



# حفظ سلامت روان در شرایط عدم قطعیت و بحران (نه صلح نه جنگ)

جواد مومنی

دانش آموخته دکتری تخصصی علوم اعصاب

# رئوس مطالب

- شرایط بحرانی و جنگ و عدم قطعیت
- اختلالات روانشناختی در شرایط بحرانی و جنگ و عدم قطعیت
- مفهوم تاب آوری شناختی
- حفظ سلامت روان در دوران عدم قطعیت

# بحران و عدم قطعیت

## بحران

از منظر روانشناسی «بحران» به معنای شرایطی است که در آن، فرد در برابر یک موقعیت تهدید کننده قرار می گیرد و تعادل جسمی و روانشناختی خود را از دست داده و با اختلالات عاطفی و رفتاری مواجه می شود.

## عدم قطعیت

ناتوانی در بیان قطعی یک یا چند مورد از موارد زیر: (الف)  
توالی عمل-رویداد؛ (ب) توالی رویداد-رویداد؛ (ج)  
ارزش پیامدها؛ (د) فرآیند تصمیم گیری مناسب؛ (ه) ترجیحات  
و اقدامات آینده؛ (و) توانایی فرد در تأثیرگذاری بر  
رویدادهای آینده.

# استرس

## علائم استرس حاد اپیزودیک

بالا رفتن ضربان قلب    افزایش فشار خون

میگرن    درد و گرفتگی عضلات

وحشت زدگی    تحریک پذیری



## انواع استرس

حاد



# استرس



## انواع استرس

### مزمن و طولانی

✓ می‌تواند منجر به مشکلات در سلامت جسمی، روانی و عاطفی فرد شود

✓ در نهایت باعث ناامیدی، کاهش کیفیت زندگی و اختلالات شدیدتر روانشناختی گردد.

## علائم استرس مزمن

خستگی

تحریک پذیری شدید

مشکل در تمرکز

سردرد

مشکلات گوارشی

اختلالات خواب

احساس درماندگی

کم یا زیاد شدن اشتها

کاهش میل جنسی

عزت نفس پایین

تنش عضلانی

عصبانیت

عدم توانایی انجام کارها با دقت و نظم

از دست دادن کنترل خود

ابتلا مکرر به عفونت یا بیماری‌های دیگر



گام 01

استرس و فشار عصبی وارد مغز میشه .

گام 02

سیستم ایمنی بدن در حالت دفاعی قرار میگیره .

گام 03

کورتیزول به صورت مداوم از غدد آدرنالین ترشح میشه .

گام 04

در نهایت سیستم ایمنی ضعیف شده و توان مقابله با مهاجمان را نخواهد داشت.

افزایش مقطعی در عملکرد

فرسودگی

# فرسودگی



# علوم اعصاب عدم قطعیت

عدم قطعیت در مغز شما دو ناحیه کلیدی را فعال می‌کند.

**آمیگدال**، مرکز عاطفی، عدم اطمینان را به عنوان یک تهدید بالقوه تلقی می‌کند. هورمون‌های استرس را آزاد می‌کند و بدن شما را برای خطر آماده می‌کند.

**قشر جلوی مغز** شما سعی می‌کند موقعیت را تجزیه و تحلیل کند و یک پاسخ منطقی برنامه‌ریزی کند.

این مناطق به صورت جداگانه کار نمی‌کنند. **تالاموس** آنها را به هم متصل می‌کند و بین پاسخ‌های عاطفی و منطقی شما گفتگو ایجاد می‌کند.



## CEREBRAL RESPONSE

Begins in the Cerebral Cortex as a response to perceived threat. Anxiety can be caused by or kept alive by negative thinking and rumination.

Examples of this include worrying about what might happen; ruminating excessively on what's happening currently; catastrophising.

## AMYGDALA RESPONSE

Travels directly and immediately from an external sense of threat through the Amygdala to the nervous system.

This is a source of our emotional reactions, both positive and negative. When faced with threat, it triggers the physical experience of anxiety, often described as the "Fight, Flight or Freeze response".

# علوم اعصاب عدم قطعیت



## CEREBRAL RESPONSE

Begins in the Cerebral Cortex as a response to perceived threat. Anxiety can be caused by or kept alive by negative thinking and rumination.

