

ویرانه‌های روان جنگ

✎ بتول بلالی

پهباده‌ها و ریزپرنده‌ها در آسمان تهران و چند شهر دیگر چرخ زدند. موشک‌های اسرائیلی ناجوانمردانه به خاک میهن‌مان پرتاب شدند. گوش‌ها بارها صدای انفجار را شنیدند و چشم‌ها تصاویر ویرانی را دیدند. دوازده روز، خواب زن و مرد، پیر و جوان و کودکان سرزمین‌مان پر از کابوس شد و دل‌هاشان لرزان. جنگ، آرامش را از همه ربود و بهت و وحشت را میهمان ناخوانده‌ی وجود مردم کرد. روزهای پراضطراب گذشت. چه برای آن‌ها که در بحبوحه‌ی بحران قرار داشتند و چه آن‌ها که از دور نظاره‌گر آوار جنگ و ویرانی بودند.

در همان روزهای ابتدایی شروع جنگ ایران و اسرائیل، دوستی گفت همسرم با دیدن یک جنگنده بر فراز آسمان، لکنت زبان گرفته است. دیگری گفت با شنیدن صدای بالگردها سراسر بدنم به رعشه می‌افتاد و دست و پایم را گم می‌کردم.

هنوز هم عده‌ای نگرانند. نگران آینده، شغل و زندگی. سولاتی که جواب‌های مبهمی در ذهن برخی دارد.

جنگ، فقط کشتار و ویرانی خانه‌ها و مکان‌ها نیست. جنگ، یک فاجعه‌ی روانی نیز هست اما با شکلی متفاوت‌تر از آوار و به جای ماندن خرابه‌های خاکی. گاه احساس سایه‌ی سنگین ناامنی و ناتوانی، از خود جنگ هم مخرب‌تر است؛ آسیب‌های روانی و جسمی که کم‌تر به چشم می‌آید و برخی بازماندگان جنگ را به صورت جدی درگیر می‌کند.

این موضوع باعث شد به سراغ مریم نظری، دکترای روان‌شناسی تربیتی، روان‌درمانگر و مشاور، عضو هیئت‌علمی و مدیر مرکز مشاوره امین دانشگاه آزاد سیرجان، برویم و درباره‌ی اثرات منفی و اختلالات روانی دوران پس از بحران گفت‌وگویی داشته باشیم.

■ جنگ و بحران چه تاثیراتی بر روح و

روان جامعه به جای می‌گذارد؟

مریم نظری، بیان کرد: ایران، در تاریخ چند هزار ساله‌ی خود بارها شاهد تهاجمات نظامی خارجی و کشمکش‌های داخلی بوده است اما در حافظه معاصر ایرانیان، یکی از طولانی‌ترین و تلخ‌ترین این جنگ‌ها، جنگ هشت‌ساله‌ی ایران و عراق است. جنگی که نه تنها ویرانی‌های فیزیکی بر جای گذاشت، بلکه اثرات عمیق روانی گسترده‌ای را در میان مردم به ویژه بازماندگان، افراد نظامی، کودکان و سالخوردگان جامعه و... به همراه داشت.

وی ادامه داد: جنگ، واژه‌ای است که با شنیدن آن ذهن انسان ناخودآگاه به سوی رنج، اضطراب، ترس و ویرانی سوق پیدا می‌کند. وقتی نام جنگ به میان می‌آید، معمولاً ذهن‌ها به سمت ویرانی‌های فیزیکی می‌رود. جنگ، در کنار دیگر خسارت‌های مالی و... سلامت روان انسان‌ها را نیز عمیقاً تحت تاثیر قرار می‌دهد. ویرانی‌های روانی که به صورت تدریجی و خاموش رخ می‌دهد و تاثیرات عمیق و گسترده‌ای بر سلامت روان جامعه دارد. این بحران‌ها نه تنها بر ابعاد اجتماعی و اقتصادی تاثیر می‌گذارد، بلکه می‌تواند باعث بروز اختلالات روانی و احساس ناامنی در میان افراد شود. در شرایط بحرانی حتی اگر به صورت مستقیم افراد جامعه با آن مواجه نشوند، ممکن است تاثیرات روان‌شناختی و پیامدهای منفی آن را تجربه کنند.

■ اضطراب مداوم و ترس از آینده

نظری، به بررسی مهم‌ترین پیامدهای جنگ بر روان افراد پرداخت و آن‌ها را شرح داد. وی بیان کرد: اضطراب مداوم و ترس از آینده در زمان جنگ و بعد از آن، یک واکنش طبیعی به شرایط ناامن و تهدیدآمیز است. این احساسات می‌تواند به صورت علایم جسمی و روانی بروز کند و کیفیت زندگی فرد را تحت تاثیر قرار دهد.

این دکترای روان‌شناسی، علایم اضطراب و ترس از آینده را به دو دسته‌ی علایم جسمی و علایم روانی تقسیم کرد.

وی علایم جسمی را شامل تپش قلب، تنگی نفس، لرزش، تعریق، سرگیجه، مشکلات گوارشی، خستگی