

بیمارن روانی مزمن در زمان جنگ و درگیری

این مجموعه را گروهی از مددکاران اجتماعی فعال در حوزه روانپزشکی آماده کرده اند.

در سال ۱۴۰۴ در پی حمله اسرائیل به ایران، توسط گروهی داوطلب ترجمه، بومی سازی، طراحی و منتشر شده است.

فهرست مطالب:

- ایجاد یک محیط امن و آرام
- نظارت و حمایت از مصرف صحیح دارو
- مدیریت اختلالات خواب
- عادی سازی و پرداختن به استرس
- حفظ ارتباطات و حمایت اجتماعی
- آماده سازی برای وضعیت های اضطراری
- نظارت بر تشدید علائم
- چه زمان باید فوراً کمک بگیرید؟
- راه های ارتباطی در زمان اضطرار
- مراقبت از خود برای مراقبان

در زمان‌های جنگ و درگیری، مانند تنش‌های جاری بین ایران و اسرائیل، خانواده‌ها با چالش اضافی مراقبت از عزیزانی که از بیماری‌های روانی مزمن رنج می‌برند، روبرو هستند. آن‌ها نه تنها با بار روانی روزانه در این وضعیت روبرو هستند، بلکه نیازهای پیچیده عزیزانشان، از جمله مسائل روانی و دارویی، را نیز مدیریت می‌کنند. این امر ضروری است که خانواده‌ها، مراقبان و ارائه‌دهندگان خدمات بهداشتی بر روی استراتژی‌های عملی و مبتنی بر شواهد تمرکز کنند تا از سلامت روان افراد با شرایط مزمن حمایت کنند و در عین حال استرس‌های ناشی از یک منطقه جنگی را مدیریت نمایند. در اینجا برخی از نکات عملی و علمی برای کمک به خانواده‌ها در گذراندن این دوره‌های سخت آورده شده است.

ایجاد یک محیط امن و آرام

چرا این موضوع اهمیت دارد:

افراد مبتلا به بیماری‌های روانی مزمن معمولاً بسیار حساس به استرس‌های محیطی هستند و درگیری‌های جاری می‌تواند احساسات اضطراب، ترس یا پارانویا را به شدت تشدید کند.



نکات عملی:

- **محدود کردن دسترسی به رسانه‌ها:** در حالی که مهم است که از وضعیت آگاه باشید، پوشش خبری مداوم در مورد درگیری‌ها می‌تواند اضطراب را افزایش دهد. سعی کنید میزان دسترسی به محتوای نگران‌کننده را محدود کنید، به ویژه برای فردی که مبتلا به بیماری روانی است.
- **تخصیص یک فضای امن:** فضایی آرام و راحت برای عزیزتان ایجاد کنید تا زمانی که استرس بیش از حد شد، بتواند به آنجا پناه ببرد. این ممکن است اتاقی با موسیقی ملایم، نور کم و عطرهای آرامبخش مانند اسطوخودوس یا بابونه باشد.
- **استفاده از تکنیک‌های تمرکز:** هنگامی که عزیزتان احساس اضطراب می‌کند، تمرینات تثبیت کننده (مثلاً تنفس عمیق (۴ ثانیه دم، ۷ ثانیه حبس، ۸ ثانیه بازدم)، تمرکز بر حواس پنجگانه (نام بردن ۵ چیزی که می‌بینید، ۴ چیزی که لمس می‌کنید، ۳ چیزی که می‌شنوید، ۲ چیزی که بو می‌کنید، ۱ چیزی که مزه می‌کنید) می‌تواند به بازگرداندن آن‌ها به لحظه حال کمک کرده و ترس و اضطراب را کاهش دهد.
- **تشویق به بیان ایمن احساسات:** اجازه دهید فرد بدون قضاوت درباره ترس‌هایش صحبت کند. اگر بیان کلامی سخت است، هنر، نوشتن یا موسیقی می‌تواند کمک کننده باشد.

