

راهنمای مراقبت های روان شناختی در بحران جنگ (کادر درمان)

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران

دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان

(انستیتو روانپزشکی تهران)



خود مراقبتی در بحران جنگ برای کادر درمان

در شرایط بحرانی مانند جنگ و سایر فجایع انسانی، پزشکان و پرستاران در صف نخست مواجهه با مرگ، جراحات‌های شدید، و رنج عمیق انسانی قرار دارند. ایفای نقش درمانی در چنین موقعیت‌هایی، با فشارهای روانی شدید، فرسایش هیجانی، و قرار گرفتن مداوم در معرض تجربه‌های دردناک همراه است. تداوم این وضعیت بدون مراقبت از سلامت روان، می‌تواند توان حرفه‌ای و کیفیت مراقبت را به‌طور جدی تضعیف کند. در این میان، "خودمراقبتی آگاهانه و هدفمند"، نه تنها ضرورتی شخصی، بلکه مسئولیتی حرفه‌ای محسوب می‌شود. آنچه در ادامه آمده، مجموعه‌ای از راهکارهای علمی و کاربردی برای حفظ تعادل روانی و پیشگیری از مشکلات روان‌شناختی در میان کادر درمانی در شرایط بحرانی از جمله جنگ است.

محدودسازی اخبار

در زمان جنگ، بمباران خبری می‌تواند همچون خود جنگ، روان ما را زخمی کند. دیدن پیاپی تصاویر اجساد، انفجارها، صدای جیغ، خبرهای فاجعه‌بار، واکنش‌های احساسی شبکه‌های اجتماعی و تحلیل‌های منفی مداوم، مغز ما را در وضعیت هشدار دائمی نگه می‌دارد. مغز و ذهن ما تصاویر را عمیق‌تر از کلمات به خاطر می‌سپارد و هیجانات ما توسط تصاویر بیشتر و شدیدتر برانگیخته می‌شود. بنابراین، دیدن مکرر صحنه‌های خشونت، احتمال بروز واکنش‌های استرسی ذهنی و جسمی آسیب‌رسان را افزایش می‌دهد. در شرایط بحران، اگرچه آگاهی از اخبار مهم است، اما بدون برنامه‌ریزی و محدودسازی، اخبار می‌تواند باعث اضطراب، ترس، احساس درماندگی، و فرسودگی روانی شود. بنابراین، خود را از قرارگیری در معرض اخبار منفی متعدد به ویژه از منابع غیرموثق محافظت کنید. اخبار را به میزان محدود و کنترل‌شده و از منابع رسمی و قابل اطمینان دنبال کنید.

پایش خود و خودآگاه ماندن

در شرایط بحران مانند جنگ یا فجایع گسترده، پزشکان و پرستاران در معرض فشار روانی شدید، ترومای ثانویه و پریشانی قرار می‌گیرند. آگاهی از علائم هشداردهنده مانند بی‌خوابی، تحریک‌پذیری، خستگی مفرط، احساس گناه، و کاهش تمرکز، به آن‌ها کمک می‌کند تا خودمراقبتی روانشناختی لازم را انجام دهند و قبل از بروز اختلالات جدی‌تر روانی، مداخلات لازم را دریافت کنند. مطالعات علمی تأکید می‌کنند که پایش منظم وضعیت روانی و یادداشت روزانه وضعیت خلق و احساسات، از مؤثرترین راهبردها برای پیشگیری از فروسایش روانی و حفظ کارایی در محیط‌های پرتنش است. این خودآگاهی، نه تنها به حفظ سلامت شخصی کادر درمان کمک می‌کند، بلکه کیفیت مراقبت از بیماران را نیز به‌طور چشمگیری ارتقاء می‌بخشد. بنابراین، به علائم هیجانی و روانی و رفتاری خود توجه کنید. برای مثال، اگر احساس می‌کنید دچار تحریک‌پذیری زیاد، بی‌حسی هیجانی یا از دست دادن جدی روحیه و توان روانی شده‌اید، نشانه‌ی این است که نیاز به خودمراقبتی روانشناختی جدی‌تر و یا دریافت کمک حرفه‌ای از روانشناسان دارید.