Examples of this include worrying about what might happen; ruminating excessively on what's happening currently; catastrophising.

## AMYGDALA RESPONSE

Travels directly and immediately from an external sense of threat through the Amygdala to the nervous system.

This is a source of our emotional reactions, both positive and negative. When faced with threat, it triggers the physical experience of anxiety, often described as the "Fight, Flight or Freeze response".

تحقیقات نشان می‌دهد که این **ادغام تفکر و احساس** منجر به تصمیم‌گیری‌های بهتر در شرایط عدم قطعیت می‌شود.

وقتی به جای مبارزه با پاسخ‌های طبیعی مغزمان، با آنها کار می‌کنیم، موقعیت‌های نامشخص را با موفقیت بیشتری هدایت می‌کنیم.

# اختلالات روانی در زمان بحران و پس از آن



- سطح اختلالات روانی: در طول درگیری نظامی و بحران از نظر کمی افزایش می‌یابد.
- علاوه بر این، افزایش اختلالات روانی، حتی پس از پایان بحران‌ها دور از واقعیت نیست.
- پژوهشگران خاطرنشان می‌کنند که از هر پنج نفری که شاهد رویدادهای نظامی بوده‌اند، ممکن است از افسردگی و اختلال استرس پس از سانحه رنج ببرند.

بحران

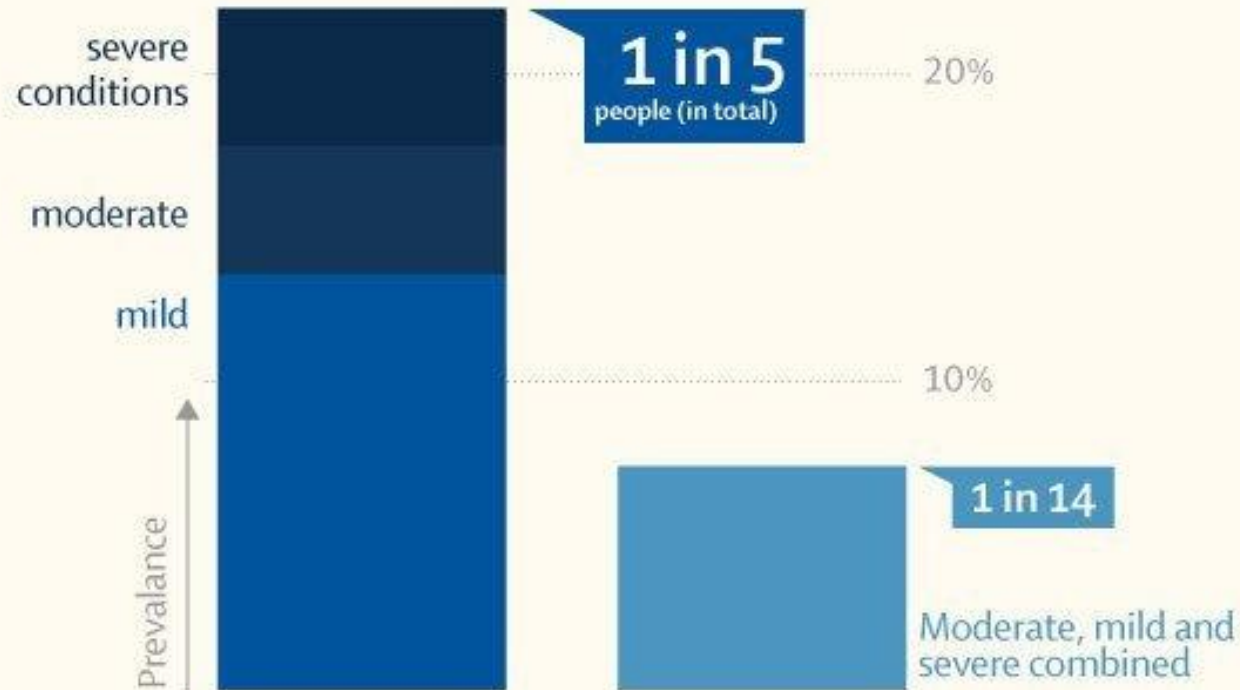


حاد (چند روز)



مزمن (چند هفته)

