

راهنمای مراقبت های روان شناختی در بحران جنگ

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران

دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان

(انستیتو روانپزشکی تهران)



خود مراقبتی روان شناختی

برای افرادی که تروما جنگ را تجربه کرده اند

در موقعیت های بحرانی مانند جنگ، احتمال تجربه و یا شاهد حوادث تروماتیک بودن مانند تخریب منازل، آتش سوزی و زخمی و کشته شدن انسان ها بالاست. اکثر افرادی که در معرض چنین حوادثی قرار می گیرند ترس و اضطراب زیادی را تجربه می کنند ولی با گذشت زمان بهبود می یابند. اما در برخی افراد، بویژه کسانی که از قبل یک مشکل یا بیماری روانپزشکی مانند اضطراب و افسردگی داشته اند این ترس و اضطراب ممکن است ادامه یافته و منجر به بروز علائم یا اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) شود. دستورالعمل های سازمان جهانی بهداشت تاکید دارد برای کسانی در معرض حوادث شدید و بالقوه کشنده یا همان تروما قرار گرفته اند و یا شاهد آن بوده اند باید حمایت های روانی اجتماعی در کنار مداخلات تخصصی فراهم شود تا به حفظ سلامت روان و پیشگیری از بروز اختلال استرس پس از سانحه و یا تشدید آن کمک کند.

در زیر توصیه های خود مراقبتی برای افرادی که تروما را تجربه کرده و یا شاهد آن بوده اند، آمده است تا سطح تنش و اضطراب آنها کاهش پیدا کند. البته نباید فراموش شود این توصیه ها، جایگزین دریافت کمک تخصصی نیست و بویژه در افراد مبتلا به اختلالات روانپزشکی، مکمل مداخلات تخصصی هستند.

آشنایی با تروما و علائم اختلال استرس پس از سانحه

تروما

قبل از ارائه توصیه های عملی برای کاهش تنش و اضطراب لازم است اطلاعاتی در مورد تروما و اختلال استرس پس از سانحه داشته باشید تا بتوانید آن را از ترس و اضطراب معمولی تفکیک کنید.

تروما، یک حادثه بسیار تهدید کننده و ترسناکی است که در آن احتمال کشته شدن و یا صدمه شدید وجود دارد. تصادفات شدید رانندگی، بلایا و سوانح طبیعی، تجاوز و خشونت جنسی و در زمان جنگ بمباران و تخریب منازل، زخمی شدن و یا کشته و مجروح شدن دیگران از نمونه های حوادث تروماتیک هستند. افراد ممکن است خودشان این حوادث را تجربه کنند و یا شاهد آن باشند. شاهد یک حادثه تروماتیک بودن ممکن است مشاهده مستقیم وقوع حادثه برای فرد دیگری و یا تماشای آن در تلویزیون و فضای مجازی باشد. وقتی کسی که این حادثه را تجربه کرده یکی از اعضای خانواده یا نزدیکان باشد، شدت اضطراب بیشتر خواهد بود.

البته، بیشتر افراد با گذشت زمان با این حادثه سازگار شده و بتدریج بهبود می یابند اگرچه این سازگاری نیاز به زمان و دریافت حمایت دارد. اما برخی افراد بویژه کسانی که از قبل مشکلات و بیماری های روانپزشکی مانند افسردگی و یا انواع اختلالات اضطرابی داشته اند ممکن است دچار بیماری به نام اختلال استرس پس از سانحه شوند که برای درمان آن حتما باید به روانپزشک و روان درمانگر مراجعه کنند. در زیر علائم این اختلال آمده است. البته بخاطر داشته باشید همیشه این علائم فوراً پس از تجربه تروما ظاهر نمی شود.

آشنایی با تروما و علائم اختلال استرس پس از سانحه

علائم اختلال استرس پس از سانحه (PTSD)

علائم شایع اختلال استرس پس از سانحه عبارتند از:

- تجربه مجدد حادثه

- ✓ یادآوری ناخواسته حادثه (یا حوادث) تروماتیک و تجربه اضطراب و آشفتگی شدید با یادآوری آن
- ✓ کابوس های مربوط به حادثه (یا حوادث) تروماتیک
- ✓ فلش بک ها- احساس اینکه آن حادثه انگار دارد واقعا همین الان دوباره اتفاق می افتد

در واقع، هر چیزی که در زمان حادثه تجربه کردید می تواند دوباره تجربه شود مثل صحنه ها، صداها، بوها، مزه ها، حس های بدنی، افکار و احساسات. خاطرات ممکن است خیلی زنده و واقعی به نظر برسد و ممکن است احساس کنید مثل اینکه حوادث همین الان دارد اتفاق می افتد اگرچه در گذشته اتفاق افتاده است.