تنفس ذهن آگاهانه

قرارگیری در شرایط بحران موجب آشفتگی ذهنی و پریشانی روانی می‌شود. یکی از راهبردهای ساده اما مؤثر برای کاهش این آشفتگی و پریشانی، تنفس ذهن آگاهانه است. این تکنیک از دل رویکردهای روان شناختی مبتنی بر شواهد می‌آید و به فرد کمک می‌کند تا با تمرکز کامل بر جریان طبیعی دم و بازدم، ذهن خود را از افکار مزاحم، اضطراب یا تصاویر ناخوشایند رها کرده و به لحظه اکنون بازگردد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که تنفس ذهن آگاهانه باعث کاهش ضربان قلب، تنظیم پاسخ استرس، و افزایش حس کنترل در افراد می‌شود؛ چیزی که برای پزشکان در خط مقدم بحران حیاتی است. انجام این تمرین تنها به حدود ۳ دقیقه زمان نیاز دارد و می‌تواند حتی بین شیفت‌های کاری یا هنگام مواجهه با یک موقعیت دشوار اجرا شود. برای انجام تمرین سه دقیقه‌ای تنفس ذهن آگاهانه، ابتدا در یک وضعیت راحت دراز بکشید، یا روی صندلی بنشینید و چشم‌ها را ببندید یا نگاه خود را به نقطه‌ای ثابت بدوزید. نخست، توجه و آگاهی خود را بر جریان رفت و برگشت نفس‌هایتان متمرکز کنید. بتدریج توجه خود را به وضعیت بدنتان و احساسی که همین حالا دارید معطوف کنید؛ بدون قضاوت، فقط مشاهده کنید که چه احساسی دارید، چه افکاری در ذهن‌تان هستند و بدن‌تان چه واکنش‌هایی نشان می‌دهد. در ادامه، تمرکز خود را دوباره به تنفس‌تان معطوف کنید—به‌ویژه به حس ورود و خروج هوا از بینی، یا بالا و پایین رفتن شکم و سینه در هر دم و بازدم. با هر دم و بازدم تصور کنید که بدن و ذهن‌تان در حال سبک و آرام شدن است. اگر ذهن‌تان از تمرین منحرف شد، بدون اینکه خودتان را سرزنش کنید به آرامی توجه و ذهن‌تان را به نفس‌ها برگردانید. به هر حسی که با هر تنفس در بدن‌تان ایجاد می‌شود با آگاهی و بدون قضاوت توجه کنید. در پایان، با یک نفس عمیق و نرم، چشم‌ها را باز کرده و به کارتان بازگردید. این تمرین ساده می‌تواند مانند دکمه‌ای برای بازتنظیم روان و بدن شما عمل کند.

استراحت و بازیابی انرژی

در شرایط جنگ، پزشکان، پرستاران و اعضای تیم درمان با ساعات کاری طولانی، صحنه‌های دردناک، ازدحام بیماران و فشار تصمیم‌گیری فوری مواجه‌اند. این شرایط باعث تخلیه تدریجی منابع جسمی و روانی می‌شود. بازیابی انرژی و استراحت هدفمند، نه تنها ضروری، بلکه بخشی حیاتی از مراقبت حرفه‌ای و پایداری عملکرد درمانی است. برای استراحت کردن این مراحل را دنبال کنید: ۱- نشستن در جای آرام با چشم‌های بسته، ۲- نفس عمیق با شمارش ۴-۲-۴ (۴ ثانیه دم، ۲ ثانیه مکث و حبس نفس، و ۴ ثانیه بازدم)، ۳- تمرکز کوتاه بر یک تصویر آرامش‌بخش یا خاطره خوب، و ۴- کشش گردن، شانه و دست‌ها. در صورت امکان، از یک فضای کم‌نور، با ماسک چشم و بدون تلفن همراه. استفاده کنید.

