

حفظ خونسردی در شرایط بحرانی+ راهکار برای مقابله با استرس و نگرانی

آرامش در روزهای بمباران و بحران

زهرا مانیان / گروه تحریریه
news@naslefarda.net

در روزهای بمباران و شرایط بحرانی که با اعمال خبیثانه دشمنان آمریکایی و صهیونیستی مواجه هستیم، حفظ آرامش و خونسردی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. مردم عزیز کشور ما در هشت سال دفاع مقدس درس‌های زیادی از شجاعت و ایستادگی آموخته‌اند. مادران و همسران قهرمانانی که شیر مردانشان را به جبهه جنگ روانه می‌کردند، با حفظ

خبر

راهنمای جامع و کامل حمایتی برای زنان باردار در شرایط جنگی

زهرا فایي / گروه تحریریه
news@naslefarda.net

بارداری یکی از حساس‌ترین دوره‌های زندگی هر زن است؛ تغییرات هورمونی و جسمی باعث افزایش حساسیت روانی می‌شود. به گزارش سرویس سلامت روزنامه نسل فردا؛ در شرایط جنگی، ناامنی، شایعات، جابه‌جایی‌های اجباری و نگرانی‌های آینده فشار روانی را چند برابر می‌کند. این فشار نه‌تنها سلامت مادر، بلکه رشد سالم جنین و آینده خانواده را به‌خطر می‌اندازد.

واکنش‌های روانی شایع در بارداری تحت فشار جنگ

در مواجهه با استرس شدید، زنان باردار ممکن است علائم زیر را تجربه کنند: اضطراب مداوم دربارۀ سلامت خود و جنین ترس شدید از زایمان یا آینده کودک بی‌خوابی یا کابوس‌های شبانه تحریک پذیری، زودرنجی یا گریه‌های ناگهانی

احساس ناتوانی، ناامیدی یا بی‌پناهی این واکنش‌ها نشانه ضعف نیستند بلکه پاسخ طبیعی مغز به تهدیدهای محیطی هستند. **اختلالات روان پزشکی که ممکن است در بارداری تشدید شوند**

استرس جنگی می‌تواند بر برخی اختلالات روانی را بروز یا تشدید کند:

افسردگی بارداری
اضطراب فراگیر (GAD)
حملات وحشت (پانیک)
اختلال استرس پس از سانحه (PTSD)
وسواس فکری-عملی تشخیص به‌موقع این اختلالات و درمان مناسب، خطر زایمان زودرس، کاهش مراقبت از خود و افسردگی پس‌اززایمان را کمتر می‌کند.

شنش راهکار عملی برای حمایت از سلامت روانی مادر باردار

ایجاد احساس امنیت با صدای آرام و لحن اطمینان‌بخش صحبت کنید؛از شایعات و اخبار ترسناک دوری کنید و محیط زندگی را پیش‌بینی‌پذیر نگه دارید.

کنترل مواجهه با اخبار جنگی زمانی مشخص و کوتاه برای دریافت اخبار تعیین کنید؛ پیش از خواب از مشاهده یا شنیدن اخبار خودداری کنید.

حمایت عاطفی همدلانه به جای «نگران نباش» بگویید: «حق داری نگران باشی»، «کنها نیستی»، «کنارت هستیم». گوش دادن بدون قضاوت از مؤثرترین روش‌هاست.

نقش فعال خانواده و اطرافیان بارهای روزمره را تا حد امکان کم کنید، مادر را در تصمیم‌گیری‌ها مشارکت دهید و نیاز او به استراحت و خلوت را محترم بشمارید.

مراقبت از خواب و آرام‌سازی محیط خواب

محیط خواب باید کم‌نور، ساکت و بدون صدای اخبار باشد؛ تمرین‌های تنفس عمیق و کشش‌های ملایم می‌توانند کمک کنند.

درمان‌های روان پزشکی زیر نظارت متخصص

برخی داروهای روان پزشکی کم‌خطر در دوران بارداری مجازند؛ قطع خودسرانه دارو خطرناک است. مصرف یا عدم مصرف باید با نظر روانپزشک تصمیم‌گیری شود.

علائم هشدار که نیاز به مراجعه اضطرابی دارند

در صورت مشاهده هر یک از موارد زیر، فوراً به پزشک یا روانپزشک مراجعه کنید: غمگینی شدید و مداوم افکار آسیب به خود یا جنین حملات اضطراب یا وحشت شدید بی‌خوابی کامل برای چند شب متوالی کناره‌گیری شدید و بی‌تفاوتی این علائم می‌توانند نشانگر اضطراب یا افسردگی پیشرفته باشند و نیاز به مداخله فوری دارند.

