



سلامت روان زنان باردار در شرایط بحران

دکتر افسانه سرتیپ زاده. PHD روانشناسی
خرداد ۱۴۰۴



• بارداری یک دوره طبیعی و زیبا در زندگی هر زن است، اما در شرایط استرس‌زا مانند جنگ، این دوره می‌تواند با چالش‌های ذهنی، عاطفی و فیزیولوژیک همراه باشد. زنان باردار در مواقع بحران، نیازمند حمایت مضاعف از لحاظ روانی، جسمی و اجتماعی هستند.

تأثیرات شرایط جنگی بر سلامت روان زنان باردار

- افزایش استرس و اضطراب:

ناآرامی‌ها، خبرهای بد، نگرانی از آینده و امنیت خانواده می‌تواند منجر به افزایش سطح استرس و اضطراب شود.

- خطر افسردگی:

انزوای اجتماعی، فقدان حمایت‌های لازم و عدم دسترسی به خدمات بهداشتی می‌تواند در بعضی موارد منجر به افسردگی قبل از زایمان شود.

تأثیرات شرایط جنگی بر سلامت روان زنان باردار

- اختلال در روابط اجتماعی و خانوادگی:

شرایط بحرانی ممکن است باعث تنش در روابط داخل خانه شود و احساس حمایت را کاهش دهد.

- تأثیر غیرمستقیم بر جنین:

استرس مادر در دوران بارداری می تواند بر روی رشد جنین تأثیر بگذارد (مانند کاهش وزن نوزاد، زایمان زودرس و مشکلات رفتاری بعدی).

راهکارهای حفظ سلامت روان زنان باردار در شرایط جنگی:

1. مدیریت استرس و اضطراب:

- نفس‌گیری عمیق و تمرینات آرام‌سازی (مثل مدیتیشن یا یوگای مخصوص بارداری).
- ثبت افکار در یک دفترچه (جورنال نویسی) برای خالی کردن ذهن.
- پرهیز از خبرهای منفی یا اخبار جنگی به صورت مداوم و بدون کنترل

راهکارهای حفظ سلامت روان زنان باردار در شرایط جنگی

۲. حفظ ارتباطات اجتماعی و حمایتی:

- تماس منظم با خانواده، دوستان یا گروه‌های حمایتی.
- استفاده از شبکه‌های مجازی برای ایجاد حلقه‌های حمایتی آنلاین.
- صحبت با همسر یا یک فرد قابل اعتماد در مورد احساسات و نگرانی‌ها.

راهکارهای حفظ سلامت روان زنان باردار در شرایط جنگی

۳. فعالیتهای شناختی و اوقات فراغت:

مطالعه کتابهای آرامبخش، شنیدن موسیقی آرامشبخش.

شرکت در کلاسهای آنلاین آمادگی برای زایمان یا مشاوره‌های روان شناختی.

انجام فعالیتهای خلاقانه مانند نقاشی، دوخت، یا دیگر هنرهای دستی

راهکارهای حفظ سلامت روان زنان باردار در شرایط جنگی

۴- مراقبت از سلامت جسمانی:

پیاده‌روی آرام در محیط‌های امن.

رعایت ساعت منظم خواب و بیداری.

مصرف مواد غذایی سالم و کافی

راهکارهای حفظ سلامت روان زنان باردار در شرایط جنگی

۵. دریافت کمک حرفه‌ای در صورت نیاز:

مراجعه به روانشناس یا مشاور در صورت وجود علائم شدید اضطراب یا افسردگی.

استفاده از خدمات مشاوره‌ای آنلاین (تله مشاوره).

شرکت در برنامه‌های حمایت روانی که توسط سازمان‌های بهداشتی یا دولتی ارائه می‌شود

نقش خانواده و جامعه

حمایت احساسی از زن باردار از سوی همسر و اعضای خانواده.

کاهش بارهای خانه و خانواده روی زن باردار.

ایجاد محیطی امن و آرام برای او.