نوشتن در باب هیجانات

نوشتن درباره‌ی تجربه‌های هیجانی دشوار، به‌ویژه برای پزشکانی که در شرایط بحران مانند جنگ فعالیت می‌کنند، می‌تواند ابزاری بسیار مؤثر برای کاهش فشار روانی و بازگرداندن نوعی نظم درونی باشد. تحقیقات در روان‌شناسی سلامت و مداخلات مبتنی بر نوشتار ابراز‌گرایانه نشان داده‌اند که حتی نوشتن خصوصی و بدون قصد انتشار نیز می‌تواند به فرد کمک کند تا رویدادهای شدید عاطفی را بهتر پردازش کند. وقتی افکار و احساسات روی کاغذ آورده می‌شوند، ذهن فرصتی می‌یابد تا از حالت آشفتگی و تکرار وسواسی خارج شود و روایت ساختاریافته، منسجم‌تر و معنادارتری از تجربه را شکل دهد. این فرآیند نه تنها به تخلیه روانی منجر می‌شود، بلکه با افزایش خودآگاهی و تنظیم هیجانی، می‌تواند اضطراب، احساس گناه، خشم یا ناتوانی را کاهش دهد. یادداشت‌های روزانه، در چنین شرایطی، همچون گفت‌وگویی آرام و امن با خود عمل می‌کنند؛ فضایی خصوصی برای اعتراف، بازنگری، و یافتن معنا در دل بحران. پژوهش‌ها همچنین تأکید دارند که این نوع نوشتن منظم می‌تواند تاب‌آوری را افزایش داده و خطر ابتلا به فرسودگی و پریشانی را کاهش دهد.

گفتگوی هیجانی باز

در شرایط بحرانی مانند جنگ، گفت‌وگوی هیجانی باز، صادقانه و بدون قضاوت با همکاران درمانی یکی از مؤثرترین ابزارهای محافظت روانی برای کادر درمان است. پزشکان و پرستارانی که در معرض فشارهای شدید روانی ناشی از مرگ، آسیب‌دیدگی، و ناامنی محیطی قرار دارند، اگر نتوانند احساساتی مانند ترس، خشم، غم، خستگی یا احساس ناتوانی را با یکدیگر در میان بگذارند، به تدریج دچار نوعی فرسایش هیجانی و عاطفی می‌شوند. سکوت، سرکوب هیجانات، و تلاش برای "قوی جلوه دادن خود" در محیط‌های جنگی، برخلاف تصور، نشانه تاب‌آوری نیست بلکه می‌تواند سلامت روان را به خطر اندازد. در مقابل، صحبت کردن با همکاران مورد اعتماد که خود نیز در معرض تجربیات مشابه بوده‌اند، فضایی از همدلی، درک متقابل و حمایت ایجاد می‌کند که باعث کاهش حس تنهایی، احساس گناه، یا شرم از هیجان‌های طبیعی می‌شود. تقویت گفت‌وگو درباره احساسات انسانی در تیم درمانی – حتی به شکل کوتاه و روزانه – باعث ایجاد پیوندهای روانی سالم، افزایش تاب‌آوری جمعی، و پیشگیری از انزوا و فروریزی روانی می‌شود. بهتر است درباره وقایع جنگ، اخبار و فشارها فقط با کسانی گفت‌وگو کنید که به شما حس «درک، آرامش و امنیت روانی» می‌دهند، نه کسانی که با پخش شایعات، اغراق، یا تحلیل‌های فاجعه‌محور به اضطراب جمعی دامن می‌زنند. تیم درمانی، در کنار هم، می‌تواند شبکه‌ای محافظ برای روان یکدیگر باشد؛ فقط کافی است فضا را برای شنیدن، گفتن و بودن، باز نگه داریم.

علاوه بر گفتگوی باز در مورد هیجانات و احساسات خود، به ترس‌ها و نگرانی‌های همکاران تان نیز با گوشودگی و بدون قضاوت گوش دهید. گوش دادن فعالانه و بدون قضاوت، و حضور در کنار یک همکار مضطرب می‌تواند تأثیر روان‌شناختی مفید و چشمگیری داشته باشد.

