

راهکار علمی و کاربردی برای حفظ امنیت روانی خانواده در شرایط بحران جنگی

در شرایط بحرانی مانند جنگ، حفظ امنیت و آرامش روانی خانواده‌ها به یکی از اولویت‌های اساسی تبدیل می‌شود. این وضعیت نه تنها بر روی سلامت جسمی اعضای خانواده تأثیر می‌گذارد، بلکه می‌تواند به شدت بر روحیه و روان آن‌ها نیز اثر بگذارد. در این شرایط، آگاهی از چگونگی مدیریت استرس، ایجاد فضایی امن و حمایت عاطفی از یکدیگر می‌تواند به خانواده‌ها کمک کند تا با چالش‌ها بهتر مقابله کنند. در ادامه، به بررسی ۱۵ راهکار علمی و کاربردی می‌پردازیم که می‌توانند به حفظ امنیت و آرامش روانی خانواده در شرایط بحران جنگ کمک کنند.

دکترتوحید مرادی شیخ‌جان_روانشناس تربیتی، [۰۹:۲۷ ۱۷.۰۶.۲۵]

پناهگاه آرامش:

۱۵ راهکار علمی و کاربردی برای حفظ امنیت روانی خانواده در شرایط بحران جنگی

1. تنفس دیافراگمی (Diaphragmatic Breathing)

تنفس عمیق و آهسته باعث فعال سازی سیستم پاراسمپاتیک و کاهش پاسخ استرس (جنگ یا گریز) می‌شود.

2. محدودسازی مواجهه با رسانه (Media Exposure Management)

مواجهه مکرر با اخبار منفی موجب افزایش اضطراب و سطح کورتیزول می‌شود؛ توصیه می‌شود زمان مطالعه اخبار محدود شود.

3. حفظ ساختار و روتین روزانه (Routine Maintenance)

برنامه ریزی روزانه منظم، حس امنیت و پیش بینی پذیری را افزایش می‌دهد و از اختلالات روانی می‌کاهد.

4. بازی درمانی خانوادگی (Family Play Therapy)

بازی های گروهی باعث تقویت پیوندهای عاطفی و کاهش اضطراب کودکان می‌شود.

5. تمرین قدردانی و ذهن آگاهی (Gratitude & Mindfulness Practice)

تمرین شکرگزاری و ذهن آگاهی با کاهش علائم اضطراب و افسردگی مرتبط است.

6. قصه درمانی (Narrative Therapy)

استفاده از قصه و نمادها برای تقویت تاب آوری و مدیریت احساسات کودکان موثر است.

7. تنفس بادکنکی (Balloon Breathing) برای کودکان

این تکنیک تنفسی ساده، به تنظیم احساسات و کنترل هیجانات کمک می‌کند.

8. رهایی تدریجی تنش عضلانی (Progressive Muscle Relaxation)

رهایی تدریجی عضلات باعث کاهش تنش فیزیولوژیکی و اضطراب می‌شود.

9. گفت وگویی باز درباره احساسات (Emotion-Focused Communication)

تشویق به بیان و پردازش احساسات باعث کاهش استرس روانی می‌شود.

10. تکنیک پناهگاه ذهنی (Safe Place Visualization)

تصور ذهنی فضایی امن، بخشی از درمان های شناختی-رفتاری برای کنترل اضطراب است.

11. دفتر ثبت هیجانات (Emotion Journaling)

نوشتن احساسات به کاهش اضطراب و بهبود سلامت روان کمک می کند.

12. فعالیت بدنی منظم (Physical Activity)

ورزش سبک باعث کاهش هورمون های استرس و بهبود خلق می شود.

13. تقویت همبستگی خانوادگی (Family Cohesion)

تقویت حس تعلق خانوادگی عامل محافظت در برابر مشکلات روانی است.

14. کاربرد هدفمند شوخ طبعی

شوخ طبعی کنترل شده باعث کاهش اضطراب می شود بدون انکار واقعیت.

15. محدودکردن گفت وگوهای اضطراب آور در حضور کودکان (Selective Disclosure)

محافظت از کودکان در برابر اطلاعات منفی باعث کاهش آسیب پذیری روانی آن ها می شود.

دکترتوحید مرادی شیخ جان-روانشناس تربیتی، [۰۹:۲۷ ۱۷.۰۶.۲۵]

منابع:

Jerath, R., Edry, J. W., Barnes, V. A., & Jerath, V. (2015). Physiology of long pranayamic breathing: Neural respiratory elements may provide a mechanism that explains how slow deep breathing shifts the autonomic nervous system. *Medical Hypotheses*, 85(5), 486–496.

Garfin, D. R., Silver, R. C., & Holman, E. A. (2020). The Novel Coronavirus (COVID-2019) Outbreak: Amplification of Public Health Consequences by Media Exposure. *Health Psychology*, 39(5), 355–357.

Fiese, B. H., Tomcho, T. J., Douglas, M., Josephs, K., Poltrock, S., & Baker, T. (2002). A review of 50 years of research on naturally occurring family routines and rituals: Cause for celebration? *Journal of Family Psychology*, 16(4), 381–390.

Bratton, S. C., Ray, D., Rhine, T., & Jones, L. (2005). The efficacy of play therapy with children: A meta-analytic review of treatment outcomes. *Professional Psychology: Research and Practice*, 36(4), 376–390.

Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890–905.

White, M., & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. Norton & Company.

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delacorte.

Jacobson, E. (1938). *Progressive relaxation*. University of Chicago Press.

Greenberg, L. S. (2011). *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings*. American Psychological Association.

- Hofmann, S. G. (2008). Cognitive processes in anxiety disorders: The role of cognitive bias and emotion regulation. *Journal of Clinical Psychology*, 64(8), 933–941
- .Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8(3), 162–166
- Salmon, P. (2001). Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: A unifying theory. *Clinical Psychology Review*, 21(1), 33–61
- .Olson, D. H. (2000). Circumplex model of marital and family systems. *Journal of Family Therapy*, 22(2), 144–167
- .Martin, R. A. (2007). *The psychology of humor: An integrative approach*. Elsevier Academic Press
- Cook, C. R., & Blake, J. J. (2014). Selective disclosure and children’s coping with traumatic events. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 55(7), 736–747