

نفس دوباره بهبود از ترومای جنگی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی ایران
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی



وقتی جنگ در ذهن ادامه می‌یابد

جنگ تنها بر میدان نبرد پایان نمی‌پذیرد. برای بسیاری از افرادی که شاهد خشونت، تهدید، یا از دست دادن عزیزان بوده‌اند، نبرد واقعی در درون ذهن آغاز می‌شود. ترومای جنگ، فراتر از یک واکنش روانی ساده، تغییری عمیق در نحوه عملکرد مغز و بدن است که می‌تواند زندگی روزمره را به چالشی پیچیده تبدیل کند.

علم پشت ترومای جنگ

تحقیقات نورولوژی مدرن نشان می‌دهند که تجربه ترومای شدید، ساختار و عملکرد مغز را تغییر می‌دهد. هنگامی که فرد در معرض تهدید شدید قرار می‌گیرد، سیستم عصبی خودکار وارد حالت "مبارزه، فرار، یا انجماد" می‌شود. در ترومای مزمن، این سیستم هشدار در حالت فعال باقی می‌ماند، حتی زمانی که خطر واقعی وجود ندارد. آمیگدالا (مرکز ترس مغز) بیش‌فعال می‌شود، در حالی که قشر پیش‌پیشانی (مسئول تفکر منطقی) کمتر فعال است. این تغییرات باعث می‌شود فرد مرتباً در حالت آماده‌باش باشد، کابوس‌های شبانه داشته باشد، یا از صداها و بوهای خاص وحشت کند.

چرا درمان امکان‌پذیر است؟

خبر امیدوارکننده این است که مغز انسان دارای نورپلاستیسیته است - یعنی قابلیت تغییر و بازسازی خود را دارد. همان‌طور که ترومای شدید می‌تواند مسیرهای عصبی را تغییر دهد، تکنیک‌های درمانی مبتنی بر شواهد علمی نیز می‌توانند این تغییرات را به سمت بهبود هدایت کنند.

راهکارهای اثربخش:



مداخلات مختص فریز شدگی و بی حسی :

۱. خودماساژدهی (Self-Massage):

خودماساژدهی یعنی فرد خودش با استفاده از دست‌ها یا ابزارهای مشخص، ناحیه‌های مختلف بدن‌اش را ماساژ می‌دهد. این تکنیک کمک می‌کند تا تنش‌های عضلانی کاهش یابد، جریان خون بهتر شده و احساس آرامش ایجاد شود. کاربرد: ماساژ موجب آزادسازی هورمون‌های شادی مانند سروتونین و اندورفین می‌شود و سطح کورتیزول، هورمون استرس، را کاهش می‌دهد. این کار به بهبود تمرکز، کاهش اضطراب و افزایش حس کنترل بر بدن کمک می‌کند. در مواردی مثل فشارهای روانی یا اضطراب‌های پس‌رباعی، خودماساژ می‌تواند آرام‌بخش و تسکین‌دهنده باشد. فرد ناحیه‌ای از بدن که تنش دارد را با نوک انگشتان یا کف دست‌هایش، به آرامی و با حرکات دایره‌ای ماساژ می‌دهد. دستور عملی: "در حالتی آرام بنشین، ناحیه‌ای از بدن (مثلاً شانه‌ها یا گردن) را انتخاب کن، و با نوک انگشتان یا کف دست، حرکات دایره‌ای آرام را شروع کن، طوری که احساس راحتی و آرامش کنی. هر ناحیه را حداقل ۱-۲ دقیقه ماساژ بده."

2. حرکت بدن و وضعیت (Body Movement and Posture):

توضیح: تکنیک‌های مربوط به حرکت بدن و وضعیت شامل تمرین‌هایی است که بر وضعیت نشستن، ایستادن، حرکات‌های کششی و روان‌سازی عضلات تمرکز دارند. کاربرد: چنانچه بدن در حالت‌های تنش یا قناعت قرار گیرد، این وضعیت‌ها بر روح و ذهن تأثیر می‌گذارند. تمرینات اصلاح وضعیت و حرکات ساده می‌تواند تنش‌های عضلانی و روانی را کاهش دهد، استرس را کنترل کند و حس آرامش را تقویت کند. در واقع، وضعیت فیزیکی و روانی در هم تنیده هستند و اصلاح وضعیت می‌تواند به بهبود سلامت روان کمک کند. تمرین ساده برای اصلاح وضعیت بدن و حرکات‌های کششی. دستور عملی: "در حالت نشسته یا ایستاده، ستون فابت را مستقیم نگه دار، شانه‌ها را آرام بنشین و سینه‌ات را باز کن. سپس، هر 30 دقیقه یک‌بار، چند تنفس عمیق بکش و دست‌ها را بالا برده و کشش بده، یا تمرین‌های کششی ساده انجام بده تا عضلات آرام شوند."

