



## سلامت روان در بحران

“برگرفته از توصیه های سازمان بهداشت  
جهانی (WHO) و برنامه MHPSS سازمان ملل”

مدیریت فرهنگی دانشجویی دانشکده علوم پزشکی اسدآباد  
اداره مشاوره و سلامت روان دانشکده

### بحران چه تاثیری بر روان ما دارد؟

در زمان بروز شرایط بحرانی اعم از جنگ که به طور پیوسته اخبار های ناگوار منتشر می شود و صدای تیراندازی و انفجار به گوش می رسد. لازم است بیش از هر زمان دیگری از سلامت روان خود و اطرافیان مان مراقبت کنیم.

جنگ نه فقط جان و جسم، بلکه روان را نشانه می گیرد:

- احساسات طبیعی: ترس، اضطراب، بی خوابی، خشم، سوگ و درماندگی
- ریسک ها: افزایش استرس پس از سانحه، افسردگی و احساس بی پناهی

پذیرش این واکنش ها اولین گام برای مدیریت آنهاست.



## ۷ گام طلایی برای روزهای سخت

### ✿ مدیریت افکار

#### • جایگزینی "اما"

به هر فکر منفی یک "اما" ی امیدوارانه اضافه کنید: اوضاع سخت است اما من تا الان جان سالم به در برده ام. خطر وجود دارد اما الان در این لحظه در امانم.

#### • جایگزینی افکار منفی با افکار واقع بینانه

هنگام هجوم فکر منفی (مثلاً همه چیز نابود می شود) بلند بگویید: "ایست!" (یا دست بزنید) فکر منفی را روی کاغذ بنویسید. کنارش یک گزینه واقعی بنویسید: احساس می کنم همه چیز نابود می شود ← اما الان در این اتاق امن هستم.

### ✿ حواس پرتی آگاهانه داشته باش!

- زمین گیری حسی چرا کار می کند؟ مغز را از "حالت وحشت" به "حال حاضر" برمی گرداند.
- ۵ چیز بین: (مثال: ساعت دیواری، گلدان، پنجره، کفش، دست)
  - ۴ چیز لمس کن: (مثال: پارچه لباس، سردی زمین، نرمی مو، زبری دیوار)
  - ۳ صدا بشنو: (مثال: صدای نفس خودت، تیک تاک ساعت، باد)
  - ۲ بو استشمام کن: (مثال: بوی دستت، هوای اتاق)
  - ۱ مزه بچش: (مثال: طعم دهانت، کمی نان)
- اثر: قطع چرخه افکار فاجعه بار



## ✿ آرام سازی فوری را یاد بگیر!

### • تکنیک تنفس ۴-۷-۸ (تنفس آرامش بخش)

- ۴ ثانیه دم عمیق از طریق بینی
- ۷ ثانیه حبس نفس
- ۸ ثانیه بازدم آرام از دهان (با صدای "هووو")
- این چرخه را ۴ بار تکرار کن
- \* اثر فوری: \* فعال سازی سیستم عصبی پاراسمپاتیک (کاهش ضربان قلب + قطع هورمون های استرس)

### • راز "۹۰ ثانیه معجزه گر"

- هنگام هجوم اخبار بد:
- ۱. تایمر را روی ۹۰ ثانیه تنظیم کن
- ۲. فقط روی یک شیء ساده تمرکز کن (مثل یک سنگ یا قاشق)
- ۳. جزییاتش را بررسی کن (رنگ، وزن، خطوط).
- \* تحقیقات عصب شناسی نشان می دهد: امواج اضطراب بعد از ۹۰ ثانیه فروکش می کند.\*



## ✿ اخبار را هوشمندانه مدیریت کن!

### "قانون ۱-۲-۳"

- ۱- فقط یک منبع رسمی مثل صداوسیما/هلال احمر را انتخاب کنید و کاهش تضاد اطلاعاتی و سردرگمی مغز
- ۲- ۲ بار در روز فقط صبح (۸ صبح) و شب (۸ شب) اخبار چک شود جلوگیری از فعال سازی مداوم سیستم عصبی سمپاتیک
- ۳- ۳۰ دقیقه فاصله بعد از اخبار، ۳۰ دقیقه کار آرامش بخش (مثل چای خوردن/نقاشی) انجام دهید؛ بازگشت کورتیزول به سطح نرمال
- هشدار:** چک کردن اخبار قبل از خواب = بی خوابی تضمینی (به دلیل ترشح نوراپی نفرین)
- گروه های تلگرامی/شبکه های اجتماعی = سم های روانی (اخبار غیررسمی اضطراب را ۳۰۰٪ افزایش می دهند)

## ✿ روال عادی زندگی را حفظ کن

- چرا حفظ روال عادی در بحران حیاتی است؟
- **ثبات روانی:** مغز در شرایط غیرقابل پیش بینی، با فعال سازی مداوم "سیستم تهدید" (آمیگدال) خسته می شود. روال های روزانه (مثل ساعت خواب منظم، وعده های غذایی) پیش بینی پذیری ایجاد می کنند و سیگنال امنیت به مغز می فرستند.
- **جلوگیری از فلج اضطرابی:** بحران ها اغلب باعث "انجماد تصمیم گیری" می شوند.
- کارهای کوچک روزمره (مسواک زدن، تمیز کردن) مانند پله های عملی، مغز را از حالت "یخ زدگی" خارج می کنند.
- **حفظ هویت:** وقتی همه چیز آشفته است، انجام کارهای آشنا (مثل دم کردن چای صبحگاهی) به ما یادآوری می کند: "من هنوز خودم هستم"

حفظ روال، به معنای انکار بحران نیست؛ بلکه ایجاد پایگاهی امن در دل آشوب است تا انرژی لازم برای حل مسئله را داشته باشید.

## ✿ ارتباطات انسانی: "پروتکل تماس طلایی"

### چه ارتباطی مفید است؟

- گفت و گوی چهره به چهره (حتی ۱۰ دقیقه): ترشح اکسی توسین => کاهش استرس
- در آغوش گرفتن خانواده: کاهش ۳۰٪ سطح کورتیزول (مطالعه ی دانشگاه هاروارد)
- گروه های حمایتی کوچک (۳-۵ نفر): گفت و گو در مورد امیدها نه ترس ها

### چه ارتباطی مضر است؟

- بحث با افراد بدبین/هراس افکن
- حضور در جمع های پرتنش
- ارتباطات اجباری: نه گفتن را یاد بگیرید!

## ✿ با خودت مهربان باش

اجازه بده گریه کنی، نگران باشی یا بی حوصله باشی. یادت باشد: "این احساسات موقت هستند و تو مقصر نیستی."