نظارت و حمایت از مصرف صحیح دارو



چرا این موضوع اهمیت دارد:

دارو معمولاً بخش مهمی از مدیریت بیماری‌های روانی مزمن است. در زمان‌های استرس و بحران، حفظ برنامه‌های دارویی منظم می‌تواند دشوارتر شود، اما برای جلوگیری از تشدید علائم ضروری است.

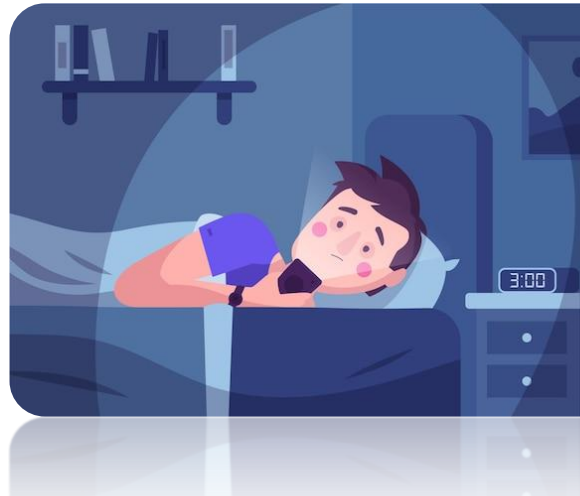
نکات عملی:

- ایجاد یک برنامه دارویی: از جعبه قرص یا اپلیکیشن یادآوری دارو برای پیگیری دوزهای روزانه استفاده کنید. این می‌تواند کمک کند تا فرد داروی خود را به طور منظم مصرف کند، حتی زمانی که همه چیز آشفته به نظر می‌رسد.
- آماده‌سازی برای کمبود دارو: در مناطقی که درگیر درگیری هستند، زنجیره‌های تأمین ممکن است مختل شوند. اگر ممکن است، با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی برای دریافت مقدار بیشتری از دارو پیش از موعد هماهنگ کنید. به طور متناوب، از پزشک معالج درخواست کنید تا داروخانه‌های جایگزین یا مسیرهای تأمین دارو را پیشنهاد دهد.
- مشاوره از راه دور: اگر به دلیل نگرانی‌های ایمنی دسترسی به پزشکان حضوری محدود است، مشاوره‌های آنلاین را برای بحث در مورد مدیریت دارو، عوارض جانبی و هماهنگی‌های لازم با پزشکان ترتیب دهید.

مدیریت اختلالات خواب

چرا این موضوع اهمیت دارد:

اختلالات خواب در افراد مبتلا به بیماری‌های روانی شایع است و می‌تواند با استرس و عدم اطمینان ناشی از جنگ تشدید شود. خواب بد به مشکلات روانی می‌افزاید، بنابراین رعایت بهداشت خواب اهمیت دارد.



نکات عملی:

- **ایجاد یک روال ثابت برای زمان خواب:** سعی کنید زمان خواب و بیدار شدن را تا حد ممکن منظم نگه دارید. یک روال پیش‌بینی‌پذیر می‌تواند به کاهش اضطراب کمک کرده و به بدن اعلام کند که زمان آرامش فرا رسیده است.
- **محدود کردن مصرف کافئین و زمان استفاده از صفحات نمایشگر:** از فعالیت‌های تحریک کننده (مانند استفاده از دستگاه‌های الکترونیکی) یا مصرف موادی (مانند کافئین) در ساعات قبل از خواب خودداری کنید.
- **ترویج آرامش:** تکنیک‌های آرامش‌بخش مانند تمرینات آرام‌سازی عضلات، مدیتیشن یا تنفس عمیق را قبل از خواب تشویق کنید. این موارد می‌توانند سطح کورتیزول را کاهش داده و به خواب عمیق‌تر کمک کنند. اگر صداهای بلند (مثل آژیر) خواب را مختل می‌کند، گوش‌گیر یا صداهای پس‌زمینه (مثل صدای باران یا موسیقی ملایم) می‌تواند کمک‌کننده باشد.
- **در نظر گرفتن مکمل‌های خواب طبیعی:** چای‌های گیاهی (مثلاً بابونه، ریشه والریا) یا ملاتونین (زیر نظر پزشک) می‌توانند به برخی از افراد کمک کنند تا مشکلات خواب را کاهش دهند، اما همیشه قبل از استفاده از مکمل‌ها با پزشک خود مشورت کنید.