3. اعمال مشابه چندنفره (Group-based Repetitive Actions)

توضیح: در این تکنیک، گروهی از افراد به صورت همزمان و با تکرار یک فعالیت ساده مانند تکرار یک کلمه، حرکت یا تنفسی مخصوص، مشارکت می‌کنند. کاربرد: این نوع فعالیت‌ها حس همبستگی، آرامش و کاهش اضطراب را تقویت می‌کنند. باعث آزادسازی هورمون‌های آرام‌بخش و کاهش سطح استرس در مغز می‌شوند. نمونه‌های آن شامل تمرینات تنفسی گروهی، رقص‌های آرام یا حرکات تکراری هستند که حس همکاری و همبستگی را تقویت می‌کنند و فضایی امن برای آرامش روانی فراهم می‌آورند. انجام فعالیت تکراری و همزمان گروهی. دستور عملی: "یک گروه کوچک تشکیل بده، و یک تنفس عمیق و آهسته را با هم شروع کنید، یا دست‌ها را به صورت همزمان بالا ببرید و پایین بیاورید، یا ورزش همگانی را یا دوستان خود انجام دهید (ورزش‌های هماهنگی عصب-عضله گزینه مناسبی هستند)، یا یک کلمه ساده مانند «آرام» را همزمان تکرار کنید، به طوری که همزمان با دیگران باشد."



4. مایندفولنس یا حضور در لحظه اکنون (Mindfulness or Present Moment Awareness)

توضیح: این تکنیک تمرکز بر آگاه بودن کامل و بدون قضاوت بر لحظه حاضر است. فرد صرفاً توجهش را به تنفس، احساسات، یا محیط اطراف معطوف می‌کند. کاربرد: تمرین‌های مایندفولنس با کاهش فعالیت نوار پیش‌پیشانی و افزایش فعالیت در قسمت‌های مرتبط با آرامش در مغز همراه است. این تمرین به کاهش استرس، اضطراب و افسردگی کمک می‌کند و باعث افزایش تمرکز، رضایت و حس سلامتی کلی می‌شود. افرادی که این رویکرد را تمرین می‌کنند، بهتر می‌توانند در مواجهه با فشارهای روزمره آرامش خود را حفظ کنند. تمرکز کامل بر حال و حس کردن تنفس و احساسات در لحظه. دستور عملی: "در یک مکان آرام بنشین، چشم‌هایت را ببند و تمرکز کن بر تنفس. هر بار که نفس می‌کشی، بگو «آبی» و هر بار که نفس را بیرون می‌دهی، بگو «آزاد». توجه کامل به تنفس داشته باش و هر فکری که بیاید، بدون قضاوت بپذیر و دوباره تمرکز کن بر تنفس."

۵. مشغول کردن با دنیای اطراف (Engagement with Surroundings)

توضیح: این تکنیک فرد را تشویق می‌کند به فعالیت‌هایی که حضور فعال در محیط اطراف است، مانند نگاه کردن، لمس، شنیدن یا انجام کارهای روزمره با تمرکز کامل. کاربرد: تمرکز بر دنیای اطراف کمک می‌کند تا فرد از اضطراب و افکار منفی فاصله بگیرد و در لحظه حال باقی بماند. این کار با کاهش فعالیت‌های مربوط به احساسات منفی در مغز، حس آرامش و رضایت روانی را تقویت می‌کند و به کاهش اضطراب کمک می‌کند. بر حضور فعال در محیط اطراف تمرکز کن و حواست به جزئیات باشد. دستور عملی: "به چیزی در اطرافت نگاه کن، مثلاً یک شی یا رنگ خاص، و تمام جزئیات آن را با دقت نگاه کن. سپس، صدای آن محیط را بشنو، یا به احساس لبه‌ها و سطح جسم واکن، و به عنوان مثال، روی سطح یک میز یا بافت لباس تمرکز کن."



مداخلات مخصوص فلش‌بک:

۱. توجه به امنیت اکنون (Focus on Safety in the Present)

توضیح: در مواجهه با خاطرات دردناک، تمرکز بر احساس امنیت و آرامش در حال حاضر است. فرد با تمرکز بر حس امنیت، از استرس و تروما فاصله می‌گیرد. کاربرد: این تکنیک در کنترل واکنش‌های تروماتیک بسیار موثر است. فرد به تدریج حس می‌کند در حال حاضر، در محیط امن قرار دارد و این باعث کاهش فلاش‌بک‌ها و احساس ترس می‌شود.