# How many people experience mental health conditions in **conflict zones** and **globally**?



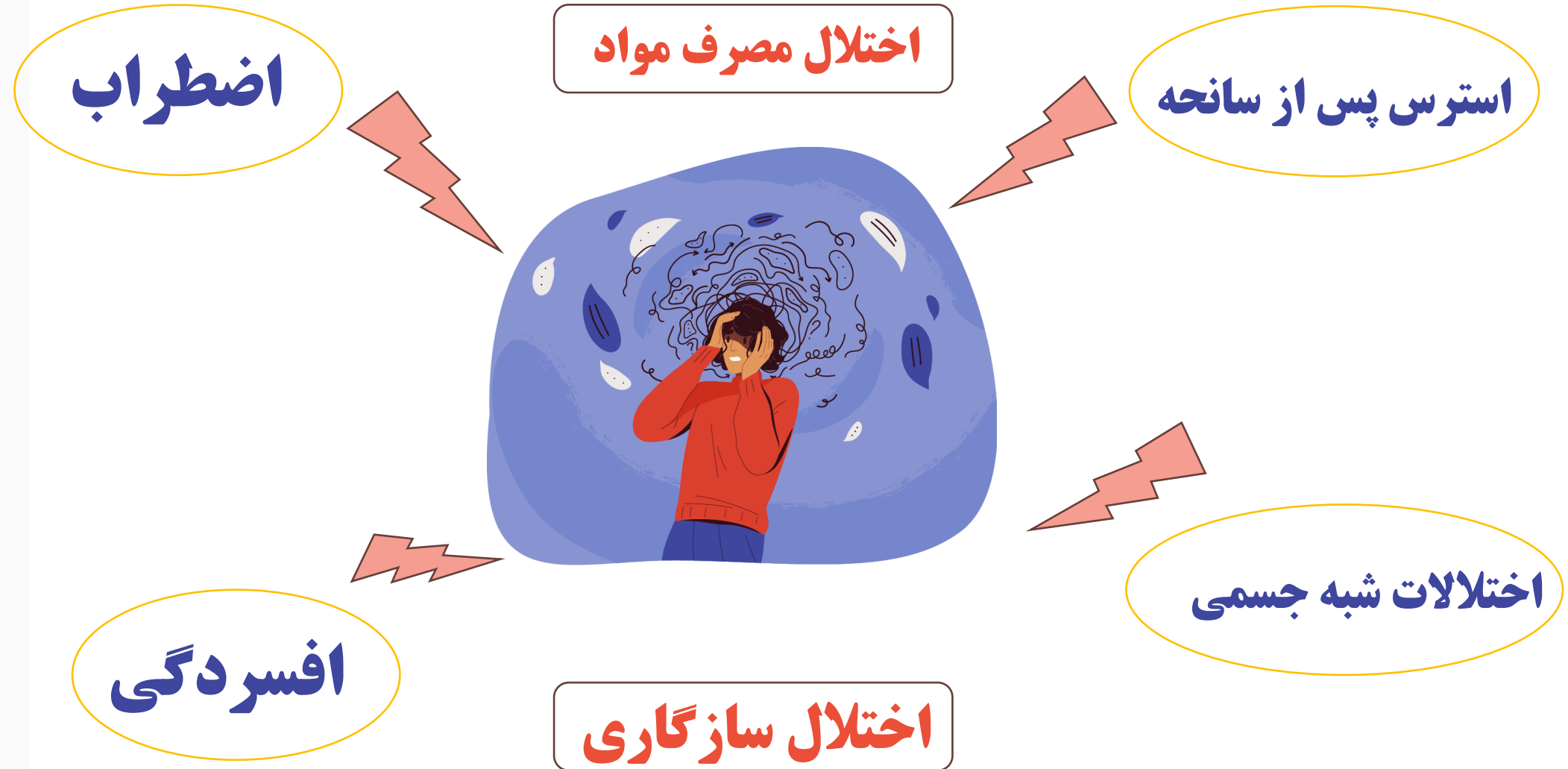
Includes depression, anxiety, post-traumatic stress disorder, bipolar disorder or schizophrenia.

Source: New WHO prevalence estimates of mental disorders in conflict settings: a systematic review and meta-analysis *The Lancet*.