- اجتناب

- ✓ تلاش برای اجتناب از خاطرات، افکار مربوط به تروما و یا صحبت در مورد آن
- ✓ تلاش برای اجتناب از مکان ها یا موقعیت هایی که تروما را یاد شما می آورد

معمولا افرادی که حوادث تروماتیک را تجربه کرده اند سعی می کنند با اجتناب از هر چیزی که آن حادثه را یادشان می آورد، با آن مقابله کنند. برای مثال ممکن است تلاش کنند بقدری خود و ذهن شان را مشغول کنند تا مجبور نباشند به آن حادثه فکر کنند و یا در مورد آن صحبت کنند.

- حس تهدید (لبه پرتگاه بودن)

- ✓ خیلی هوشیار یا گوش بزنگ بودن
- ✓ تمایل برای رصد دائم خطرات و تهدیدهای احتمالی
- ✓ واکنش های از جا پریدن با هر صدا و یا اتفاق کوچک و بی خطر

- سایر علائم

سایر علائم این اختلال شامل یک سری احساسات و افکار منفی و ناخوشایند است. شایع ترین احساسات شامل ترس و اضطراب، نوسیدی، شرم و احساس گناه، خشم و یا کمرختی هیجانی (هیچ حسی نداشتن) است.

علامت دیگر وجود یک سری افکار منفی است مانند " دنیا جای خطرناکی است، دارم دیوونه میشم، اوضاع بدتر خواهد شد، هیچ کجا امن نیست، باید می دونستم این اتفاق می افته، تقصیر منه، باید زودتر شهر را ترک می کردم، همیشه بدترین اتفاق ها برای من می افته".

نکته: توجه داشته باشید وقتی تشخیص اختلال استرس پس از سانحه داده می شود که فرد چند هفته این علائم را داشته باشد و روی زندگی تاثیر قابل ملاحظه ای گذاشته باشد

مدیریت علائم تجربه تروما

در ادامه توصیه هایی برای مدیریت و کاهش علائمی که پس از تجربه تروما ممکن است تجربه شود آمده است:

آرام سازی خود

آرام کردن ذهن و بدن به کاهش ترس و اضطراب کمک می کند و بدین ترتیب موجب می شود احساس کنید امنیت بیشتری دارید و بر وضعیت روانی تان کنترل دارید. شما می توانید این کار را از طریق تمرین های تنفسی و آرمیدگی یا ریلکسیشن و یا یک سری فعالیت های فیزیکی انجام دهید.

البته بخاطر داشته باشید زمان می برد تا اثرات مثبت این روش ها را تجربه کنید. بنابراین حتی اگر در ابتدا متوجه تغییر مثبتی نمی شوید به تمرین آن ادامه دهید. همچنین مهم است که این تکنیک ها را ابتدا در زمانی که آرامش دارید انجام دهید و وقتی بقدر کافی بر آن مسلط شدید، وقتی احساس اضطراب و یا در لبه پرتگاه بودن می کنید از آن استفاده کرده و ترس و اضطراب خود را کاهش دهید. در زیر به چند مورد از این تکنیک ها اشاره شده است:

1) تمرین های تنفسی

تنفس کند و عمیق می تواند به تنظیم هیجان و کاهش احساسات پانیک کمک کند. یکی از تمرین های تنفسی موثر، تنفس شکمی است:

1. روی یک صندلی راحت بنشینید و یا روی زمین دراز بکشید.
2. یک دست تان را روی شکم و دست دیگر را روی قفسه سینه بگذارید.
3. دهان تان را ببندید و یک نفس کند و عمیق از طریق بینی بکشید.
4. وقتی هوا را به درون می برید، دستی که روی شکم است باید بالا بیاید ولی دست روی قفسه سینه حرکت نکند و یا حرکت جزئی داشته باشد.
5. هوا را به کندی از طریق دهان تان خارج کنید.
6. به نفس کشیدن از طریق بینی و بیرون دادن آن از طریق دهان برای 5-10 دقیقه ادامه دهید.

2) تمرین های آرمیدگی یا ری لکسیشن

تعدادی از تکنیک ها هست که می توانید آن را انتخاب کنید. در زیر یک نمونه از آن آمده است:

"به پشت دراز بکشید و یا روی یک صندلی راحت بنشینید. به آرامی نفس بکشید و سپس عضلات مختلف بدنتان را به ترتیب شل کنید. از سر شروع کنید و پایین بیایید تا به نوک انگشتان برسید. پیشانی تان را شل کنید...ابروها...پلک ها...زبان و ناحیه گلو... تمام قسمت های صورت...گردن...دست ها...از قسمت بالای دست تا نوک انگشتان...همچنان به تنفس آرام و منظم خود ادامه دهید...حالا عضلات ناحیه شکم را شل کنید...نشیمین گاه...ران...زانو...ساق پا...کف پا... و انگشتان پا...توجه کنید که چطور با هربار نفس عمیق و شل کردن یک قسمت بدن، به حالت آرامش می رسید...به تنفس آرام ادامه دهید."

مدیریت علائم تجربه تروما

(3) انجام فعالیت های فیزیکی

مشغول شدن در فعالیت های فیزیکی مانند ورزش و یا حتی قدم زدن های کوتاه می تواند به آرام شدن ذهن و بدن کمک کند. بویژه ورزش، موجب ترشح ماده ای به نام اندورفین شود که استرس را کاهش داده و خلق را بهبود بخشد.

(4) محدود کردن مواجهه با موقعیت تروماتیک

یکی از روش های مهم برای مدیریت استرس و پیشگیری از تجربه مجدد تروما آن است که خود را در معرض موقعیت هایی که موجب فلش بک به حادثه تروماتیک می شود، قرار ندهید. همانطور که ذکر شد مواجهه مستقیم و غیر مستقیم با حوادث تروماتیک موجب تجربه تروما می شود. بنابراین از رفتن به مکان هایی که مورد اصابت موشک، پهباد یا ریز پرنده ها قرار گرفته اجتناب کنید و یا صحنه های کشته و زخمی شدن افراد و یا تخریب و آتش گرفتن منازل یا پایگاه های نظامی را در تلویزیون و یا فضای مجازی تماشا نکنید.

(5) در لحظه بودن

تجربه مجدد تروما می تواند تنش و اضطراب زیادی ایجاد کند. حتی ممکن است اینطور به نظر برسد که گویی حادثه دوباره دارد اتفاق می افتد. استفاده از تکنیک های "در لحظه بودن" می تواند به مدیریت فلش بک های حادثه و افکار مزاحم کمک کند و در شما احساس آرامش و امنیت ایجاد کند. بنابراین هر زمانی که احساس کردید که خاطره تروما دارد به ذهنتان می آید از تکنیک های "در لحظه بودن" استفاده کنید. برخی از این تکنیک ها در ادامه آمده است:

(1) توجه به تفاوت زمان حال و زمان وقوع حادثه

به تمام چیزهایی که در اکنون و اینجا وجود دارد و متفاوت از زمان حادثه است توجه کنید و آنها را برای خود توصیف کنید. برای مثال:

- صحنه ها، صداها، بوها، حس های بدنی و مزه ها
 - اطرافیان شما
 - محیط فعلی شما
 - توانایی شما برای انتخاب و کنترل روی کاری که می خواهید انجام دهید
- به خودتان یادآوری کنید که آن حادثه الان در حال وقوع نیست. همچنین می توانید در این لحظه کارهایی را انجام دهید که در زمان تجربه تروما، امکان انجام آن را نداشتید. برای مثال اگر در زمان تروما احساس فلج شدن و بی قدرتی کردید، حالا از جایتان بلند شوید، در اطراف حرکت کنید و یا حرکات کششی انجام دهید.

(2) استفاده از یک شی

هر وقت احساس می کنید تحت تنش و استرس هستید و یا احساس سردرگمی می کنید، شی را با خود حمل کنید که دیدن، لمس کردن و یا بوییدن آن حس خوبی به شما می دهد. یادتان باشد این شی نباید شما را یاد تروما بیندازد و باید آنقدر کوچک باشد که بتوانید آن را با خود حمل کنید. برای مثال عکس فرد مورد علاقه، یک انگشتر، یک شی مذهبی، یک شیشه عطر کوچک و غیره.

مدیریت علائم تجربه تروما

(3) خودگویی های مقابله ای

چند عبارت یا جمله مثبت را که به شما یادآوری می کند در حال حاضر در امنیت هستید با خود تکرار کنید مانند "من حالا امن هستم"، "من در امنیت هستم"، "اینجا خطری ندارد"

(4) سایر شیوه های در لحظه بودن

- روی دست هایتان آب سرد بریزید و ببینید چه احساسی در شما ایجاد میکند.
- اشیا مختلف اطرافتان را لمس کنید مثل کلیدها، لباس تان، میز و صندلی، کتاب، تابلو و ... - به بافت، رنگ و وزن و دمای آنها توجه کنید
- به آرامی و آهستگی راه بروید و به هر قدمی که برمی دارید توجه کنید و با هر قدم خود بگویید چپ، راست
- یک چیز خوب بخورید و یا بنوشید و مزه و طعم آن را برای خودتان توصیف کنید
- در مورد کارهایی که هفته یا ماه بعد می خواهید انجام دهید فکر کنید.

(6) حفظ ارتباطات و مشغول شدن در فعالیت های مثبت

تجربه تروما می تواند شیوه زندگی افراد را به دلیل اجتناب زیاد، به شکل منفی تغییر دهد. علاوه براین، تجربه تروما ممکن است باعث افسردگی شود و افسردگی تمایل برای تعامل با دیگران و انجام فعالیت های مثبت و مورد علاقه را کاهش می دهد و این خود، افسردگی را شدیدتر می کند. بدین ترتیب سیکل معیوبی از افسردگی و کنار کشیدن خود از ارتباطات مثبت و حمایتی و فعالیت های خوشایند ایجاد می شود.

بنابراین، اگر به دلیل ترومایی که تجربه کردید از چیزهای خاصی اجتناب می کنید و خود را منزوی کرده اید از خود سوال کنید آیا اجتناب از این مکان ها، فعالیت ها و افراد یک اقدام احتیاطی است و به حفظ امنیت شما کمک می کند یا زندگی را برای شما سخت تر کرده و باعث محروم شدن از حمایت های اجتماعی شده است. اگر پاسخ به این سوال را نمی دانید و تمیز بین احتیاط های منطقی و رفتارهای غیرمفید برایتان دشوار است با یکی از اعضای خانواده و یا دوستان و یا ترجیحا یک متخصص صحبت کنید.

بطور کلی هر کسی نیاز به تعامل با دیگران و انجام کارهایی دارد که در او حس خوبی ایجاد می کند و به زندگی معنا می دهد. اگر این چیزها را احساس نمی کنید یا تجربه تروما، روابط خوب و حمایتی، احساس شادی و معنا داشتن زندگی را کاهش داده، سعی کنید بتدریج کارهایی را برای بهبود کیفیت زندگی خود بردارید. دو کار مهمی که می توانید برای این منظور انجام دهید حفظ ارتباطات و انجام فعالیت های خوشایند و مثبت است.

(1) حفظ و بهبود ارتباطات و استفاده از شبکه حمایت اجتماعی

ارتباط با خانواده، اقوام و دوستان یا گروه های حمایتی موجب تسکین هیجانی و احساس تعلق شده و انزوای شما را کاهش دهد. ارتباطات یک منبع مهم دریافت انواع مختلف حمایت ها هستند که در زمان بحران در حفظ سلامت روان اهمیت زیادی دارند.

مدیریت علائم تجربه تروما

بخطرات داشته باشید اگر صحبت در مورد تروما در شما ایجاد اضطراب می کند مجبور نیستید با دیگران در مورد آن صحبت کنید و حتی اگر آنها سر صحبت را باز می کنند می توانید از آنها خوااهش کنید درباره موضوعات دیگری صحبت کنند. البته صحبت در مورد تجربه و احساسات می تواند مفید باشد ولی این کار را وقتی انجام دهید که احساس می کنید آمادگی آن را دارید.