دستور عملی: "وقتی فلاش‌بک یا خاطره‌ای تروماتیک به سراغت آمد، با تمرکز روی وضعیت فعلی، چند نفس عمیق بکش، و بگو در دل، «من در این لحظه امن هستم»، و حواست را به محیط اطراف معطوف کن."

۲. نام‌گذاری خاطره (Naming the Memory)

توضیح: در این روش، فرد خاطره یا احساس ناخوشایند را نامگذاری می‌کند؛ مثلاً می‌گوید "این یک خاطره تروماتیک است" یا "این احساس ترس است". کاربرد: نام‌گذاری کمک می‌کند تا فرد از حالت واکنشی و اضطرابی فاصله بگیرد و احساس کنترل بیشتری داشته باشد. این کار باعث کاهش قدرت هیجان منفی می‌شود و فرد می‌تواند به شکل آگاهانه‌تری با خاطره مقابله کند. دستور عملی: "وقتی خاطره‌ای منفی یا تروماتیک در ذهنت است، آن را با صدای آرام و واضح نام‌گذاری کن؛ مثلاً بگو، «این خاطره است» یا «این احساس است»، و توجه کن که این کار باعث شدت احساس می‌شود."



۳. GROUNDING:

تمرین grounding با فشار آرام پا به زمین : آماده‌سازی: جایی راحت و آرام پیدا کن، ترجیحاً روی یک سطح صاف و بدون سر و صدای بلند. - بنشین به گونه‌ای که پایت روی زمین قرار بگیرد، و پشتات صاف اما راحت باشد. - اگر می‌خواهی، کمی چشمانت را بستی یا نیمه‌باز نگاه‌دار، و تمرکزت را روی خودت متمرکز کن.

مرحله اول: تنفس آرام و تمرکز بر حال

۱. چند نفس عمیق بکش:

- هوا را به صورت آرام و عمیق وارد بینی کن، چند ثانیه نگه دار و سپس آرام بیرون بده.

- خودش آرامش می آورد و ذهنیت را از افکار منفی یا استرس ها جدا می کند.

۲. حواستو بده به تنفست، و سعی کن ذهنیت را بر حال و حاضر متمرکز کنی.

مرحله دوم: قرار دادن پاها روی زمین و احساس تماس

۱. پاهایت را آزاد روی زمین قرار بده، یا اگر روی صندلی هستی، کمی به سمت جلو خم شو و

پاها را کمی جمع کن و کف پاها را روی زمین بگذار.

۲. تمرکز کن بر تماس پاها با سطح زمین. حالا سعی کن احساس کنی که:

- کف پاهای تو هنوز در تماس کامل با زمین است.

- انگشتان، پاشنه، و قسمت های مختلف پا را حس می کنی.

مرحله سوم: فشار آرام پاها به زمین

۱. حالا آرام و کنترل شده، مقداری فشار در پاهای خود بیاور، مثل این که می خواهی کف

پاهایت را کمی به زمین فشار بدهی.

- این فشار باید آرام و طبیعی باشد، نه شدید یا سخت.

۲. این فشار را در چند ثانیه نگه دار، مثلاً برای ۳ ثانیه، و حواست باشد که حالات آرام و

متمرکز روی حس تماس باشد.

۳. سپس به آرامی فشار را رها کن، و حس کن که پاهای تو از تماس با زمین لذت می برند و

آرامش را احساس می کنی.

مرحله چهارم: تکرار و تمرکز بر احساسات

- این حرکت را دوباره تکرار کن، مثلاً ۵ تا ۱۰ بار، و هر بار تمرکزت را بر حس تماس، احساس

فشار، و بازگشت آرامش در بدن متمرکز کن.

- در حین انجام، اگر ذهنیت به افکار یا استرس های بیرونی پرت شد، مجدداً تمرکز کن بر

احساس فشار و تماس پاها با زمین.

مرحله پنجم: پایان دادن با تنفس عمیق و آرامش

- در آخر، چند تنفس عمیق دیگر بکش، و کمی مکث کن تا حس آرامش و تمرکز تثبیت

شود.

- چشمانت را باز کن اگر بسته بودی، و با آگاهی کامل، به محیط اطراف برگرد.

نکته مهم:

- هر وقت احساس استرس یا اضطراب کردید، این تمرین را انجام بدهید.

- تمرین را آرام و کنترل شده انجام بدهید و هیچ عجله ای نکنید.

- هدف این است که تماس خودتان را با حال و محیط اطراف تقویت کنید و حس آرامش پیدا

کنید.