تشویق به استفاده از خدمات بهداشتی و روانشناختی

سلامت روان سالمندان در شرایط بحران

- در دوران سالمندی، تغییرات فیزیولوژیکی، بیماری‌های مزمن، کاهش استقلال، از دست دادن عزیزان و تغییر نقش‌های اجتماعی، بر حالت روانی و اجتماعی فرد تأثیر می‌گذارند. این تغییرها باعث بروز چالش‌هایی در سلامت روان و تعاملات اجتماعی سالمندان خصوصا در شرایط بحران می‌شوند.

مخاطبان هدف:

- سالمندان بالای ۶۰ سال
- خانواده‌های سالمندان
- مراقبین خانگی
- کارشناسان خدمات روانی و اجتماعی

آشنایی با شرایط روانی سالمندان در بحران

- تأثیرات روانی جنگ بر گروه سنی سالمندان
- ویژگی‌های روانی-اجتماعی سالمندان
- شناخت علائم اضطراب، افسردگی و اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) در سالمندان

ویژگی‌های عمومی روانی-اجتماعی سالمندان:

- کاهش تحمل استرس: نسبت به حوادث منفی یا تغییرات زندگی آسیب‌پذیرتر هستند.
- احساس انزوا و تنهایی: به خصوص در مواردی که فرزندان دور هستند یا تعداد دوستان کم شده است.
- افسردگی پنهان: بسیاری از سالمندان احساسات خود را نمی‌توانند بیان کنند یا آن را طبیعی می‌دانند.
- کاهش اعتماد به نفس: به خصوص در صورت وابستگی مالی یا جسمی به دیگران.

ویژگی‌های عمومی روانی-اجتماعی سالمندان

- مقاومت نسبت به تغییر : تمایل به حفظ روال‌های قدیمی و مقاومت در قبال تغییرات محیطی.
- افزایش حساسیت نسبت به بی‌احترامی یا تحقیر : نیاز به احترام و ارزشمند شمردن بیشتر می‌شود.
- جستجوی معنا و هویت : مرور به گذشته و سعی در درک معنای زندگی.
- فعالیت اجتماعی محدود : به دلیل محدودیت‌های جسمی یا عدم فرصت

:

اضطراب در سالمندان

- دلهره یا ترس مداوم
- مشکلات خواب (خستگی یا بیداری شب)
- تحریک پذیری و بی قراری
- توجه و تمرکز ضعیف
- نگرانی های بیش از حد درباره سلامت یا مرگ
- شکایت های جسمانی بدون دلیل واضح (مانند سردرد، گرفتگی معده)
- اضطراب در سالمندان گاهی با علائم بیماری های جسمی اشتباه گرفته می شود.

افسردگی در سالمندان

- احساس غم، خستگی یا بی‌انگیزگی طولانی مدت
- کاهش لذت از فعالیت‌های قبلی
- تغییر در خواب یا اشتها
- احساس بی‌ارزشی یا گناه
- تمرکز و یادآوری ضعیف
- افکار خودکشی یا مرگ
- افسردگی در سالمندان ممکن است "شبه‌زوال" داشته باشد یعنی شبیه به آلزایمر به نظر برسد (مشکلات شناختی).

اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) در سالمندان

- تجربه یا شهادتی از یک سانحه جان‌به‌در (مثل سقوط، بستری در بیمارستان، جنگ، از دست دادن عزیز)
- درماندگی مجدد (FLASHBACK) یا کابوس
- فرار از یادآورهای مرتبط با سانحه
- افزایش هوشیاری (HYPERAROUSAL)، بی‌خوابی، تحریک‌پذیری، ترس از مکان‌های خاص
- افکار منفی و احساس گناه یا شرم

مدیریت استرس و اضطراب در سالمندان

- تکنیک‌های تن‌آوری و تنفس عمیق
- آموزش آرام‌سازی عضلانی پیشرونده (PMR)
- نقش فعالیت‌های روزمره در کاهش استرس

حفظ هویت و معنا در زمان بحران

- اهمیت ارتباط با خاطرات شخصی و تاریخی
- روش‌های یادبودنویسی و مرور زندگی (LIFE REVIEW)
- ایجاد احساس امید و معناداری در شرایط سخت

نقش خانواده و جامعه در حمایت از سالمندان

نحوه ارتباط مؤثر با سالمندان در مواقع بحران

آموزش مراقبت‌های روانی-عاطفی

راهکارهای جلوگیری از انزوا و تقویت تعامل اجتماعی

روش های ارتباط مؤثر با سالمندان در بحران

✓الف. فعال گوش دادن (ACTIVE LISTENING)

گاهی صحبت کردن درباره احساسات برای سالمندان سخت است. صبور باشید و فشار نیاورید.

