



۱۲ علامت اضطراب جنگی؛ چگونه روان فرزندانمان را نجات دهیم؟

یک فوق تخصص روان پزشکی کودکان و نوجوانان گفت: در شرایط بحرانی ناشی از جنگ، اضطراب، نگرانی و افسردگی از شایع ترین پیامدهای روانی هستند که هم کودکان و هم بزرگسالان را تحت تأثیر قرار می‌دهند.

به گزارش وبدا محمدرضا محمدی فوق تخصص روان پزشکی کودکان و نوجوانان و رئیس مرکز تحقیقات روان پزشکی در گفتگو با **مهر** در رابطه با تأثیر روانی حملات اخیر رژیم صهیونی بر روان افراد به خصوص کودکان، نکاتی را متذکر شد و گفت: در شرایط بحرانی ناشی از جنگ، اضطراب، نگرانی و افسردگی از شایع ترین پیامدهای روانی هستند که هم کودکان و هم بزرگسالان را تحت تأثیر قرار می‌دهند. جنگ همانند بلایای طبیعی مانند زلزله یا سیل، یکی از سخت ترین رویدادهایی است که ممکن است در زندگی افراد رخ دهد، اما با توجه به ماهیت درگیری ها، تنش و استرس ناشی از آن بسیار بیشتر است.

وی ادامه داد: در جریان اتفاقات اخیر در تهران و سایر شهرها، بیش از ۹۰ درصد صداهای شنیده شده مربوط به سامانه های پدافند هوایی داخلی بوده است، نه اصابت مستقیم موشک های دشمن؛ صدای این سامانه ها برای مقابله با تهدیدهای احتمالی و دور نگه داشتن پرنده های دشمن طراحی شده و به ندرت مربوط به انفجار مستقیم بمب یا موشک است؛ بنابراین، آگاهی بخشی به کودکان و نوجوانان درباره منشأ این صداهای می تواند تأثیر قابل توجهی در کاهش اضطراب آن ها داشته باشد.

۱۲ علامت شایع اضطراب روانی در دوران جنگ و بحران ها

محمدی اذعان کرد: نگرانی و اضطراب مداوم، استرس های پی درپی به ویژه تحت تأثیر جنگ روانی و رسانه ای دشمن که با انتشار اخبار غیرواقعی و هدفمند، قصد ایجاد وحشت عمومی دارد، احساس بی قراری و تنش جسمانی، کاهش تمرکز و اختلال در حافظه، خستگی مداوم و ضعف جسمی که ناشی از ترشح بیش ازحد هورمون های استرس، فوبیای مرگ یعنی ترس اغراق شده از مردن یا آسیب دیدن، به ویژه در کودکان، پرخاشگری یا انزواطلبی، علائم جسمی ناشی از اضطراب مانند سردرد، سرگیجه، اختلالات گوارشی، تکرر ادرار و تپش قلب، اختلال خواب یعنی بی خوابی، بیداری مکرر، افسردگی و غمگینی، حملات پانیک (وحشت) یعنی بروز ناگهانی علائم شدید اضطرابی مانند تپش قلب، تنگی نفس، تعریق شدید و ترس از مرگ، که معمولاً بدون علت خارجی رخ می دهد و ظرف چند دقیقه فروکش می کند و اختلال روانی پس از سانحه (PTSD) یعنی در صورت عدم درمان اضطراب حاد طی یک ماه، ممکن است علائم به اختلالی مزمن تبدیل شوند که نیاز به درمان تخصصی دارد.

درمان به موقع

این فوق تخصص روان پزشکی کودکان و نوجوانان اظهار داشت: اضطراب های شدید اگر در یک ماه اول پس از حادثه درمان نشوند، ممکن است به اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) تبدیل شده و تا دو سال ادامه یابند. درمان در مراحل اولیه بسیار مؤثرتر بوده و معمولاً با مشاوره، روان درمانی و در برخی موارد با دارو قابل کنترل است.

وی توصیه کرد: شناخت و پذیرش این علائم، گام نخست در حفظ سلامت روانی جامعه در بحران هایی مانند جنگ، زلزله یا سیل است. بنابراین ایجاد آرامش ذهنی از طریق اطلاع رسانی صحیح، حمایت روانی خانوادگی و مراجعه به متخصصان، می تواند زمینه ساز عبور ایمن از دوران بحرانی باشد.