تمرکز بر توجه و نامیدن هیجان

توضیح: این تکنیک شامل توجه آگاهانه به احساسات درونی و نام‌گذاری آن‌ها است تا فرد بتواند کنترل بیشتری بر واکنش‌های خویش داشته باشد و هیجان‌ها را به شکل واضح درک کند. کاربرد: نام‌گذاری هیجان‌ها باعث کاهش شدت آن‌ها می‌شود و فرد از حالت واکنشی بیرونی درونی فاصله می‌گیرد. این کار همچنین منجر به فعال‌سازی قسمت‌های منطقی مغز می‌شود و کمک می‌کند تا بهتر بتوانید پاسخ‌های مناسب‌تری بدهید. دستور عملی: در زمان بروز احساسات قوی مانند عصبانیت، ترس یا اضطراب، با تمرکز کامل، توجه خود را به آن حس معطوف کنید و با صدای آرام و واضح، آن را نام‌گذاری کنید، مانند «این عصبانیت است»، «این ترس است» یا «این ناامیدی است». سپس چند نفس عمیق بکشید و سعی کنید این احساس را بپذیرید.

فضای امن

توضیح: ایجاد و تدام فضایی امن، محیطی است که فرد در آن احساس راحتی، آرامش و اعتماد به نفس می‌نماید، به طوری که بتواند بدون ترس و اضطراب، احساسات و افکار خود را بیان کند. کاربرد: فضای امن، اساس درمان‌های روانشناختی و تمرین‌های آرامش است. این فضا به فرد کمک می‌کند که استرس‌ها و ترس‌هایش را کاهش دهد و با آگاهی بیشتر، روی مشکلات خود کار کند.

دستور عملی: "در هر زمان که نیاز دارید، مکانی آرام و راحت پیدا کنید، و در آن، با خودتان بگویید: «در اینجا و اکنون، من در محیطی امن هستم». از تمرینات تنفسی عمیق و تاییدهای مثبت بهره ببرید تا احساس امنیت درون‌یافت خود را تقویت کنید."



◆ نگهداری نقاط عصبی-عروقی:

نکته: ناحیه پری فرونتال:تنظیم پاسخ های آمیگدال به استرس،برنامه ریزی،تصمیم گیری و کارکرد اجرایی.

مراحل انجام:

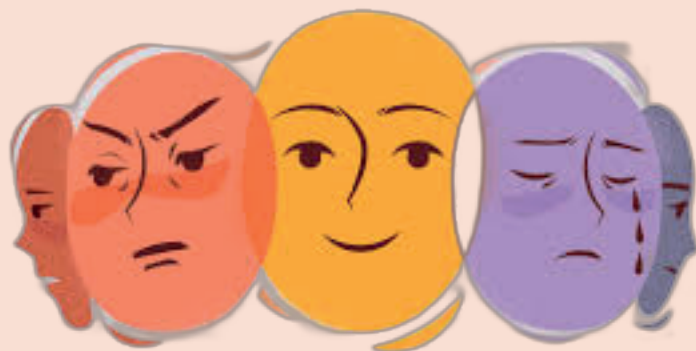
قرار دادن انگشتان بین خط ابرو و مو
وارد کردن فشار ملایم با نوک انگشتان و کشیدن پوست
ادامه دادن فشار همراه با ۴ ثانیه دم، مکث، ۴ ثانیه بازدم
به یاد آوردن یک موقعیت استرس زا (حال، گذشته آینده)
ادامه دادن به فشار، ۴ ثانیه دم، مکث، ۵ ثانیه بازدم
ادامه دادن به فشار، ۴ ثانیه دم، مکث، ۶ ثانیه بازدم
ادامه دادن به فشار، ۴ ثانیه دم، مکث، ۷ ثانیه بازدم
ادامه دادن به فشار، ۴ ثانیه دم، مکث، ۸ ثانیه بازدم
نکته:تکرار تمرین در اغلب اوقات

◆ تنظیم هیجان (آگاهی، بیان هیجان):

تنظیم و تعدیل احساسات به معنای احساس نکردن نیست.به معنای کنترل سفت و سخت احساساتی که داریم هم نیست.به معنای از بین بردن عواطف منفی و داشتن احساسات صرفاً مثبت هم نیست؛ بلکه تنظیم و تعدیل احساسات اینطور آغاز می شود که به خودمان و دیگران اجازه دهیم احساساتمان را بپذیرند؛ تمامشان را

◆ بیان هیجانات:

بیان هیجان، صرفاً، به معنای بیرون ریختن هیجانات ثانویه نیست.بلکه، منظور، غلبه بر اجتنابی است که از بیان تجربیات مرتبط با هیجانات اولیه و محدود شده در گذشته، وجود دارد.به واسطه ی بیان هیجانات، فرد آشکارا با دغدغه های اصلی خود مواجه می شود و دستیابی به اهداف، امکان پذیرتر می شود



حفظ پیوندهای خانوادگی و اجتماعی

توضیح: این تکنیک شامل تقویت ارتباطات مثبت و حمایتی با اعضای خانواده و جامعه است تا احساس امنیت و احساس تعلق فرد افزایش یابد.

