

جنگ و آسیب روانی

تجربه جنگ، چه به عنوان سرباز و چه به عنوان غیر نظامی، یکی از شدیدترین فشارهای روانی ممکن برای انسان است. جنگ نه تنها زندگی فیزیکی، بلکه سلامت روانی انسان را نیز تهدید می کند.

درگیری با صحنه های خشونت، از دست دادن عزیزان، مهاجرت اجباری و زندگی در شرایط بی ثبات می تواند آثار عمیق و طولانی مدت بر روان انسان بر جای بگذارد.

واکنش های روانی شایع پس از جنگ

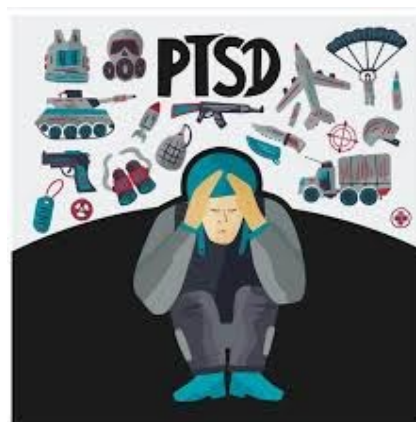
برخی از این واکنش ها طبیعی اند و با گذشت زمان کاهش می یابند، اما گاهی به شرایط پیچیده تری تبدیل می شوند:

- اضطراب و ترس دائمی
- کابوس های شبانه یا فلش بک (بازگشت ذهنی به صحنه های جنگ)
- بی خوابی یا خواب زیاد و بی کیفیت
- احساس گناه
- انزوای اجتماعی و بی اعتمادی نسبت به دیگران
- افسردگی و ناامیدی
- ناتوانی در تجربه احساسات مثبت
- تحریک پذیری و عصبانیت مداوم
- احساس پوچی یا بی هدفی در زندگی

اختلال استرس پس از سانحه (PTSD)

یکی از رایج ترین پیامدهای روانی پس از جنگ، اختلال استرس پس از سانحه است. علائم آن ممکن است هفته ها یا حتی ماه ها بعد از جنگ ظاهر شود و بدون درمان مناسب، مزمن شود.

- نشانه های مهم اختلال استرس پس از سانحه:
- مرور مداوم خاطرات دردناک
- پرهیز آگاهانه از مکان ها، افراد یا موضوعات مرتبط با جنگ
- احساس بی حسی عاطفی
- گوش به زنگ بودن بیش از حد
- حملات ناگهانی اضطراب یا وحشت



زخم های که دیده نمی شوند نیز، نیاز به درمان دارند.

چگونه می توان بهبود یافت؟

۱. درمان را جدی بگیرید

صحبت با یک روان درمانگر متخصص در آسیب های ناشی از جنگ، یکی از موثرترین روش ها برای شروع بهبودی است.

۲. در گروه های حمایتی شرکت کنید

در کنار افرادی که تجربه مشابهی دارند، حس درک شدن و همدلی را تجربه می کنید.

۳. رابطه خود با بدن را بازسازی کنید

ورزش های ملایم، تغذیه مناسب و خواب کافی، پایه های بازسازی روان نیز هستند.

۴. هیچ احساسی را سرکوب نکنید

احساسات پیچیده ای چون خشم، اندوه یا حتی بی احساسی، طبیعی هستند. به خودتان اجازه تجربه کردنشان را بدهید.

۵. به تدریج وارد زندگی عادی شوید

برای کار، تحصیل یا ارتباطات اجتماعی عجله نکنید. هر قدم کوچک، پیشرفت محسوب می شود.

۶. از مصرف مواد پرهیز کنید

الکل یا مواد مخدر ممکن است تسکین موقتی بدهن، اما در نهایت آسیب های روانی را تشدید می کنند.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و
درمانی آذربایجان غربی



بازیابی سلامت روان

واحد آموزش سلامت



۰۴۴- ۴۴۲۲۲۲۴۳

۱۴۰۴

پیام پایانی

بهبود امکان پذیر است.

شاید جنگ پایان یافته باشد اما سفر بازگشت به آرامش، نیازمند
همراهی، حمایت و صبر است.
از کمک گرفتن نترسید. مقاومت نشانه قدرت است، اما کمک
خواستن نشانه آگاهی.



نقش خانواده و جامعه

- گوش دادن بدون قضاوت
- ایجاد محیط امن و قابل پیش بینی
- تشویق به دریافت کمک حرفه ای
- صبوری با تغییرات رفتاری فرد آسیب دیده



کی باید کمک فوری بگیریم؟

در صورت مشاهده موارد زیر، نیاز به مداخله فوری روانپزشکی وجود دارد:

- افکار یا اقدام به خودکشی
- توهم یا توهمات دیداری/شنیداری
- خشونت ناگهانی و بی دلیل
- قطع ارتباط کامل با دیگران
- عدم کنترل بر اعمال یا گفتار