



باسمه تعالی

۱۴۰۵/۳/۱۰

تاریخ:

شماره:

فرم گزارش نشست های هم اندیشی

موضوع نشست: کارگاه آموزشی پریشانی روانشناختی در شرایط جنگ

استاد مدعو: سرکار خانم دکتر وحیدی (روانشناس) و آقای دکتر علوی (روانشناس تخصصی در حوزه سلامت)

مکان برگزاری: تالار اندیشه معاونت آموزشی دانشگاه

بخش تخصصی کارگاه: تشخیص اختلالات روانی (مدل "پنج دی")
سخنران (پیش از ورود به آسیب شناسی در شرایط جنگ) یک چارچوب تشخیصی پنج قسمتی ارائه داد:

۱. انحراف: رفتار خارج از هنجارهای آماری، فرهنگی یا اجتماعی | هر انحرافی لزوماً اختلال روانی نیست (مثل هنجارشکنی ساده) | تجربه ذهنی غم، اضطراب، بی لذتی یا استرس شدید | برخی اختلالات (مثل اختلال شخصیت ضد اجتماعی | **Distress** ۲. پریشانی) یا فاز مانیا) پریشانی ندارند و فرد مقاومت می کند | آسیب به خود (خودکشی، خودزنی) یا دیگران (خشونت) | معمولاً خطر برای خود (خودکشی) **Dangerousness** ۳. خطرناکی (فروپاشی عملکرد روزمره (تحصیل، کار، روابط، بهداشت شخصی) | **Dysfunction** ۴. ندادیده گرفته می شود ۴. بدکارکردی) ****مهم ترین مبنای تشخیص**** - حتی با وجود نشانه های افسردگی، اگر عملکرد خوب است، اختلال کامل محسوب نمی شود | تداوم نشانه ها در طول زمان (نه مقطعی و زودگذر) | نشانه ها باید حداقل چند هفته پایدار باشند | **Duration** ۵. مدت زمان جمع بندی مفهومی

- ****فرق «اختلال روانی» با «بیماری روانی»****: از نظر مفهومی یکی هستند، اما روانشناسان واژه «اختلال» را ترجیح می دهند چون سبب شناسی (علت دقیق) اختلالات روانی هنوز به طور کامل مشخص نیست.

- ****انسان سالم افسانه است****: در عمل، افراد یا در طیفی از ناخوشی موقتی (نوسانات عادی خلق) قرار دارند یا دچار اختلال روانی (با بدکارکردی و تداوم زمانی) هستند.

امروز بحث ما پریشانی روانشناختی در شرایط بحران جنگ است.

- تعریف پریشانی روانشناختی

پریشانی روانشناختی یک مفهوم ****زیربنایی و گسترده**** است که لزوماً به معنای وجود یک اختلال روانی نیست، اما پتانسیل تبدیل شدن به اختلالات بالینی مثل:

- اختلال اضطراب فراگیر

- اختلال پانیک

- PTSD

- اختلال وسواس فکری-عملی

را دارد. پریشانی روانشناختی به خودی خود به یک اختلال واحد اشاره ندارد، بلکه مجموعه‌ای از نشانه‌ها و الگوهاست که می‌تواند به اختلالات خاصی (مثل افسردگی) اشاره کند.

تعریف ساده و شسته‌رفته:

پریشانی روانشناختی، طیفی از نشانه‌های هیجانی، رفتاری و شناختی است که در پاسخ به عوامل استرس‌زای درونی یا بیرونی بروز پیدا می‌کند.

+ عوامل استرس‌زا در شرایط جنگ

مصادیق این عوامل در بحث جنگ عبارتند از:

- بمباران

- خشونت مستقیم

- احساس ناامنی ناشی از بمباران

- احساس آوارگی و بی‌خانمانی

- قطع ارتباطات (مثل نبود اینترنت)

یکی از مهم‌ترین فاکتورهای پریشانی روانشناختی، بلا تکلیفی است. خیلی از افراد تصور می‌کنند جهان جای امن و قابل پیش‌بینی است، اما جنگ این باور را فرو می‌ریزد و نظام ذهنی‌شان دچار فروپاشی می‌شود. در نتیجه، آسیب‌پذیری بیشتری در برابر پریشانی روانشناختی نشان می‌دهند.

#ویژگی جوامع دانشگاهی در جنگ

جوامع دانشگاهی هویت خود را در **پژوهش، علم و دانش** تعریف می‌کنند. اولین چیزی که در جنگ آسیب می‌بیند همین گزاره‌هاست. جنگ تمام مفاهیم را زیر سؤال می‌برد و انسان را به **تنظیمات بقا** نزدیک می‌کند. وقتی تنظیمات مبتنی بر بقا شد، علم و دانش ارزش خود را از دست می‌دهد. در نتیجه فرد دچار پریشانی روانی می‌شود.

#نشانه‌های هیجانی پریشانی روانشناختی

۱. اضطراب: نشانه‌هایی مثل بازی کردن مداوم با دست‌ها که در افراد مضطرب دیده می‌شود.

۲. غمگینی پایدار و افسردگی:

- فرد دچار اندوه عمیقی می‌شود که خلق را پایین می‌آورد.

- جهان برای او بی‌ارزش می‌شود.

- احساس پوچی، ناامیدی و بی‌ارزشی ایجاد می‌شود.

- بی‌لذتی: دانشجویی که قبلاً اشتیاق نشان می‌داد، الان هیچ اشتیاقی ندارد. منزوی شده و در خانه فرو می‌رود.

۳. تحریک‌پذیری و خشم: دانشجو در ساده‌ترین واکنش‌ها عصبانی می‌شود و خشم عمومی (مثلاً نسبت به استاد) نشان می‌دهد.

۴. بی‌حسی هیجانی: فرد هیچ خروجی هیجانی ندارد؛ نه هیجان مثبت (شادی، نشاط) و نه هیجان منفی (خشم، عصبانیت، نفرت). حالت فلج عاطفی و پوکی ایجاد می‌شود.

۵. نوسانات خلقی: دانشجو مدام از یک هیجان به هیجان دیگر می‌رود؛ لحظه‌ای خوشحال، لحظه‌ای غمگین، لحظه‌ای واکنش شدید نشان می‌دهد.

نشانه‌های شناختی

۱. مشکل در تمرکز و توجه: دانشجو نمی‌تواند مدت طولانی روی یک مطلب تمرکز کند. این موضوع خود را در یادگیری نشان می‌دهد: میزان یادگیری افت می‌کند، توانایی ضبط مطالب کاهش می‌یابد.

۲. بی‌تفاوتی: که به عنوان سرفصل جداگانه‌ای به آن خواهیم پرداخت.