کاربرد: حفظ پیوندهای اجتماعی، مسکن احساس تنهایی و اضطراب است و موجب بهبود سلامت روان می‌شود. ارتباطات حمایت‌کننده سطح استرس را کاهش و حس کنترل بر وضعیت را تقویت می‌کند.

دستور عملی: در روزهای سخت، وقت مطلوبی را برای گفت‌وگو با اعضای خانواده یا دوستان منتخب اختصاص دهید، و براساس نیازهای عاطفی و روانی، حمایت و همدلی متقابل را ترویج کنید. تماس‌های تلفنی یا دیدارهای حضوری را اولویت‌بخشید و ارتباط مؤثر و مثبت را حفظ نمایید."



اجتناب از اخبار نگران‌کننده و وحشت‌برانگیز

توضیح: این تکنیک به معنی محدود کردن زمان و میزان دریافت اخبار منفی و استرس‌زا است تا روحیه فرد حفظ گردد.

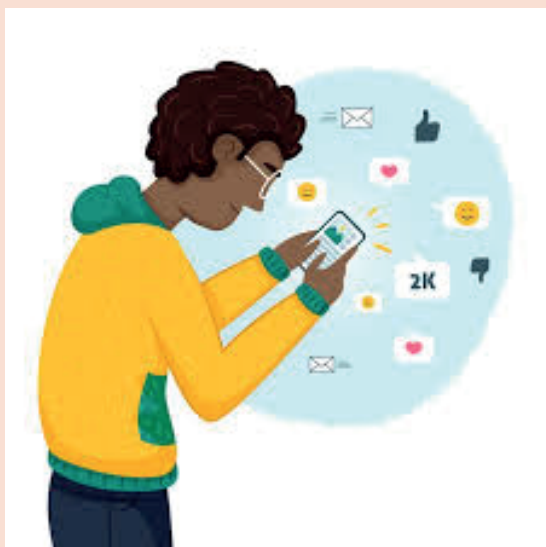
کاربرد: تماس مداوم با اخبار منفی، اضطراب و احساس بی‌کفایتی را افزایش می‌دهد. کنترل منابع اطلاعاتی، موجب کاهش استرس و افزایش حس کنترل می‌شود.

دستور عملی: مدت‌زمان مشخص و محدود (مثلاً 15 دقیقه در روز) را برای بررسی اخبار در نظر بگیرید و پس از آن، از منابع خبری معتبر و محدود، اطلاعات‌های خود را دریافت کنید. تمرکز خود را بر فعالیت‌های مثبت و آرام‌بخش قرار دهید."



زمان‌گذاری در استفاده از رسانه

توضیح: این تکنیک به معنای تنظیم دقیق و برنامه‌ریزی شده زمان مصرف رسانه‌های خبری و اجتماعی است تا واکنش‌های اضطرابی کاهش یابد. کاربرد: مدیریت صحیح زمان استفاده از رسانه، استرس و اضطراب را کاهش می‌دهد و حس کنترل بر وضعیت را تقویت می‌کند. دستور عملی: برای استفاده از رسانه‌ها، هر روز زمان مشخصی (مثلاً صبح و عصر) تعیین کنید و پس از آن، فعالیت‌های دیگری مانند تمرینات تنفسی، ورزش یا تفریح را جایگزین کنید. از بررسی مداوم و بی‌هدف اخبار خودداری کنید.



ایجاد حس اطمینان و تمرکز بر فضای پس از جنگ

توضیح: تمرکز بر آینده‌ای مثبت و امن، تا حس اطمینان و امیدواری تقویت شود. کاربرد: تمرکز بر آینده، سطح استرس و اضطراب را کاهش می‌دهد و انگیزه برای بازسازی و سازگاری را افزایش می‌دهد. دستور عملی: تصور کنید که پس از بحران، شرایط زندگی بهبود می‌یابد و فضای امن و آرامش برقرار می‌شود. در جملات مثبت و هدفمند، روی آینده تمرکز کنید و باور کنید که این وضعیت موقت است.

