



تجربه‌ی جنگ: زخم‌هایی که دیده نمی‌شوند

برخی از واکنش‌های رایج روانی پس از تجربه‌ی جنگ

- اضطراب مزمن: دلشوره‌ی دائمی، احساس ناامنی، تپش قلب، عدم تمرکز در درس یا کار.
 - افسردگی پنهان: بی‌انگیزگی، احساس پوچی، بی‌ارزشی یا بی‌معنایی آینده.
 - سوگ‌های خاموش: رؤیاهایی که دفن شده‌اند و غم فقدان‌هایی که شاید کلماتی را برای‌شان پیدا نمی‌کنیم.
 - احساس گناه بازمانده: «چرا من زنده‌ام؟ چرا من در امنیت‌ام؟» احساسی سنگین و بی‌صدا.
 - اختلال در خواب: کابوس، بیدار شدن‌های مکرر، ترس از شب یا صدای مهیب ناگهانی.
- این‌ها همه نشانه‌های طبیعی یک تجربه‌ی غیرطبیعی‌اند. مشکل از شما نیست؛ مشکل از وضعیت غیرقابل پیش‌بینی در روزهای جنگ بوده که روان ما را فراتر از تحمل انسانی به چالش کشیده است

چند راهکار عمومی برای مراقبت از روان پس از جنگ

۱. محدودیت آگاهانه در مواجهه با اخبار
دیدن و شنیدن مکرر اخبار، به مغز ما فرصت بازبایی نمی‌دهد. سعی کنید فقط در ساعاتی مشخص (مثلاً یک‌بار در روز) و از منابع قابل اعتماد، اخبار را پیگیری کنید. بقیه‌ی روز، خودتان را در معرض زیبایی‌های زندگی، هرچند کوچک قرار دهید.
۲. برقراری ارتباطات انسانی
تنهایی، بستر تشدید اضطراب است. حرف زدن با یک دوست، در آغوش گرفتن اعضای خانواده، حتی چند دقیقه صحبت صمیمی با هم‌اتاقی‌تان، می‌تواند اثر درمانی عمیقی داشته باشد. حضور انسانی، پادزهر اضطراب است.
۳. حفظ روتین‌های کوچک
انجام کارهای قابل پیش‌بینی مثل یک ساعت مطالعه‌ی روزانه، نوشیدن چای عصرگاهی یا نوشتن چند خط در دفترچه، به مغز حس کنترل می‌دهد. همین روتین‌های کوچک، حفظ‌کننده روان ما هستند.

در دل هر شب خاموش، خانه‌هایی بودند که صدای انفجار را نه از دور، که از درون دل‌شان می‌شنیدند. هر موشکی که فرود می‌آمد، تنها ساختمان‌های را ویران نمی‌کرد، بلکه درون انسان‌هایی را می‌لرزاند که هنوز زنده اما از درون فرو ریخته بودند. جنگ، فقط آمار کشته‌ها و ویرانی‌ها نیست؛ تجربه‌ای است انسانی، عمیق، و پیچیده که اثراتش تا سال‌ها بعد، در رفتار، خواب، حافظه و حتی در رویای آدم‌ها باقی می‌ماند.

انسان و روان در آستانه‌ی جنگ

برای بسیاری از مردم، به‌ویژه جوانان و دانشجویان، جنگ نه تنها واقعیتی فیزیکی، بلکه پدیده‌ای روانی است. در حقیقت گرچه شاید افراد در میدان جنگ نبوده باشند، اما با اخبار، تصاویر، صدای آژیرها، ترس از آینده، نگرانی برای عزیزان و احساس بی‌پناهی به شکل مستقیم درگیر این تجربه شده‌اند.



تجربه‌ی جنگ: زخم‌هایی که دیده نمی‌شوند

۴. تمرین‌های ساده‌ی آرام‌سازی بدن و ذهن
تمرین تنفس عمیق، آرام‌سازی عضلانی، مدیتیشن با تمرکز بر صداها یا اطراف می‌توانند سیستم عصبی‌تان را به حالت آرامش بازگردانند.
۵. گفت‌وگو درباره احساسات
سرکوب احساسات، آن‌ها را ناپدید نمی‌کند؛ تنها باعث می‌شود در قالب نشانه‌های جسمی یا روانی بازگردند. احساسات‌تان را یادداشت کنید، برایشان اسم بگذارید، و در صورت امکان، با یک مشاور یا روان‌شناس در میان بگذارید.
۶. امید و معنا را حفظ کنید
در تاریکی سایه افکنده بر روان آدمی پس از جنگ، حتی شعله‌ی کوچکی از امید، می‌تواند روشنایی‌بخش باشد. هدف‌های کوچک، پروژه‌های علمی یا هنری، کمک داوطلبانه به دیگران، یادگیری مهارتی جدید یا حتی نگهداری از یک گیاه، می‌توانند روان را به زندگی پیوند دوباره دهند.

و یادمان باشد
تجربه‌ی جنگ، آزمونی‌ست که روان انسان را از درون به چالش می‌کشد. اما همان‌طور که بدن می‌تواند با مراقبت و درمان التیام یابد، روان نیز پس از جنگ به توجه، مهربانی و حمایت نیاز دارد. در روزگاری که صدای انفجار بلندتر از صدای لبخند بوده، ما نیاز داریم که آگاهانه لبخند زدن را دوباره تمرین کنیم، عشق را حفظ کنیم، و مراقب روان خود و دیگران باشیم چرا که صلح نه از آتش بس بلکه از دل انسان‌هایی زنده، مهربان و امیدوار آغاز می‌شود که هنوز توان دوست داشتن و ساختن را در خود نگاه داشته‌اند.



گردآورنده: نازنین میرزاخانی، دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی
طراح: فاطمه کبری زاده، دانشجوی پزشکی