عادی سازی شرایط و انطباق با استرس



چرا این موضوع اهمیت دارد:

افراد مبتلا به بیماری‌های روانی مزمن ممکن است آسیب‌پذیری بیشتری نسبت به استرس داشته باشند و برای خانواده‌ها مهم است که بار عاطفی زندگی در یک منطقه جنگی را بپذیرند و در عین حال از حمایت مناسب برخوردار شوند.

نکات عملی:

- **احساسات را تایید کنید:** بپذیرید که وضعیت فعلی دشوار است و اینکه احساس ترس، ناامیدی و غم کاملاً طبیعی است. همدلی می‌تواند به عزیزتان کمک کند که احساس کند درک شده و حمایت می‌شود.
- **حس کنترل ایجاد کنید:** وقتی همه چیز نامشخص به نظر می‌رسد، به عزیزتان کمک کنید بر آنچه که می‌توانند کنترل کنند تمرکز کنند مانند سازماندهی محیط اطراف خود یا حفظ روال روزمره.
- **حواس پرتی و مشغولیت:** سعی کنید با فعالیت‌های آرامش‌بخش مانند نقاشی، مطالعه یا گوش دادن به موسیقی یا پادکست‌های آرام، از اخبار و استرس دور شوید.

حفظ ارتباطات و حمایت اجتماعی

چرا این موضوع اهمیت دارد:

انزوا می تواند علائم بیماری های روانی را تشدید کند، و احساس ارتباط با دیگران به ویژه در زمان های بحران بسیار مهم است. خانواده ها باید اطمینان حاصل کنند که آن ها و عزیزشان به یک سیستم حمایتی دسترسی دارند.



نکات عملی:

- ارتباط از راه دور: برای کسانی که خانواده و دوستان دور دارند، تماس های ویدئویی یا تلفنی منظم می تواند حمایت عاطفی فراهم کند. حتی زمانی که تماس فیزیکی ممکن نیست، دانستن اینکه تنها نیستند می تواند احساس انزوا را کاهش دهد.
- گروه های حمایتی اجتماعی: اگر ممکن است، تشویق کنید که در گروه های حمایتی آنلاین برای افرادی که به بیماری های روانی مبتلا هستند شرکت کنند. این ها می توانند تجربیات مشترک و مشاوره عملی برای کنار آمدن در زمان های بحران ارائه دهند.
- استفاده از منابع محلی: برخی از سازمان های بشردوستانه ممکن است خدمات پشتیبانی روانی، چه به صورت حضوری و چه غیرحضوری، ارائه دهند. به دنبال سازمان های محلی یا بین المللی باشید که خدماتی در زمان درگیری ارائه می دهند.

آماده‌سازی برای وضعیت‌های اضطراری



چرا این موضوع اهمیت دارد:

مناطق جنگی اغلب شامل اختلال در زندگی روزمره، از جمله قطعی برق، کمبود غذا یا آب و تهدیدات ایمنی است. داشتن یک برنامه می‌تواند در برابر عدم اطمینان اضطراب را کاهش دهد.

نکات عملی:

- **کیف اضطراری:** کیفی آماده کنید که شامل موارد ضروری باشد (مثلاً داروها، مدارک، غذا، آب، چراغ قوه، شارژر تلفن). مطمئن شوید که نیازهای عزیزتان در اولویت قرار دارد (مثلاً اقلام راحتی و آسایش، نیازهای خاص غذایی).
- **برنامه تخلیه:** اگر جابجایی ضروری شود، برنامه‌ای واضح داشته باشید که شامل روش‌های ارتباطی، گزینه‌های پناهگاه و تأمین دارو باشد. به عنوان مثال شماره تلفن پزشکان، خطوط بحران و شبکه‌های حمایتی را در دسترس داشته باشید. در صورت جدایی، روی یک نقطه ملاقات با فرد توافق کنید.