حفظ آرامش در شرایط جنگی در زمان جنگ، آرامش کامل ممکن است دشوارترن باشد، اما حضور انسانی، صدای مطمئن و رفتار همدلانه می‌تواند به‌عنوان بالاترین ابزار حمایت روانی عمل کند. در خواست کمک، بیان ترس‌ها و مراجعه به متخصص، نشانه آگاهی، مسئولیت‌پذیری و قدرت مادر است.

آرامش و خونسردی، سعی در کاهش نگرانی و ترس در خانواده داشتند. شکی نیست که حفظ آرامش و خونسردی در این شرایط بسیار مهم است. در اینجا چند نکته ضروری برای کمک به حفظ آرامش و خونسردی در این روزها ارائه می‌شود:

پیگیری اخبار از منابع معتبر: اخبار دروغ و نادرست می‌تواند نگرانی و دلهره را افزایش دهد، بنابراین، توصیه می‌شود اخبار را از منابع معتبر و رسمی پیگیری کنید تا از اطلاعات صحیح و موثق بهره‌مند شوید.

استفاده از راه‌های معنوی برای آرامش:

ماه رمضان، ماه نزول قرآن است. خواندن قرآن و توسل به خداوند متعال می‌تواند زمینه آرامش را فراهم کند. این فعالیت‌ها به شما کمک می‌کند تا در این شرایط بحرانی، آرامش بیشتری را تجربه کنید.

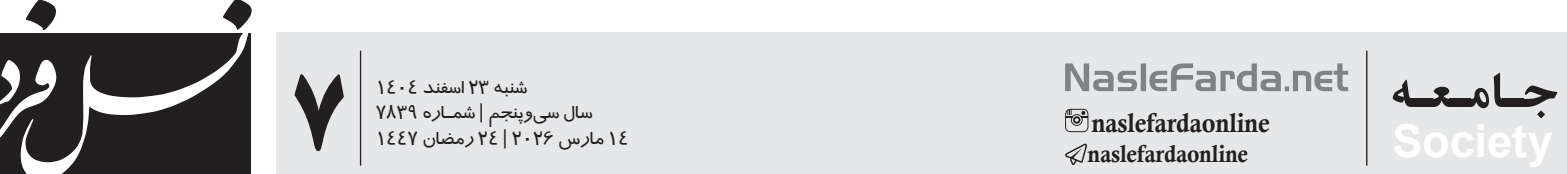
مطالعه و تغییر طرز فکر

مطالعه کتاب‌های مفید و مثبت می‌تواند به شما کمک کند تا افکار منفی را کنار بگذارید و به سمت مسائل مثبت بروید. این کار به شما کمک می‌کند تا ذهن خود را از نگرانی‌ها دور کنید.

حفظ آرامش در حضور کودکان: سعی کنید در مورد جنگ و موارد مشابه در حضور بچه‌ها صحبت نکنید. کودکان قشعر آسیب‌پذیر جامعه هستند و شنیدن اخبار ناگوار

می‌تواند باعث ترس و نگرانی در آن‌ها شود. این موضوع ممکن است به مشکلاتی مانند شب‌ادراری، بی‌خوابی و اضطراب جدایی منجر شود.

ادامه مطلب را از این سایت بخوانید.



باز کردن دست‌های ایرانیان در فضای مجازی

ضرورت روایتگری در جنگ و مقابله با انزوای رسانه‌ای



کاهش می‌یابد و روایت‌های دشمن می‌تواند جایگزین روایت‌های بومی شود.

فیلتر ینگ و کنترل اطلاعات: توهمی بیش نیست

مسدودسازی گسترده شبکه‌های اجتماعی الزاماً به معنای کنترل کامل جریان رسانه‌ای نیست. بازیگران حرفه‌ای، سازمان‌های رسانه‌ای و گروه‌های اطلاعاتی معمولاً به ابزارها و زیرساخت‌های ارتباطی پیشرفته‌تری دسترسی دارند و می‌توانند از طریق اینترنت ماهواره‌ای، شبکه‌های خصوصی امن و سامانه‌های رمزگذاری‌شده، اطلاعات را منتقل کنند. بنابراین، بیشترین اثر ایمن محدودیت‌ها متوجه شهروندان عادی، خبرنگاران محلی و کاربران شبکه‌های اجتماعی است.

ظرفیت کاربران ایرانی در شکل‌دهی به افکار عمومی جهانی

ایران از نظر تعداد کاربران فعال در فضای مجازی یکی از بزرگ‌ترین جوامع کاربری در منطقه به‌شمار می‌رود. این جمعیت بزرگ کاربری در شرایط عادی هم یک ظرفیت مهم ارتباطی برای کشور محسوب می‌شود و در شرایط بحران یا جنگ می‌تواند به یک سرمایه راهبردی در عرصه روایتگری بین‌المللی تبدیل شود.