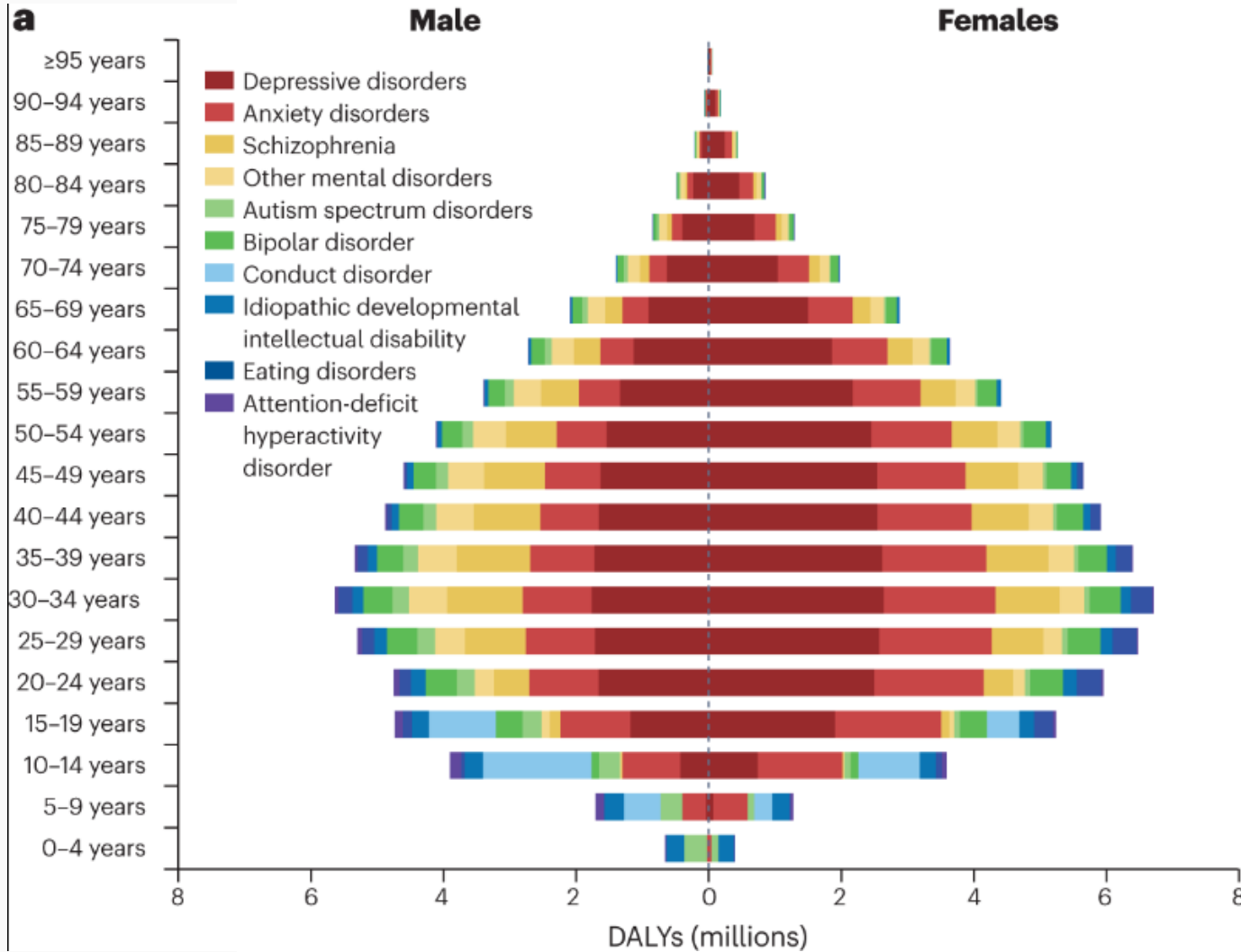
THE LANCET

The best science for better lives

# اپیدمیولوژی سلامت روان در شرایط جنگی و عدم قطعیت



# اختلالات روانی در زمان بحران و پس از آن



• ویژگی‌های جنسیتی:

