



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران
سازمان بهداشت و درمان
مرکز مشاوره روانشناسی

راهنمای سلامت روان در شرایط بحرانی جنگ

با تاکید بر مراقبت روانی فردی و جمعی برای
عموم مردم ایران

در شرایطی که صدای انفجار جای صدای آرام طبیعت را می‌گیرد، لازم است بیش از هر زمان دیگری از روان خود و اطرافیانمان مراقبت کنیم. جنگ فقط جسم را تهدید نمی‌کند؛ ذهن، احساسات و امیدمان را هم نشانه می‌گیرد.

این راهنما برای کمک به شما تنظیم شده تا در میانه‌ی این روزهای دشوار، بتوانید آرام‌تر بمانید، بهتر کنار بیایید و از سلامت روان خود و عزیزانتان محافظت کنید.



چه احساساتی طبیعی است؟

در بحران‌هایی مانند جنگ یا حمله نظامی، بسیاری از افراد دچار این تجربه‌ها می‌شوند:

- ترس و نگرانی مداوم از آینده
- احساس بی‌قراری، تپش قلب یا اضطراب شدید
- بی‌خوابی یا کابوس‌های شبانه
- فکرهای منفی مکرر، تمرکز دشوار یا حس بی‌معنایی
- خشم یا اندوه، حتی بدون دلیل مشخص



این واکنش‌ها طبیعی هستند. ذهن ما برای محافظت، به حالت "هشدار" می‌رود. این به معنی ضعف نیست، بلکه پاسخ طبیعی به یک موقعیت غیرطبیعی است.



۷ توصیه عملی برای حفظ سلامت روان

۱ احساسات خود را بپذیرید

سرکوب هیجان‌ها نه تنها کمک نمی‌کند، بلکه آسیب بیشتری می‌زند. ترس، خشم، اندوه و سردرگمی طبیعی‌اند. با خود مهربان باشید، احساساتتان را نام‌گذاری و با آن‌ها همدلانه برخورد کنید.

۲ تنفس عمیق و آرام سازی ذهن

تمرین‌هایی مانند تنفس ۴-۷-۸ (چهار ثانیه دم، هفت ثانیه نگه داشتن، هشت ثانیه بازدم)، مدیتیشن یا خواندن دعا به آرام سازی سیستم عصبی کمک می‌کند. فقط چند دقیقه تمرکز بر تنفس می‌تواند ذهن شما را از بحران دور کند.

۳ محدود کردن اخبار

دریافت اخبار زیاد و بی‌وقفه، سطح اضطراب را بالا می‌برد. فقط از منابع رسمی و معتبر مانند خبرگزاری ایسنا، هلال احمر یا وزارت بهداشت پیگیری کنید. ساعاتی از روز را برای "پاک سازی ذهن" از اخبار اختصاص دهید.

۴ ارتباط با دیگران

انزوا در بحران، آسیب‌زا است. با خانواده، دوستان یا همسایه‌ها در ارتباط بمانید - حتی با تماس صوتی. احساس تعلق اجتماعی، از مهم‌ترین عوامل پیشگیری از افسردگی و اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) است.

۵ حفظ روال زندگی تا حد امکان

خواب، تغذیه، فعالیت بدنی و انجام کارهای معمول (مثل مطالعه، آشپزی، عبادت) به حفظ حس کنترل کمک می‌کند. حتی پیاده روی سبک یا انجام فعالیت‌های ساده در خانه می‌تواند خلق و خو را بهبود دهد.

۶ تقویت امید و قدردانی

نوشتن چند نکته ساده برای شکرگزاری (مثلاً امنیت فعلی، همراهی خانواده، سلامت) می تواند دیدگاه ذهنی شما را تغییر دهد. امید، نیرویی واقعی در برابر بحران است.

۷ مراقبت ویژه از کودکان و سالمندان

با کودکان با زبان ساده و قابل فهم صحبت کنید، بدون ایجاد ترس. بازی و داستان گویی روش موثری برای کاهش اضطراب کودکان است.

سالمندان ممکن است ترس‌ها یا خاطرات تلخی از گذشته را تجربه کنند. حضور، شنیدن و حمایت، مهم‌ترین نیاز آنهاست.

چه زمانی به کمک حرفه‌ای نیاز است؟

اگر علائم زیر بیش از چند روز ادامه یابد یا
شدید باشد، کمک حرفه‌ای ضروری است:

● بی‌خوابی شدید، کابوس یا تپش قلب
مداوم

● افکار مکرر ناامیدی یا احساس بی‌ارزشی

● تمایل به انزوا، قطع ارتباط یا بی‌تفاوتی
کامل

● افکار آسیب‌رسان به خود یا دیگران

دریافت کمک حق شماست؛

ضعف نیست. مشاوره با روان‌شناس می
تواند از تشدید مشکلات جلوگیری کند.

راه‌های دسترسی به خدمات روانشناسی رایگان و فوری:

تلفن شماره ۱۴۸۰ خط مشاوره سازمان
بهبودی (۲۴ ساعته)

تلفن خط ملی دانش‌آموزی ۱۵۷۰

خط ملی مشاوره ۴۰۳۰ وزارت بهداشت

مراکز مشاوره و سلامت روان در سراسر
کشور

مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران