

✱ بحران‌های شدید مثل جنگ، روی روان ما اثر می‌دارن

جنگ و بحران‌هایی مثل بمباران، مهاجرت اجباری، یا از دست دادن عزیزان، فقط آسیب فیزیکی ندارند — بلکه ممکنه باعث زخم‌های پنهان روانی بشن که تا مدت‌ها باقی می‌مونن.

چه خودت در معرض این خطرات بودی، یا فرزند و خانواده‌ات، بدان که احساس ترس، نگرانی، خستگی روانی یا حتی بی‌حسی در این شرایط طبیعی ولی نیازمند توجه هستن.



؟ از کجا بفهمم من (یا فرزندم) آسیب دیدیم؟

علائم رایج اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) مخصوصاً در مادران یا کودکان:

- اضطراب یا ترس مداوم، حتی وقتی خطری نیست
- بی‌خوابی یا کابوس دیدن
- گریه‌های بی‌دلیل یا حساسیت بیش‌ازحد
- پرخاشگری یا بی‌حسی عاطفی
- گوش‌به‌زنگ بودن همیشگی (مثل ترس از صدای بلند)
- احساس گناه یا خودسرزنش‌گری («من باید جلوشو می‌گرفتم»)



✓ چه کارهایی باید انجام بدی؟

1. با خودت مهربون باش

تو در شرایط غیرعادی، عادی رفتار نمی‌کنی — و این نشانه آسیب نیست، نشانه انسان بودن.

2. احساست رو سرکوب نکن

گریه کن، حرف بزن، بنویس. تخلیه روانی یعنی سبک‌تر شدن.

3. با فرزندت درباره احساساتش حرف بزن

حتی بچه‌هایی که حرف نمی‌زنن، احساس می‌کنن. باهاش بازی کن، بغلش کن، ازش بپرس: «امروز چی تو دلت بود؟»

4. اگر علائم بیش از چند هفته ادامه داشت، کمک بگیر

روان‌درمانی، حتی کوتاه‌مدت، می‌تونه خیلی مؤثر باشه. کمک گرفتن یعنی قوی بودن، نه ضعیف بودن.





مرکز تحقیقات
روانپزشکی



دانشگاه علوم پزشکی
تهران

آگاهی‌رسانی برای مادران در دوران بحران
و پس از آن

عنوان:

«مادر عزیز، مراقب روان خودت باش»



تهیه کننده: دکتر مریم سلمانیان

یادت باشه مادر عزیز...

اگر تو آرامش نداشته باشی، نمی‌تونی به فرزندت امنیت بدی.
اول باید به خودت کمک کنی تا بتونی به دیگران کمک کنی.

اگر نیاز به کمک داری، با این شماره تماس بگیر: 09126162434

تو تنها نیستی — بهبود ممکنه، فقط باید شروع کرد

چه کارهایی رو نباید انجام بدی؟

- خودت رو به خاطر واکنش‌هاست سرزنش نکن
- جلوی احساسات خودت یا فرزندت رو نگیر
- («نترس!» یا «بس کن دیگه!» نگین)
- مشکلات روانی رو دست کم نگیر
- کمک گرفتن از مشاور یا روان‌پزشک رو به تعویق ننداز



*چند راه ساده برای آرام‌سازی ذهن در روزهای سخت

- نفس عمیق: ۵ ثانیه دم، ۵ ثانیه بازدم
- پیاده‌روی آرام (اگر شرایطش هست)
- گوش دادن به صدای طبیعت یا قرآن
- نوشتن احساسات در دفترچه
- چند دقیقه در آغوش گرفتن فرزند (برای هر دو آرامش‌بخشه)