچار نوعی فرسایش هیجانی و عاطفی میشوند. سکوت، سرکوب هیجانات، و تالش برای "قوی جلوه دادن خود" در محیط های جنگی، برخلاف تصور، نشانه تاب آوری نیست بلکه میتواند سلامت روان را به خطر اندازد. در مقابل، صحبت کردن با همکاران مورد اعتماد که خود نیز در معرض تجربیات مشابه بوده اند، فضایی از همدلی، درک متقابل و حمایت ایجاد میکند که باعث کاهش حس تنهایی، احساس گناه، یا شرم از هیجان های طبیعی میشود. تقویت گفت وگو درباره احساسات انسانی در تیم درمانی – حتی به شکل کوتاه و روزانه – باعث ایجاد پیوندهای روانی سالم، افزایش تاب آوری جمعی، و پیشگیری از انزوا و مشکلات روانشناختی میشود. بهتر است درباره وقایع جنگ، اخبار و فشارها فقط با کسانی گفت وگو کنید که به شما حس درک، «آرامش و امنیت روانی» می دهند، نه کسانی که با پخش شایعات، اغراق، یا تحلیل های فاجعه محور به اضطراب جمعی دامن میزنند. تیم درمانی، در کنار هم، میتوانند شبکه ای حمایتی برای یکدیگر باشند؛ فقط کافی است فضا را برای شنیدن و بیان افکار و احساسات، باز نگه داریم.



علاوه بر بیان هیجانات و احساسات خود، به ترس ها و نگرانی های همکاران تان نیز با گشودگی و بدون قضاوت گوش دهید. گوش دادن فعالانه و بدون قضاوت، و حضور در کنار یک همکار مضطرب، میتواند تأثیر روانشناختی مفید و چشم گیری داشته باشد.

## حمایت خانوادگی و اجتماعی

در شرایط بحرانی مانند جنگ، که پزشکان و پرستاران با حجم بالایی آسیب دیدگان، فقدان منابع، و مواجهه مکرر با مرگ و درد انسانی روبه رو هستند، سیستم عصبی و روانی آنها زیر فشاری فراتر از ظرفیت عادی قرار میگیرد. در چنین محیط هایی، حمایت اجتماعی و خانوادگی نه تنها یک نیاز عاطفی بلکه یک عامل محافظتی حیاتی در برابر ابتلا به اختلالات روانی مانند فرسودگی شغلی، اضطراب مزمن و افسردگی محسوب میشود. مطالعات متعددی نشان داده‌اند که وجود یک شبکه اجتماعی امن – شامل خانواده، دوستان یا همکاران همدل – با کاهش سطح کورتیزول، افزایش حس کنترل و تقویت کارکردهای شناختی در مواجهه با بحران همراه است. تماس های کلامی ساده، پیامرسانی منظم یا تماس های تصویری – حتی کوتاه و مختصر – میتوانند حس پیوند، تعلق، و دیده شدن را فعال کنند؛ نیازهایی که در فضای پرتنش بیمارستان های جنگ زده به شدت دچار آسیب میشوند.



صحبت با کسانی که برای شما مهم هستند، مانند همسر، فرزند، یا دوستی قدیمی، نه تنها موجب تخلیه هیجانی میشود، بلکه به بازسازی حس هویت حرفه ای، تقویت انگیزه های انسانی و حتی معنا بخشی دوباره به رنج کمک میکند. طبق اصول روانشناسی مثبت نگر، این ارتباطات میتوانند نوعی "لنگرگاه هیجانی" ایجاد کنند که فرد را در میان طوفان احساسات پایدار نگه دارد. بنابراین، برقراری تماس های روزانه با شبکه حمایتیتان را یک کار اضافی یا اتلاف وقت تلقی نکنید؛ بلکه آن را بخشی از پروتکل مراقبت از خود بدانید— همانقدر ضروری که غذا، خواب یا تجهیزات حفاظتی. در روزهایی که شرایط بیرونی خارج از کنترل ماست، این تماس های انسانی، قابل دسترس ترین ابزار برای بازیابی تعادل درونی اند.

## پذیرش محدودیت ها

در شرایط بحرانی مانند جنگ، بسیار مهم است که کادر درمان، محدودیت های خود را بپذیرند و به خود یادآوری کنند که نمی توانند همه چیز را کنترل کنند. گاهی حتی با تمام تلاش و تعهد حرفه ای، نجات جان برخی بیماران ممکن نیست، چرا که زمان، منابع، امکانات یا امنیت کافی وجود ندارد. این ناتوانی میتواند احساساتی مانند گناه، بی کفایتی یا شرم را برانگیزد احساساتی که اغلب ریشه در تعهد عمیق به نجات جان انسان ها دارند. با این حال، این هیجانات دردناک نه نشانه ضعف، بلکه نشانه ای از مسئولیت پذیری اخلاقی و ظرفیت همدلی شماست. پژوهش های روانشناسی بحران تأکید میکنند که پذیرش واقع بینانه مرزهای کنترل و توانمندی، یکی از کلیدهای حفظ سلامت روان در خط مقدم است. به جای سرزنش خود، با مهربانی با خود رفتار کنید و به یاد داشته باشید که انسان بودن، به معنای کامل نبودن است. به این نکته مهم توجه داشته باشید که احساس تعهد، ارزشمندی و امید را نه در نجات همه، بلکه در ارزش هر تالش کوچک انسانی تان بازتعریف کنید.

با به کارگیری این چارچوب خودمراقبتی روانشناختی، میتوانید توان تاب آوری خود را افزایش دهید، مهارت سازگاری با شرایط دشوار را تقویت کنید، سطح استرس و اضطراب را به طور مؤثر مدیریت نمایید، و از سلامت روان خود در مواجهه با فشارهای سنگین بحران جنگی محافظت کنید.

این مسیر نه تنها به حفظ تعادل روانی شما کمک میکند، بلکه کیفیت مراقبتی که به دیگران ارائه می دهید، را نیز بهبود میبخشد.

