



اضطراب جنگ

ترس از جنگ یا اضطراب جنگ به ترس، نگرانی و اضطرابی گفته می شود که ممکن است افراد به دلیل تهدید یا احتمال وقوع جنگ تجربه کنند. استرس جنگ می تواند پاسخی رایج به اخبار و تصاویر مربوط به درگیری سیاسی و جنگ باشد. اضطراب جنگ می تواند در دوره هایی که رسانه ها از اخبار جنگ صحبت می کنند، تشدید شود.

نسترن صادقی

کارشناس سلامت روان گروه علوم اعصاب

تروماتیسم صدا

آسیب روانی است که از صدای ناگهانی و بلند مثل انفجار، تیراندازی، فریاد و انفجار ایجاد می شود و باعث ترس و نگرانی زیادی می شود و می تواند مشکلاتی مثل بی قراری و کابوس بوجود بیاورد.



علائم اضطراب جنگ

- روانی

نگرانی مداوم درباره آینده، احساس ترس بدون دلیل مشخص، بروز افکار مزاحم یا کابوس‌های تکرارشونده درباره جنگ

- جسمی

تپش قلب، تنفس سریع، سردردهای تنشی، اختلال خواب، بی‌قراری یا احساس خستگی مفرط

- رفتاری

چک کردن مداوم اخبار، کاهش تمرکز، کناره‌گیری از فعالیت‌های روزمره یا پرخاشگری در روابط



مقابله با استرس جنگ

- محدود کردن شبکه های اجتماعی
- محدود کردن پیگیری اخبار
- تکنیک های خود مراقبتی
- کسب حمایت عاطفی از نزدیکان
- تلاش برای حفظ امید زندگی
- کنار آمدن با شرایط پیش بینی ناپذیر
- تعدیل انتظارات خود
- پرهیز از بحث
- اولویت قرار دادن خود
- روان درمانی



تکنیک‌های کاهش اضطراب جنگ

- تمرین تنفس دیافراگمی؛ ۴ ثانیه دم، ۴ ثانیه نگه‌داشتن نفس، ۴ ثانیه بازدم. این حرکت را چند بار در روز انجام دهید.
- مراقبه ذهن‌آگاهی یا تمرکز بر حواس پنج‌گانه به کاهش افکار مزاحم کمک می‌کند.
- نوشتن احساسات و افکار خویش بصورت آزادانه و بدون سانسور
- شکرگزاری کردن، هرروز سعی کنید سه چیز کوچک که باعث آرامش شما شده است یادداشت کنید.
- ورزش سبک روزانه مثل پیاده روی، اضطراب را به‌طور طبیعی کاهش می‌دهد.