قدرت نرم دیجیتال و نقش شهروندان در چارچوب نظریه «قدرت نرم دیجیتال»، کشورها تنها از طریق رسانه‌های رسمی بر افکار عمومی جهان اثر نمی‌گذارند، بلکه حضور فعال شهروندان در شبکه‌های اجتماعی هم می‌تواند به تقویت روایت ملی کمک کند. روایت‌های شهروندی

می‌توانند نقش قابل توجهی در جهت‌دهی به فضای رسانه‌ای ایفا کنند و حتی فشار اجتماعی بر دولت‌ها و نهادهای بین‌المللی را افزایش دهند.

مشارکت ارتباطی شهروندان: عامل تاب‌آوری اجتماعی

در شرایط جنگی، مشارکت ارتباطی شهروندان می‌تواند یکی از مهم‌ترین عوامل تاب‌آوری اجتماعی باشد. تسهیل دسترسی مردم به پلتفرم‌های جهانی می‌تواند پیامدهای مهمی به همراه داشته باشد، از جمله افزایش امکان روایت مستقیم واقعیت‌های میدانی، تقویت سرمایه اجتماعی در داخل کشور، و بهبود تصویر کشور در افکار عمومی جهانی.

مدیریت هوشمند ارتباطات در بحران

مهم‌ترین راهبردها برای دولت‌ها حفظ شفافیت ارتباطی و بازنگه داشتن کانال‌های ارتباطی با جامعه است. سیاست‌گذاری رسانه‌ای نباید صرفاً بر منطق کنترل یا انسداد اطلاعات استوار باشد، بلکه باید میان دو ضرورت مهم یعنی «حفظ امنیت اطلاعاتی» و «کارآمدی ارتباطی در عرصه عمومی جهانی» توازن ایجاد کند.

درس‌هایی از تجربه‌های بین‌المللی

تجربه‌های بین‌المللی نشان می‌دهد کشورهایی که در شرایط بحران توانسته‌اند روایت رسمی خود را در کنار روایت‌های شهروندی در فضای عمومی جهانی تقویت کنند، در رقابت روایت‌ها موفق‌تر عمل کرده‌اند. حضور فعال شهروندان، خبرنگاران و کاربران شبکه‌های اجتماعی می‌تواند به تکمیل روایت رسمی کشور

هوشمندی رسانه‌ای در بحران؛

چرا سکوت اطلاعاتی کلید پیروزی است؟

هوشمندی رسانه‌ای و رعایت سکوت اطلاعاتی نه تنها یک وظیفه اخلاقی، بلکه یک ضرورت استراتژیک در شرایط بحرانی است.



در قالب تکذیب یا تأییدهای ناخوسته) به اطلاعات واقعی دست پیدا کند. این یک بازی روانی پیچیده است که هدف آن، واداشتن افراد به افشای ناخواسته اطلاعات از طریق تشویق، کنجکاوی، یا حتی احساس وظیفه برای تصحیح اطلاعات است.

افشای ناخواسته اطلاعات: خطری که در کمین احساسات و کنجکاوی شماست!

حتی در میان غم و اندوه از دست دادن عزیزان، ممکن است ناخودآگاه اطلاعاتی در اختیار دشمن قرار گیرد. زمانی که صحبت از نحوه شهادت فرماندهان یا جزئیات دلخراش و قابل تأمل می‌شود، واکنش‌های احساسی اطرافیان و انتشار هر گونه خبر، حتی با نیت خیر، می‌تواند پنجره‌ای برای

سلامت

اضطراب کودکان در شرایط جنگی

فاطمه براتی / گروه تحریریه
news@naslefarda.net



کارشناس ارتقا بهداشت و سلامت گفت: اگر کودک در شرایط جنگی دچار اضطراب شد باید به صحبت‌هایش گوش دهند و احساسات او را جدی بگیرند. مرضیه جعفرنژاد در گفت‌وگو با خبرنگار نسل فردا اظهار کرد: باتوجه به اینکه در حال حاضر در شرایط جنگی قرار داریم و مدارس تعطیل شده و کودکان در منزل هستند برخی از خانواده‌ها کودک دبستانی و کم‌سن دارند، در این شرایط در ذهن‌شان سوالات مختلفی ایجاد می‌شود. وی ادامه داد: به خانواده و والدین توصیه می‌شود در مورد جنگ، رویکردی واقع‌بینانه اما محافظه‌کارانه داشته باشند. کارشناس ارتقا بهداشت و سلامت گفت: به والدین توصیه می‌شود اطلاعات را به صورت ساده و قابل فهم براساس سن کودک ارائه دهند اما باید روی جنبه‌های امیدبخش تأکید کنند. وی افزود: باید به کودک کنند تا در این شرایط با ترس‌هایش مقابله کند، همچنین احساس امنیت داشته باشد، اگر کودک دچار اضطراب شد، اولین و مهم‌ترین اقدام شنیدن صحبت‌های اوست و احساسات او را جدی بگیرند.