(2) انجام فعالیت های مثبت و خوشایند

علاوه براین، انجام فعالیت هایی که به آن علاقه دارید و در گذشته به شما آرامش می داده و یا حس خوبی به شما می داده، مفید است مانند گوش دادن به موسیقی، خواندن کتاب و یا گوش دادن کتاب های صوتی، نقاشی کردن و سایر کارهای هنری، رفتن به طبیعت و یا کمک به دیگران و انجام کارهای داوطلبانه و نوع دوستانه.

(7) مقابله با افکار منفی

تجربه تروما می تواند روی دیدگاه شما نسبت به خود، دیگران و دنیا اثر منفی بگذارد که ممکن است آن را در قالب افکار منفی تجربه می کنید. این افکار تشویش و اضطراب و افسردگی شما را تشدید می کند. نمونه ای از این افکار عبارتند از:

✓ دیگر هرگز نمی توانم در زندگیم خوشحالی را تجربه کنم

✓ این اتفاق تقصیر من بود نباید اصرار می کردم خونه

بمونیم

✓ دنیا جای خطرناکی است و روز به روز داره وحشتناک تر میشه

✓ موقع سختی، روی هیچ کس نمیشه حساب کرد

اگر این افکار را دارید فهرستی از آنها را تهیه کنید و سعی کنید به آنها پاسخ های درست و منطقی بدهید. برای این منظور کارهای زیر را انجام دهید:

(1) از خودتان سوال کنید اگر یکی از نزدیکانم چنین افکاری داشته باشد به او چی می گویم؟ سپس سعی کنید همان جملات را به خودتان بگویید

(2) از خودتان سوال کنید فایده اینطور فکر کردن چیست؟ آیا به بهتر شدن حال کمک می کنه؟

(3) آیا طور دیگری می توانم به این موقعیت نگاه کنم که مفیدتر باشه؟

(4) چه جنبه های مثبتی در زندگیم وجود داره (نقاط قوت شخصی، ارتباطات حمایتی، جنبه های مثبت زندگی) وجود داره که می توانم بابت آن شکر گذار باشم؟

(8) ایجاد یک سبک زندگی سالم

برخی افراد در زمان های دشوار زندگی ممکن است نسبت به سلامت جسمی و روانی خود بی اعتنا شوند و به سمت یک سبک ناسالم و مضر بلغزنند. اما این کار نه تنها کمکی به بهبود وضعیت نمی کند بلکه شما را نسبت به مشکلات جسمی و روانی آسیب پذیر کرده و در طی زمان حال شما را بدتر می کند.

مدیریت علائم تجربه تروما

9) جستجوی کمک تخصصی و حرفه ای

بخاطر داشته باشید اگر یک یا چند مورد از علائم اختلال استرس پس از حادثه یا همان PTSD را تجربه می کنید، فقط به استفاده از تکنیک هایی که در این راهنما توضیح داده شد اکتفا نکنید و حتما از یک متخصص شامل روان پزشک (و در مکان هایی که روان پزشک در دسترس نیست از یک پزشک) و روان شناس کمک بگیرید.

بنابراین یک جنبه مهم مراقبت از خود، ایجاد (یا حفظ) یک سبک زندگی سالم است. ممکن است پس از تجربه تروما، توجه به نیازهای جسمی و روانی خود و در الویت قرار دادن آن کار سختی باشد اما قدم به قدم پیش بروید و از سلامت خود محافظت کنید. برای این منظور تا جای ممکن برنامه منظم روزانه خود را که قبل از تجربه تروما داشتید، ادامه دهید، مانند تغذیه و خواب کافی و مناسب، تحرک فیزیکی و ورزش و پی گیری و ادامه روند درمان بیماری های جسمی و روانی احتمالی. این کار به زندگی شما ساختار می دهد و در شما احساس امنیت و کنترل داشتن بر زندگی را ایجاد می کند.

علاوه براین، یکی از مهمترین اجزاء سبک زندگی سالم اجتناب از مصرف الکل و سایر مواد است. ممکن است این مواد در کوتاه مدت، اضطراب و تنش شما را کاهش دهد ولی علائم مربوط به تروما را تشدید کرده، مکانیزم های مقابله ای سالم را تضعیف می کند و خود موجب بروز مشکلاتی می شود که در عمل اضطراب شما را تشدید می کند.