• شیوع بالاتر اختلال استرس پس از سانحه

(PTSD)، اختلالات اضطرابی و اختلالات

شبه جسمی در بین زنان در مقایسه با مردان

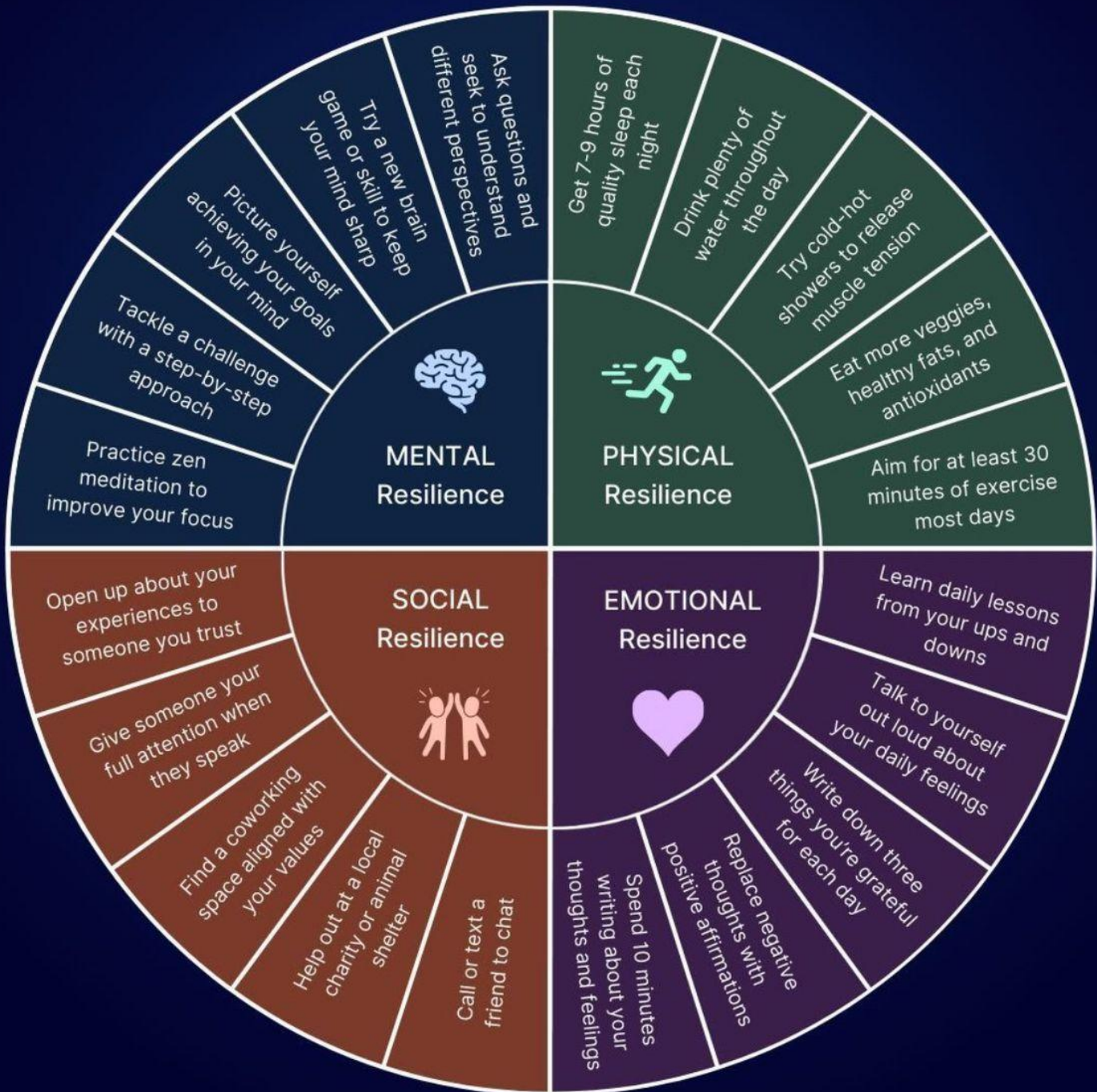
• اعتیاد به مواد روانگردان در بین مردان

بارزتر است.

# راهکار چیست؟



# تاب آوری



# تاب آوری در بحران



- **تاب آوری در بحران** به توانایی افراد و جوامع برای مقابله، سازگاری و بهبود یافتن در شرایط دشوار و بحرانی اشاره دارد.
- مفهوم تاب آوری بحران شامل شامل چندین مؤلفه است:
- **مقاومت:** توانایی باقی ماندن در برابر تهدیدها و فشارهای بحران.
- **جذب:** پذیرش بحران و درک آن.
- **تعدیل:** تغییرات لازم برای مدیریت بحران.
- **بازیابی:** بازگشت به وضعیت پیش از بحران یا به یک وضعیت بهتر.

