

■ طلوع دوباره: بازسازی روان پس از طوفان جنگ

جنگ، زخم های عمیقی بر روان فردی و جمعی بر جای می گذارد، که التیام آن ها برای بازگشت به زندگی و احیای جامعه حیاتی است. شناسایی زودهنگام و درمان هدفمند آسیب های روانی ناشی از جنگ، گامی اساسی در ترمیم این جراحات و ساختن آینده ای پایدار و پر از امید است.



گروه علوم اعصاب
کمیته آگاهی بخشی و کاهش استرس

سایه‌های جنگ بر روان: اثرات پنهان تجربیات تروماتیک

اضطراب و ترس مداوم

زندگی در هراس و سایه ناامنی در آینده

افسردگی

غم، کاهش انگیزه و انرژی

اختلال استرس پس از سانحه (PTSD)

افکار و تصاویر آزاردهنده، واکنش‌های ناگهانی به صدا، کابوس‌های جنگی

مشکلات خواب

بی‌خوابی و خستگی مفرط

مشکلات ارتباطی

دشواری در ایجاد روابط، انزوا و تنهایی



آغوش التیام: بازسازی روان پس از نبرد

- اولین قدم پذیرش واقعیت: واقعه جنگ و آسیب های روانی آن را بپذیرد، انکار بهبودی را به تاخیر می اندازد.
- به خودتان اجازه سوگواری بدهید: برای فقدان ها (عزیزان، امنیت، زندگی گذشته) سوگواری کنید، این فرآیندی طبیعی است.
- احساسات خود را بپذیرید: با نوشتن خاطرات، تجربیات و احساسات خود را ثبت کنید سعی نکنید آن ها را نادیده بگیرید یا سرکوب کنید.
- مراقبه و تمرکز حواس: مدیتشین و زندگی در لحظه
- سبک زندگی سالم: رژیم غذایی، ورزش، خواب کافی، فعالیت های لذت بخش.



شبکه های حمایتی و ناجی های روان



صحبت با عزیزان: به اشتراک گذاشتن احساسات و تجربیات با خانواده و دوستان مورد اعتماد.

شرکت در گروه های حمایتی: ارتباط با افرادی که تجربیات مشابهی دارند.

مشاوره فردی یا گروهی با افراد متخصص: دریافت کمک از یک روانشناس یا مشاور برای بررسی و حل مشکلات.