پرهیز از اشاعه ناامیدی و ایجاد تشنج

توضیح: این تکنیک به معنای کنترل و محدود کردن صحبت‌ها و فعالیت‌های منفی و تنش‌زا در محیط‌های اجتماعی است. کاربرد: پیشگیری از اشاعه ناامیدی و تشنج، فضای روانی جامعه را مثبت‌تر و آرام‌تر می‌کند و بر سلامت روان جمعی تأثیر دارد. دستور عملی: در گفتگوهای گروهی یا خانوادگی، از بیان موضوعات منفی، تکرار اخبار منفی و سخنان تحریک‌آمیز پرهیز کنید و به جای آن، بر نکات مثبت و سازنده تمرکز کنید.

حفظ روال زندگی و رفتارهای پیشین (احساس کنترل)

توضیح: تلاش برای ادامه دادن روال روزمره و رفتارهای معمول، با هدف حفظ حس کنترل و آرامش روانی.

کاربرد: حفظ روال زندگی، سطح اضطراب و احساس بی‌کفایتی را کاهش می‌دهد و حس اطمینان به توانایی‌های شخص را تقویت می‌کند.

دستور عملی: سعی کنید برنامه‌های روزمره مانند زمان بیداری، خوراک، فعالیت‌های کاری و تفریح را حفظ کنید و از تغییرات عمده خودداری نمایید.

تماس بدنی (لمس و ارتباط فیزیکی)

توضیح: این تکنیک شامل ارتباط فیزیکی مثبت و حمایتگر، مانند گرفتن دست، بغل کردن یا لمس شانه است، که احساس امنیت، محبت و حمایت را در فرد تقویت می‌کند.

کاربرد: تماس فیزیکی، باعث آزادسازی هورمون‌های آرام‌بخشی مانند اوکسی‌توسین می‌شود که احساس اعتماد، آرامش و حمایت روانی را افزایش می‌دهد. این نوع ارتباط، احساس تنهایی را کاهش داده و حس کنترل و امنیت فرد را تقویت می‌کند.

دستور عملی: "با فرد مقابل در صورت تمایل، تماس فیزیکی مثبت برقرار کنید، مانند گرفتن دست، بغل کردن، یا لمس آرام شانه؛ به‌طوری که احساس حمایت و همبستگی تقویت شود. پیش از انجام، حتماً از تمایل و راحتی فرد مطمئن شوید و در صورت عدم رضایت، این تماس را متوقف سازید."

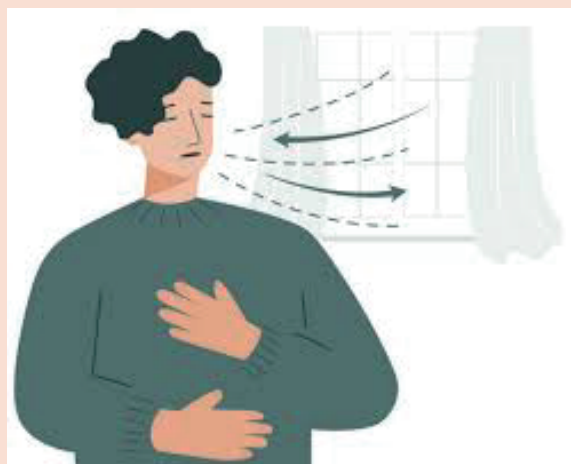


خود آرام سازی

فراگیری پاسخ آرامیدگی در محیط آرام آسان تر است پس جایی را انتخاب کنید که از هر عامل مزاحمی به دور باشد و خود را در وضعیت راحتی قرار دهید. وقتی شما آرامیدگی را تمرین می کنید بدنتان آرام می شود و تنفس و فشار خون تان کاهش می یابد. ضربان قلبتان کندتر می شود و ماهیچه و عضلاتتان کمتر تنیده است. چگونه می شود به بدنتان کمک کنید تا به این حالت برسد؟ یک ن قطه آغاز خوب آرام کردن تنفس است. یکی از راه های خوب برای جلوگیری از حواس پرتی تکرار کلمه یا عبارت خاص در طول تمرین آرام سازی است در مراقبه متعالی به این کلمات مانترا می گویند. هربرت بنسون (1976) پیشنهاد می کند در هنگام تمرین کلمه ایی را تکرار کنید مانند (آرام باش ... آرام باش). در مرحله اول در یک محیط آرام قرار بگیرید و هر قسمت از بدن را 2 بار به حالت انقباض عضلانی به مدت 10 ثانیه و سپس رها کردن انقباض عضلات (رها سازی تنش) به مدت 10-15 ثانیه در بیاورید به طور مثال: دستان خود را مشت می کنیم تا احساس تنش زیادی را در دستمان حس کنیم و به مدت 10 ثانیه در این حالت می مانیم سپس شروع به باز کردن مشت و رها کردن آن می کنیم تا 10-15 ثانیه و دوباره همین روند را یکبار دیگر تکرار کنید. بعد از انجام دوبار برای هر قسمت به سراغ قسمت دیگر بدن بروید. بهتر است این تکنیک را روزی یکبار و هر بار به مدت 20 دقیقه به مدت 3 هفته انجام دهید. بعد از مدتی که شما روی این تکنیک مسلط شدید شما می توانید در عرض 1-2 دقیقه کل بدنتان را ریلکس کنید.