# How Resilience Helps

Resilience is the ability to bounce back from the problems life throws in our path, from tragedy to illness to job and relationship problems, and more.

# Why Resilience Is Good for You



## Improves Coping Skills

Resilience may improve your ability to deal with stressful situations and negative events, such as work, home or school pressures, illness, and trauma.



## Helps You Prioritize Your Health

64% of people with higher levels of resilience are more likely to see their doctors for a yearly physical compared to 54% of less resilient folks, according to one survey.

**چگونه در دوران بحران و عدم قطعیت از سلامت روان خود مراقبت کنیم؟**

## سه چرخ دنده عدم قطعیت

### چرخ دنده شناختی:

**روش Plus Minus Next** یک ابزار فراشناختی ساده است که به شما کمک می کند افکار خود را بدون گیر افتادن در آنها مشاهده کنید. با بررسی آنچه کار می کند (Plus)، آنچه کار نمی کند (Minus) و آنچه در مرحله بعد باید امتحان کنید (Next)، یک چارچوب عملی برای پردازش موقعیت های نامشخص ایجاد می کنید.

### چرخ دنده احساسی:

**نامگذاری احساسات** به شما کمک می کند تا آنها را بهتر مدیریت کنید. وقتی احساسات خود را در مورد عدم قطعیت – چه نگرانی باشد چه سردرگمی – برچسب گذاری می کنید، قشر جلوی مغز خود را فعال می کنید و فعال شدن آمیگدال را کاهش می دهید. این تمرین ساده، غرق شدن را به یک تجربه قابل مدیریت تر تبدیل می کند.

### چرخ دنده رابطه ای:

با دیگران که با عدم قطعیت های مشابه روبرو هستند **ارتباط** برقرار کنید. با به اشتراک گذاشتن تجربیات و تصمیمات خود با افراد دیگر، در ملأ عام یاد بگیرید. این کار با کمک به شما در بهره برداری از خرد جمعی، دیدگاه های جدیدی به شما می دهد.

# چگونه در دوران بحران و عدم قطعیت از سلامت روان خود مراقبت کنیم؟

- مصرف اخبار خود را محدود کنید:
- چک کردن مداوم اخبار و تماشای تصاویر شرایط بحرانی می‌تواند اضطراب و استرس شما را افزایش دهد. مهم است که زمان صرف شده برای جستجوی اطلاعات جدید را محدود کنید:
- زمان و مدت مشخصی را برای خواندن یا تماشای اخبار تعیین کنید.
- به عنوان مثال، می‌توانید نیم ساعت صبح، هنگام ناهار و عصر را برای به‌روزرسانی‌ها اختصاص دهید.
- فقط از منابع رسمی معتبر استفاده کنید تا مصرف اخبار جعلی را کاهش دهید.



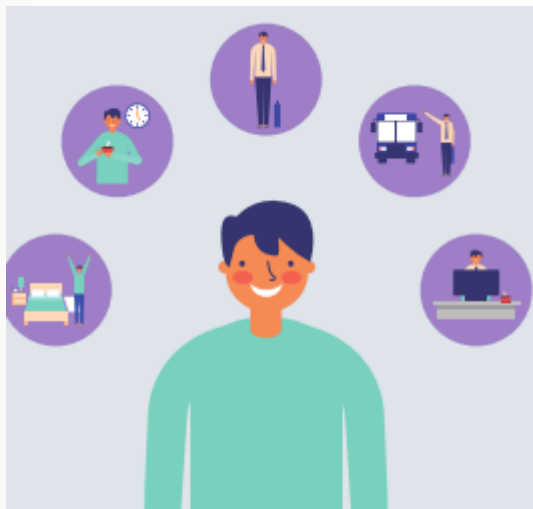
# چگونه در دوران بحران و عدم قطعیت از سلامت روان خود مراقبت کنیم؟

- **حفظ ارتباطات اجتماعی**
- **با عزیزان، دوستان و همکاران خود در مورد احساسات و افکار تان صحبت کنید.**
- **اگر می‌بینید که عزیزانتان دوران سختی را می‌گذرانند، از صحبت کردن با آنها نترسید و نشان دهید که آماده گوش دادن هستید.**
- **آنها را تشویق کنید که از خودشان مراقبت کنند.**