حمایت خانوادگی و اجتماعی

در شرایط بحرانی مانند جنگ، که پزشکان و پرستاران با حجم بالای آسیب‌دیدگان، فقدان منابع، و مواجهه مکرر با مرگ و درد انسانی روبه‌رو هستند، سیستم عصبی و روانی آن‌ها زیر فشاری فراتر از ظرفیت‌های عادی قرار می‌گیرد. در چنین محیط‌هایی، حمایت اجتماعی و خانوادگی نه تنها یک نیاز عاطفی بلکه یک عامل حفاظتی حیاتی در برابر ابتلا به اختلالات روانی مانند فرسودگی شغلی، اضطراب مزمن و افسردگی محسوب می‌شود. مطالعات متعددی نشان داده‌اند که وجود یک شبکه اجتماعی امن — شامل خانواده، دوستان یا همکاران همدل — با کاهش سطح کورتیزول، افزایش حس کنترل، و تقویت کارکردهای شناختی در مواجهه با بحران همراه است. تماس‌های کلامی ساده، پیام‌رسانی منظم یا تماس‌های تصویری — حتی کوتاه و مختصر — می‌تواند حس پیوند، تعلق، و دیده‌شدن را فعال کند؛ نیازهایی که در فضای پر تنش بیمارستان‌های جنگ‌زده به شدت دچار آسیب می‌شوند.

صحبت با کسانی که برای شما معنا دارند، مانند همسر، فرزند، یا دوستی قدیمی، نه تنها موجب تخلیه هیجانی می‌شود، بلکه به بازسازی حس هویت حرفه‌ای، ترمیم انگیزه‌های انسانی و حتی معنابخشی دوباره به رنج کمک می‌کند. طبق اصول روان‌شناسی مثبت‌نگر، این ارتباطات می‌توانند نوعی "لنگرگاه هیجانی" ایجاد کنند که فرد را در میان طوفان احساسات پایدار نگه دارد. بنابراین، برقراری تماس‌های روزانه با شبکه حمایتی‌تان را یک کار اضافی یا اتلاف وقت تلقی نکنید؛ بلکه آن را بخشی از پروتکل مراقبت از خود بدانید — همان‌قدر ضروری که غذا، خواب یا تجهیزات حفاظتی. در روزهایی که شرایط بیرونی خارج از کنترل ماست، این تماس‌های انسانی، قابل‌دسترس‌ترین ابزار برای بازیابی تعادل درونی‌اند.

پذیرش محدودیت‌ها

در شرایط بحرانی مانند جنگ، بسیار مهم است که پزشکان، پرستاران و سایر اعضای تیم درمانی، محدودیت‌های خود را بپذیرند و دائماً به خود یادآوری کنند که نمی‌توانند همه چیز را کنترل کنند. گاهی حتی با تمام تلاش و تعهد حرفه‌ای، نجات جان برخی بیماران ممکن نیست، چرا که زمان، منابع، امکانات یا امنیت کافی وجود ندارد. این ناتوانی می‌تواند احساساتی مانند عذاب وجدان، گناه، بی‌کفایتی یا شرم را برانگیزد — احساساتی سنگین که اغلب ریشه در تعهد عمیق به نجات جان انسان‌ها دارند. با این حال، این هیجانات دردناک نه نشانه ضعف، بلکه نشانه‌ای از وجدان زنده، مسئولیت‌پذیری اخلاقی و ظرفیت همدلی شماس. پژوهش‌های روان‌شناسی بحران تأکید می‌کنند که پذیرش واقع‌بینانه مرزهای کنترل و توانمندی، یکی از کلیدهای حفظ سلامت روان در خط مقدم است. به جای سرزنش خود، با مهربانی با خود رفتار کنید و به یاد داشته باشید که انسان بودن، به معنای کامل

با به کارگیری این چارچوب خودمراقبتی روان‌شناختی، می‌توانید توان تاب‌آوری خود را افزایش دهید، مهارت سازگاری با شرایط دشوار را تقویت کنید، سطح استرس و اضطراب را به‌طور مؤثر مدیریت نمایید، و از سلامت روان خود در مواجهه با فشارهای سنگین بحران جنگی محافظت کنید. این مسیر نه تنها به حفظ تعادل روانی شما کمک می‌کند، بلکه کیفیت مراقبتی که به دیگران ارائه می‌دهید را نیز بهبود می‌بخشد.
