

اضطراب جنگ

وقتی ذهن انسان با ابهام تهدید زندگی می کند

دکتر فرشته موتابی

اردیبهشت ۱۴۰۵

تعریف

اضطراب جنگ یک وضعیت روانشناختی مبتنی بر تهدید است که در آن فرد در پاسخ به احتمال جنگ، ناایمنی جمعی و ابهام آینده دچار بیش‌فعالی سیستم هشدار شناختی هیجانی می‌شود

علائم شناختی اضطراب جنگ

- فاجعه سازی
- آینده هراسی
- اشتغال ذهنی با سناریوهای تهدید
- مونیتور کردن تهدید و خطر
- عدم تحمل ابهام

علائم هیجانی اضطراب جنگ

- اضطراب منتشر
- احساس ناایمنی
- تحریک پذیری
- احساس درماندگی

علائم فیزیولوژیک اضطراب جنگ

- بیش برانگیختگی
- اختلال خواب
- تنش عضلانی
- خستگی مزمن

علائم رفتاری اضطراب جنگ

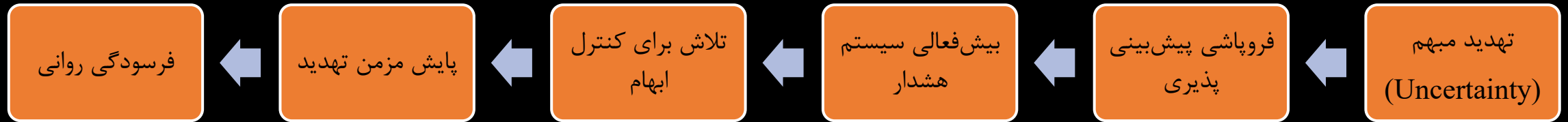
- چک کردن مکرر اخبار
- اطمینان جویی
- اجتناب
- برنامه ریزی افراطی
- کاهش اشتغال با زندگی روزمره

علائم اضطراب جنگ تلاش ذهن برای مدیریت ابهام هستند.

سطوح واکنش روانی به اضطراب جنگ

- سطح اول: واکنش طبیعی به تهدید واقعی
- سطح دوم: اضطراب فراگیر ناشی از ابهام
- سطح سوم: اختلال در ظرفیت تنظیم هیجان

مفهوم پردازی شناختی اضطراب جنگ



رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی

جستجوی
خبر

اضطراب



مداخلات مناسب برای اضطراب جنگ

اضطراب طبیعی

• هدف

- حمایت از خود تنظیمی طبیعی

Normalizing without Minimizing

• مداخلات

- آموزش در مورد تحمل ابهام
- حفظ روتین
- تنظیم رویارویی با اخبار
- درگیر شدن با رفتارهای روزمره

مداخلات مناسب برای اضطراب جنگ

اضطراب غیرطبیعی

• هدف

- کاهش کنترل جویی
- افزایش تحمل ابهام

• مداخلات

- کار روی تحمل ابهام
- کاهش رفتارهای ایمنی
- انعطاف پذیری شناختی
- بازآموزی توجه
- تنظیم هیجان
- کاهش گوش به زنگی

مداخلات مناسب برای اضطراب جنگ

تراما

- مفهوم پردازی تراما
- مداخلات مربوط به تراما

سخن پایانی

- وظیفه درمانگر صرفاً آرام کردن انسان نیست، بلکه کمک به حفظ انعطاف پذیری روانی در مواجهه با تهدید و ابهام است.

متشكرم

دکت فریفته مونا

الکمشیت