کاهش استرس از طریق تنفس

دستتان را روی شکمتان قرار دهید. به گونه ایی که شما در حال نفس کشیدن بتوانید بالا و پائین رفتن آرام شکمتان را احساس کنید. نفستان را به آرامی به داخل بکشید و به اندازه سه شماره مکث کنید و نفستان را بیرون دهید، سه شماره مکث کنید و برای یک دقیقه نفس کشیدن عمیق را ادامه دهید، پس از هر دم و باز دم به اندازه سه شماره مکث کنید. یا به طور متناوب در حالی که آرام نشسته اید چند نفس عمیق بکشید و زمانی که نفس خود را به داخل می کشید به آرامی با خود تکرار کنید (من هستم) و وقتی نفس را بیرون می دهید با خود بگویید (آرام). دو یا سه بار به آرامی تکرار کنید بعد احساس می کنید که تمام بدنتان در صندلی در آرامش هست.



مداخلات ذهن آگاهی:

1_تمرین پیاده روی ذهن آگاهانه 3-4-5: کارهای روزمره را رها کرده و به پیاده روی بروید. قبل از شروع، سعی کنید به تمامی مشکلاتی که اخیراً ذهن شما را درگیر کرده، فکر کنید. به احساسی که در این حالت ذهنی دارید توجه کنید. بعد از کمی احساس بودن در ذهن، قدم زدن آگاهانه را شروع کنید. در حالی که قدم میزنید لحظه به لحظه آگاهی تان را نسبت به اتفاقات پیرامون را با استفاده از حس بینایی گسترش دهید. حالا در ذهنتان به 5 چیزی که در اطراف خود می بینید توجه کرده و آنها را نام گذاری کنید. مثلاً پوست قهوه ایی درخت، تابلو ورود ممنوع، ...

سپس توجه خود را به حس شنوایی معطوف کنید. به چهار صدایی که اکنون می شنوید توجه کنید متنند صدای ماشینی که از کنار تان رد می شود، صدای قدم هایتان، صدای باد در لای برگ های درختان، و ... سپس حس خود را به لامسه برگردانید. به 3 موردی که اکنون حس می کنید، توجه کنید: گرمای نور آفتاب روی پوست صورتتان، حس فشار انگشتان پا در کفش، و ...



2_تمرین حواس پنجگانه: به مدت 30 ثانیه بر روی هر صدایی که می توانید بشنوید تمرکز کنید.

به مدت 30 ثانیه بر روی چیزی که می توانید استشمام کنید تمرکز کنید: عطر، رایحه، عطر بدن خودتان یا محیط

به مدت 30 ثانیه بر چیزی که لمس می کنید تمرکز کنید از جمله دما، بافت، ...

به مدت 30 ثانیه بر احساسات بینایی تمرکز کنید: رنگ ها و شکل ها، ...

به مدت 30 ثانیه بر حس چشایی خود تمرکز کنید

این تمرین را دو بار در روز به عنوان روشی برای تجربه لحظه حاضر و دور کردن توجه از افکار منفی انجام دهید. (توقف نگرانی آینده و نشخوار فکری)

تشکیل گروه‌های حس مشترک

توضیح: این تکنیک عبارت است از جمع کردن گروهی از افراد و تمرکز بر احساسات مشترک، تا احساس همبستگی، همدلی و حمایت گروه بیشتر شود. در این فعالیت، افراد به اشتراک گذاشتن احساسات و تجربیات می‌پردازند و حس مشترک به وجود می‌آورند.

کاربرد: حس مشترک در گروه‌مانند تقویت احساس تعلق و کاهش تنش‌های روانی است. این کار باعث افزایش همبستگی، کاهش اضطراب و ایجاد حس امنیت می‌شود و در نهایت، فرآیند درمان یا بهبود روانی را تسریع می‌کند.