راهکار برای مقابله با اضطراب و استرس در دوران جنگ

محمدی در ادامه گفت: حفظ آرامش فردی و رسیدگی به نیازهای کودکان، سالمندان و افراد دارای بیماری های زمینه ای باید در اولویت قرار گیرد. این گروه ها بیشتر در معرض آثار مخرب روانی جنگ هستند. مراقبت مناسب، به کاهش فشار روانی و احساس امنیت کمک می کند.

ایجاد فضای آرام و حمایتی در خانه

این فوق تخصص روان پزشکی کودکان و نوجوانان تصریح کرد: محیط خانوادگی باید مکانی برای کاهش تنش باشد. والدین با حفظ آرامش، حمایت عاطفی و گفتگو با فرزندان در حد فهم آن ها، نقش مهمی در کاهش اضطراب کودکان ایفا می کنند. صادقانه صحبت کردن درباره شرایط و پاسخ به سوالات کودکان در چارچوبی قابل درک، از راهکارهای مؤثر روانی است.

تمرین تکنیک های آرام سازی

محمدی بیان کرد: تکنیک هایی مانند تنفس عمیق، مدیتیشن، دعا و ذکر، یا حتی نوشتن احساسات در دفترچه شخصی، از ابزارهای ساده اما مؤثر در کاهش اضطراب و تنش هستند.

مشورت با متخصصان سلامت روان

وی افزود: در صورت شدت گرفتن علائم مانند بی خوابی، بی قراری، اختلال تمرکز یا بروز حملات پانیک، مشاوره با روان پزشک یا روان شناس ضروری است. اختلالات ناشی از جنگ، اگر زود درمان شوند، به راحتی قابل کنترل هستند.

انجام تمرینات آرام سازی (ریلکسیشن)

این فوق تخصص روان پزشکی کودکان و نوجوانان متذکر شد: تکنیک هایی نظیر تنفس عمیق (دم ۴ ثانیه، نگه داشتن ۴ ثانیه، بازدم آرام) باعث کاهش تنش های جسمانی می شوند. انجام این تمرینات چند نوبت در روز توصیه می شود.

تمرین آگاهی ذهنی (مایندفولنس)

وی تأکید داشت: توجه آگاهانه به محیط پیرامون، مثلاً دقت به پنج چیز که می بینید، چهار صدا که می شنوید، سه چیزی که لمس می کنید، دو بویی که استشمام می کنید و یک طعمی که می چشید، ذهن را از افکار منفی خارج می کند.

عدم تأخیر در درمان حملات وحشت (پانیک)

محمدی ادامه داد: در صورت بروز علائم حملات پانیک مانند تپش قلب ناگهانی، تنگی نفس یا احساس مرگ، مراجعه فوری به روان شناس یا روان پزشک ضروری است. این علائم با دارو و مشاوره قابل کنترل هستند.

زندگی در لحظه؛ نه گذشته نه آینده

وی مطرح کرد: اضطراب آینده، یکی از منابع اصلی نگرانی است. به جای فکر کردن به «اگر» های احتمالی و سناریوهای آینده، تمرکز بر لحظه اکنون و بهره گیری از فرصت های مثبت، مسیر مناسبی برای حفظ آرامش روانی است.

آگاهی از نقش افکار در اضطراب

این فوق تخصص روان پزشکی کودکان و نوجوانان توصیه کرد: آموزش اینکه افکار منفی چگونه می توانند اضطراب را تقویت کنند، و جایگزینی آن ها با واقع نگری، یکی از تکنیک های شناخت درمانی برای کاهش استرس جنگی است.

اضطراب قابل درمان است

محمدی در پایان خاطر نشان کرد: اضطراب ناشی از جنگ و بحران، در صورت شناسایی و درمان زودهنگام، کاملاً قابل کنترل است. متخصصان توصیه می کنند که افراد به جای انکار یا سرکوب احساسات خود، به صورت آگاهانه و علمی برای کاهش آن اقدام کنند. بازگشت به زندگی روتین، تقویت روابط اجتماعی، بهره گیری از تکنیک های آرام سازی و مراجعه به مشاور، مهم ترین ابزارهایی هستند که مسیر عبور از بحران را هموار می کنند.