عوارض جانبی رایج داروهای ضدافسردگی

داروهای ضد افسردگی چه هستند؟

پرسا جمعی / گروه تحریریه
news@naslefarda.net



به گفته انجمن روانپزشکی آمریکا، داروهای ضد افسردگی اولین گزینه برای درمان اختلال افسردگی اساسی (MDD) به‌شمار می‌آیند. به علاوه، شرایط اضطرابی از جمله اختلال اضطراب فراگیر را نیز درمان می‌کنند.

داروهای ضدافسردگی بر اساس نحوه عملکردشان در مغز انواع مختلفی دارند. بعضی از آنها برای درمان بحران شرایط و علائم بهتر عمل می‌کنند. اما خب متأسفانه همه انواع داروهای ضدافسردگی عوارض جانبی احتمالی دارند.

در کل، هر نوع دارو عوارض جانبی متفاوتی خواهد داشت. اما بازهم ممکن است ۱ نوع دارو عوارض متفاوتی در افراد مختلف ایجاد کند. به علاوه، داروهای ضدافسردگی در هر فردی واکنش متفاوتی ایجاد می‌کنند. بعضی افراد عوارض جانبی نگران‌کننده‌ای نخواهند داشت، اما برخی دیگر احتمالاً یک یا چند عارضه جانبی جدی را تجربه می‌کنند. به همین خاطر گاهی لازم است پیش از یافتن داروی مناسب، چند داروی مختلف آتست کنید.

در ادامه در مورد انواع اصلی داروهای ضدافسردگی و برخی از عوارض جانبی مرتبط صحبت کرده‌ایم. در صورت مصرف نوع خاصی از این دارو، احتمالاً دچار همه عوارض جانبی مرتبط با آن نخواهید شد. بعلاوه، ممکن است متوجه عوارض جانبی دیگری شوید. یا ما در ادامه همراه باشید.

مهارکننده‌های انتخابی بازجذب سروتونین (SSRIs)

SSRI سروتونین، که یک انتقال‌دهنده عصبی است که در بسیاری از عملکردها از جمله خلق و خو موثر است، را تحت تأثیر قرار می‌دهند. انتقال دهنده‌های عصبی نقش پیام‌رسان‌های شیمیایی در بدن را برعهده دارند.

زمانی که مغز سروتونین ترشح می‌کند، مقداری از آن برای ارتباط با سلول‌های دیگر مورد استفاده قرار می‌گیرد و مقداری به سلولی که آن را آزاد کرده است باز خواهد گشت. SSRIها به کاهش مقدار سروتونینی که به سلولی که آن را آزاد می‌کند برمی‌گرداند کمک می‌کند و در مغز برای برقراری ارتباط با سلول‌های دیگر در دسترس می‌باشد. کارشناسان در مورد نقش سروتونین در افسردگی اطمینان ندارند. اما خیلی‌ها براین باورند که سطوح پایین سروتونین یک عامل کمک‌کننده می‌باشد.

عوارض جانبی رایج

عوارض جانبی شایع SSRIها به شرح زیر است:

سردرد، حالت تهوع، مشکل خواب، سرگیجه، اسهال، ضعف و خستگی، اضطراب، ناراحتی معده خشکی دهان

SNRIها نیز مانند SSRI برای درمان اختلال افسردگی اساسی مورد استفاده قرار می‌گیرند. SNRIها نیز مانند SSRI مانع از جذب دوباره بعضی انتقال دهنده‌های عصبی توسط سلول‌های مغز می‌شوند. این عملکرد منجر می‌شود تعداد بیشتری از آنها برای ارتباط با سلول‌های دیگر در دسترس قرار داشته باشند.

SNRIها معمولاً به درمان افسردگی کمک می‌کنند، اما برای موارد زیر نیز موثرند:

عصب، آسیب ناشی از دیابت، فیبرومیالژیا، اختلال اضطراب فراگیر، گرگرفتگی

عوارض جانبی شایع

شرح زیر است: سردرد، حالت تهوع بی‌خوابی، خواب‌آلودگی، خشکی دهان، سرگیجه، از دست دادن اشتها، یبوست، ضعف و خستگی، عرق کردن

منبع: https://www.healthline.com/منبع: health/antidepressant-side-effects?utm_source=ReadNext