روش	توضیح
گوش دادن بدون قضاوت	بدون قطع کردن صحبت های فرد، به او گوش دهید
بازتاب احساسات	مثل: "به نظر می رسد که این موضوع تو را ناراحت کرده"
تشویق به بیان احساسات	مثل: "تو چه احساسی داری؟"، "چطور می تونم کمکت کنم؟"

✓ ب. استفاده از زبان بدن و تماس چشمی
📌 نکته: اگر فرد کم‌شنوا است، می‌توانید دفترچه یا کارت‌نویسی را هم به کار ببرید.

روش	توضیح
نشستن در سطح چشمان سالمند	به معنای احترام و توجه کامل
لبخند و تماس دستی ملایم	ایجاد احساس امنیت و حمایت
حرکت کند و آرام	ایجاد آرامش و اطمینان

توضیح	روش
موارد پیچیده را ساده کنید	استفاده از زبان ساده و واضح
اطمینان حاصل کنید متوجه شده‌اند	تکرار و تأکید روی اصل مطلب
مخصوصاً در مواقع جنگ یا همه‌گیری	اجتناب از اطلاعات اضافی و اضطراب‌آور

نحوه کمک به سالمندان با اختلالات روانی

- شنوایی فعال و همدلی : گوش دادن بدون قضاوت و تشویق به صحبت کردن.
- همراهی در دریافت خدمات روانشناختی: مراجعه به روانشناس یا روانپزشک.
- فعالیتهای اجتماعی و مراقبت از سلامت جسمی: کاهش احساس انزوا و افزایش کیفیت زندگی.
- استفاده از داروهای روان پزشکی با دقت: تحت نظارت پزشک به دلیل حساسیت بالا
- درمان های روانشناختی مناسب سن: مانند درمان شناختی-رفتاری (CBT) سالمندان

تاب‌آوری:

تاب‌آوری (RESILIENCE) به توانایی فرد، گروه یا جامعه برای مقابله با استرس‌ها، بحران‌ها، خسارات جسمی و روانی و همچنین بازگشت به حالت عادی یا حتی تحول مثبت پس از بحران گفته می‌شود.

اهمیت تاب‌آوری در جنگ:

- کاهش آسیب‌های روانی مانند PTSD
- حفظ عملکرد فردی و گروهی
- مقاومت در برابر ناامیدی و ترس
- توانایی تصمیم‌گیری در شرایط بحرانی
- احیای زندگی پس از جنگ

بخش	خلاصه
تاب آوری	توانایی مقابله با بحران و رشد پس از آن - در جنگ و سالمندی ضروری است
عوامل داخلی	هوش هیجانی، ذهنیت مثبت، اعتماد به نفس، هدفمندی
عوامل خارجی	حمایت اجتماعی، محیط امن، دسترسی به خدمات روانی
روش‌های تقویت ذهنیت مثبت	CBT ، ذهن آگی، ورزش، فعالیت‌های اجتماعی و هنری، حمایت خانوادگی

روش‌های تقویت ذهنیت مثبت و شناخت سازنده

- تمرین ذهن آگاهی (MINDFULNESS) ۵-۱۰ دقیقه
تمرکز روی تنفس، صداها یا بویایی که در اطراف حس می‌کنید.
- تصور موفقیت - ۵ دقیقه قبل از خواب
تصور کنید روز خوبی داشته‌اید یا مشکلی را به خوبی حل کرده‌اید.
- تشویق خود - در مواقع استرس یا ناامیدی
جملاتی مثل: "من این را پشت سر می‌گذارم"، "من قوی هستم"، "همه چیز درست خواهد شد."