



دانشگاه علوم پزشکی ارسن

مدیریت بحران در شرایط جنگ

گردآورنده:

گلاره خادمی کیا

مسئول کتابخانه بیمارستان شهدای

عشایر

بهار ۱۴۰۵

قرار گرفتن در شرایط بحرانی و جنگی، طبیعتاً یکی از استرس‌زا ترین تجربه‌های انسانی است و احساس ترس در چنین مواقعی کاملاً طبیعی است. با این حال، با استفاده از تکنیک‌های روانشناختی و عملی می‌توان این اضطراب را تا حد زیادی مدیریت کرد تا قدرت تصمیم‌گیری و محافظت از خود و خانواده حفظ شود. در ادامه ۵ تکنیک موثر برای حفظ آرامش و مدیریت ترس در این شرایط آورده شده است

۱. تمرین تنفس عمیق و آگاهانه (تنفس جعبه‌ای) (در مواقع ترس شدید، ضربان قلب بالا می‌رود و تنفس سطحی می‌شود که این خود به اضطراب دامن می‌زند. تکنیک «تنفس جعبه‌ای» می‌تواند به سرعت سیستم عصبی را آرام کند: به مدت چهار ثانیه از بینی دم بگیرید، چهار ثانیه نفس خود را حبس کنید، چهار ثانیه از دهان بازدم انجام دهید و در نهایت چهار ثانیه قبل از نفس بعدی مکث کنید. این چرخه را چندین بار تکرار کنید تا ضربان قلبتان کاهش یابد

۲. استفاده از تکنیک‌های اتصال به زمان حال (Grounding) وقتی ذهن درگیر افکار فاجعه‌آمیز درباره آینده می‌شود، باید آن را به زمان حال برگردانید. از تکنیک حواس پنج‌گانه استفاده کنید: ۵ چیز که در اطرافتان می‌بینید را نام ببرید، ۴ چیز که می‌توانید لمس کنید، ۳ چیز که می‌شنوید، ۲ چیز که می‌توانید بویید و ۱ چیز که می‌توانید بچشید. این کار باعث می‌شود مغز از حالت «جنگ یا گریز» خارج شده و روی محیط واقعی لحظه حال متمرکز شود.

۳. تمرکز بر روی موارد «قابل کنترل» و داشتن برنامه بخش بزرگی از اضطراب به دلیل احساس ناتوانی و از دست دادن کنترل است. انرژی خود را روی چیزهایی متمرکز کنید که در کنترل شماست. یک

«کیف نجات» شامل مدارک مهم، داروهای ضروری، آب، چراغ قوه و کمک‌های اولیه آماده کنید. مسیرهای خروج امن یا پناهگاه‌های نزدیک را شناسایی کنید. داشتن یک برنامه مشخص، به ذهن شما پیام می‌دهد که «من برای محافظت از خودم آماده‌ام» و این امر به شدت اضطراب را کاهش می‌دهد.

۴. مدیریت مصرف اخبار (رژیم اطلاعاتی) (پیگیری لحظه به لحظه اخبار و تماشای مداوم تصاویر دلخراش، باعث ترشح مداوم هورمون‌های استرس در بدن می‌شود. برای چک کردن اخبار، زمان‌های مشخصی در روز (مثلاً دو بار در روز هر بار ۲۰ دقیقه) تعیین کنید و فقط از منابع رسمی و معتبر استفاده کنید. در ساعات نزدیک به خواب، به هیچ وجه اخبار را دنبال نکنید تا ذهنتان فرصت استراحت و بازسازی داشته باشد

۵. حفظ ارتباطات انسانی و همبستگی ترس در تنهایی چند برابر می‌شود. در این شرایط، صحبت کردن با اعضای خانواده، دوستان و همسایگان بسیار تسکین‌دهنده است. احساسات خود را پنهان نکنید و اجازه دهید دیگران هم از ترس‌هایشان بگویند. حمایت عاطفی متقابل، در آغوش گرفتن عزیزان و انجام کارهای گروهی کوچک، هورمون اکسی‌توسین را در بدن ترشح می‌کند که پادزهر طبیعی برای استرس و ترس است. نکته مهم: به یاد داشته باشید که هدف از این تکنیک‌ها از بین بردن کامل ترس نیست (زیرا ترس یک مکانیزم دفاعی برای حفظ بقاست)، بلکه هدف جلوگیری از تبدیل شدن ترس به وحشت‌زدگی (Panic) و حفظ توانایی تفکر منطقی است.