نظارت بر تشدید علائم

چرا این موضوع اهمیت دارد:

در زمان‌هایی استرس زا، علائم افراد مبتلا به بیماری‌های روانی مزمن ممکن است تشدید شود. نظارت دقیق برای مداخله به موقع ضروری است.



نکات عملی:

- **مراقب علائم هشدار باشید:** افزایش تحریک‌پذیری، انزوا، تغییرات شدید خلقی یا علائم جسمی (مانند سردرد یا مشکلات گوارشی) می‌تواند نشان‌دهنده تشدید وضعیت روانی باشد. مداخله زودهنگام می‌تواند از بروز بحران‌های بیشتر جلوگیری کند.
- **تغییرات را مستند کنید:** یک گزارش روزانه از هرگونه تغییر در رفتار یا علائم تهیه کنید. این می‌تواند هنگام مشاوره با ارائه‌دهندگان خدمات بهداشتی مفید باشد تا برنامه درمانی یا دارویی را تنظیم کنند.



چه زمان باید فوراً کمک بگیرید؟

اگر فرد موارد زیر را تجربه کند:

- حملات پانیک شدید
- افکار خودکشی
- عود علائم بیماری (توهم، هذیان و...)
- ناتوانی در عملکرد و فعالیت های روزمره (عدم غذا خوردن، انزوا شدید)

با خدمات اورژانس سلامت روان، خطوط بحران تماس بگیرید یا به نزدیک ترین بیمارستان مراجعه کنید.

شماره تماس های ضروری

۱۲۳ اورژانس اجتماعی

۱۱۵ اورژانس پزشکی

۱۴۸۰ سامانه مشاوره سازمان بهزیستی

۴۰۳۰ سامانه مشاوره وزارت بهداشت

۱۵۷۰ سامانه مشاوره آموزش و پرورش

۵۴۴۶۷۰۰۰ سامانه ره آوا، سامانه مشاوره و مداخله در بحران بیمارستان روانپزشکی روزبه

#خانه‌ی_ما_ایران

#رادیومدکار

مراقبت از خود برای مراقبان



چرا این موضوع اهمیت دارد:

مراقبان در زمان‌های بحران تحت فشار شدید قرار دارند، و بدون مراقبت مناسب از خود، خطر فرسودگی و خستگی مزمن افزایش می‌یابد. اگر مراقبان از خود مراقبت نکنند، ممکن است نتوانند به خوبی از عزیزان خود مراقبت کنند.

نکات عملی:

- **مرزها را تعیین کنید:** بپذیرید که نمی‌توانید همه کارها را انجام دهید. کارها را اولویت‌بندی کنید و از کمک دیگران در صورت امکان استفاده کنید.
- **با خود مهربان باشید:** این وضعیت را دشوار بدانید و بپذیرید که لازم نیست کامل باشید. زمانی که نیاز است استراحت کنید و در فعالیت‌هایی که انرژی شما را باز می‌گرداند، شرکت کنید.
- **دنبال حمایت باشید:** از دوستان، خانواده یا گروه‌های حمایتی برای مراقبان کمک بگیرید. به اشتراک گذاشتن فشار و باری که تحمل می‌کنید، می‌تواند به کاهش استرس کمک کند.

در مواجهه با جنگ و استرس‌های ناشی از آن، خانواده‌ها باید استراتژی‌های عملی برای مدیریت سلامت روان با همدلی و انعطاف‌پذیری ترکیب کنند. فشارهای عاطفی و جسمی می‌تواند طاقت‌فرسا باشد، اما با استفاده از سیستم‌های حمایتی، حفظ روال‌ها و مداخله فعال در مدیریت استرس و داروها، خانواده‌ها می‌توانند برخی از خطرات ناشی از این زمان‌های چالش‌برانگیز را کاهش دهند. مهم‌تر از همه، ارتباط با متخصصان پزشکی (چه به صورت محلی و چه از راه دور) این اطمینان را ایجاد خواهد کرد که مراقبت از عزیز شما حتی در میان تنش و بحران ادامه یابد.

خرداد ۱۴۰۴