دستور عملی: "در محیطی آرام و امن، گروهی متشکل از چند نفر تشکیل دهید و هر فرد به‌طور مختصر احساسات جاری خویش را درباره وضعیت فعلی‌اش ابراز نماید. سپس، اعضا با تمرکز کامل و با شنیدن فعال، احساسات دیگران را تایید و حمایت کنند. این فرآیند را حداقل برای مدت ده دقیقه ادامه دهید."



اعتباربخشی احساسات یکدیگر

توضیح: در این تکنیک، افراد احساسات هم‌دیگر را مورد تایید و احترام قرار می‌دهند، بدون اینکه آن احساسات را رد یا بی‌اهمیت نشان دهند.

کاربرد: اعتباربخشی احساسات، احساس امنیت و پذیرش روانی را افزایش می‌دهد و به فرد کمک می‌کند احساس کند احساساتش طبیعی و قابل احترام است. این کار، به کاهش استیغمای مرتبط با احساسات منفی و ترومایی کمک می‌کند و فرآیند همدلی و ارتباطات را تقویت می‌نماید.

دستور عملی: وقتی یکی از اعضا احساسات و واکنش‌های خود را بیان می‌کند، دیگران با عباراتی نظیر «این احساسات قابل درک است»، «درک می‌کنم که این وضعیت برایت سخت است»، و یا «این احساس طبیعی است» حمایت و تایید خود را اعلام نمایند، به گونه‌ای که فرد احساس کند مورد پذیرش و احترام قرار گرفته است."

عدم درگیری و بحث‌های تند و تحریک آمیز

توضیح: این تکنیک بر کنترل واکنش‌های منفی و حفظ آرامش در مکالمات تأکید دارد. هدف آن داشتن روابط مثبت، سازنده و بدون منازعه است.

کاربرد: درگیری و بحث‌های تند می‌توانند سطح استرس و اضطراب را افزایش دهند و فرآیندهای درمانی را مختل کنند. آموزش مهارت‌های کنترل خشم و گفت‌وگوهای سازنده، باعث بهبود روابط، کاهش تنش‌ها و ایجاد فضای امن می‌شود.

دستور عملی: "در صورت آغاز شدن بحثی تند و تحریک آمیز، طرفین با هدف کنترل واکنش‌های منفی، چند نفس عمیق کشیده و با لحن آرام و متین جمله‌ای مانند «می‌خواهم گفت‌وگو را آرام و منطقی ادامه دهیم»، یا «درک می‌کنم، بیایید با آرامش صحبت کنیم»، بی‌درنگ وارد گفتگو شده و تلاش نمایند سطح تنش را کاهش دهند."

درمان فردی و دریافت کمک حرفه ای

انتقال حس امنیت: آغوش گرفتن، پتوی گرم، ایجاد سرپناه امن، یادآوری مکان امن به آسیب دیدگان، اطمینان بخشی از حضور خود به آنها

تشکیل گروه های اتحاد: پژوهش‌ها در فاجعه هیروشیما نشان داد افرادی که احساس اتحاد بیشتری با دیگران در آن وضعیت داشتند و خود را در فاجعه تنها ندیدند و در تالش برای بازسازی شهر همکاری داشتند کمتر از عالئم PTSD رنج بردند حس اتحاد، صحبت در مورد فاجعه با دوستان و خانواده

نقاشی کشیدن: نقاشی کشیدن افکار و احساسات در مورد رویداد و حادثه تلخ سپری شده میتواند از موثرترین راهکارهای درمانی باشد

تلاش برای حذف ذهنیت مقصر بودن: ما حتما آدم های بدی بودیم که با ما اینگونه رفتار شد.

یوگا: الان من امن هستم و میتونم بدنم رو آزادانه حرکت بدم و نسبت به تغییرات بدنم آگاه هستم

هر فردی که با ترومای جنگ دست و پنجه نرم می‌کند، باید بداند که علائم و مشکلاتی که تجربه می‌کند، واکنش‌های طبیعی به تجربیات غیرطبیعی هستند. با درمان مناسب، صبر، و حمایت، بازیابی کیفیت زندگی و احساس امنیت درونی کاملاً امکان پذیر است.

باور داریم آینده سلامت ایران ، در دستان توانمند، دل های
روشن و اندیشه های بزرگ شماست
در مسیر علم، انسانیت و خدمت هر گام شما چراغی ست برای
فردایی روشن تر، ما با شما برای ایران، می سازیم و می بالیم



گردآورنده: فاطمه کاشف نیا، دانشجوی ارشد سلامت روان
گرافیک: فاطمه کبری زاده، دانشجوی پزشکی

تابستان ۱۴۰۴