# چگونه در دوران بحران و عدم قطعیت از سلامت روان خود مراقبت کنیم؟

- سعی کنید روال معمول روزانه خود را حفظ کنید.
- اگرچه در حال حاضر، انجام فعالیت‌های روزمره ممکن است دشوار به نظر برسد، اما یک **روال منظم** می‌تواند به شما کمک کند تا آرام شوید و احساس کنترل بیشتری داشته باشید.
- فعالیت‌های مختلف روزانه همچنین به شما کمک می‌کند تا افکار خود را از افکار اضطراب‌آور **منحرف کنید** و در نتیجه، احساس استرس را کاهش دهید.



# چگونه در دوران بحران و عدم قطعیت از سلامت روان خود مراقبت کنیم؟

- مراقب سلامت جسمی خود باشید
- استرس مداوم همچنین می‌تواند بر **سلامت جسمی** شما تأثیر بگذارد. در این دوران، مراقبت از خود و خانواده ضروری است.
- مطمئن شوید که شما و خانواده‌تان **رژیم غذایی سالمی** دارید، به اندازه کافی می‌خوابید و از **نظر جسمی فعال** هستید.
- از مصرف الکل و سایر مواد مخدر خودداری کنید.

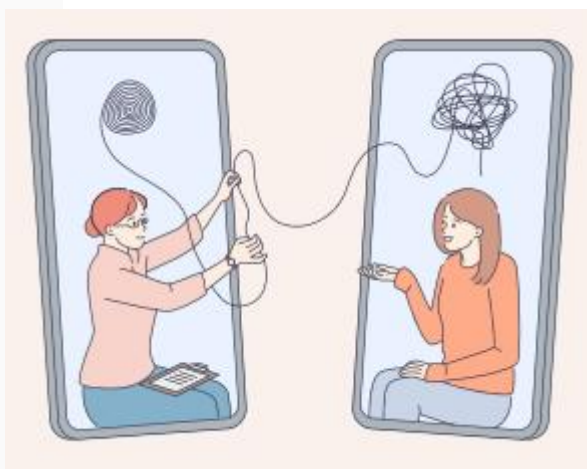


# چگونه در دوران بحران و عدم قطعیت از سلامت روان خود مراقبت کنیم؟

- ورزش‌ها و فعالیت‌هایی را پیدا کنید که به شما در آرامش کمک می‌کنند
- در مواقع استرس یا اضطراب شدید، تمرینات تنفسی، مدیتیشن، یوگا و سایر تکنیک‌های آرامش‌بخش می‌توانند به شما در آرام شدن کمک کنند.
- اگر در تمرکز مشکل دارید، می‌توانید از فایل‌های صوتی تهیه شده توسط متخصصان برای کمک به شما در انجام این تمرینات استفاده کنید. اگر فعالیت‌های لذت‌بخش دیگری می‌شناسید که به شما در آرامش کمک می‌کند، از آنها برای حفظ سلامت عاطفی خود استفاده کنید.
- اگرچه شرایط فعلی استرس‌زا است، اما به خودتان اجازه دهید اوقات خوبی داشته باشید. برای حفظ تعادل عاطفی خود، لازم است از افکار اضطراب‌آور فاصله بگیرید.

# چگونه در دوران بحران و عدم قطعیت از سلامت روان خود مراقبت کنیم؟

- اگر برای مدت طولانی احساس خوبی ندارید، از یک روانشناس حرفه‌ای کمک بگیرید.
- برنامه‌های آموزشی و اپلیکیشن‌های موبایل مختلفی وجود دارند که اطلاعات زیادی در مورد درک بهتر احساسات، یادگیری مدیریت آنها، کاهش اضطراب و بهبود سلامت روان شما ارائه می‌دهند.
- اگر برای مدت زمان طولانی احساس خوبی ندارید، باید از یک متخصص کمک روانشناسی بگیرید.



# چگونه در دوران بحران و عدم قطعیت از سلامت روان خود مراقبت کنیم؟

- برای مواقع اضطراری آماده شوید
- دریابید که چگونه در شرایط اضطراری غیرمنتظره آماده شوید و چه کاری باید انجام دهید.



# سپاس از توجه شما