

مراقبت قلبی و اقدامات پزشکی عمومی در شرایط جنگی و ناپایداری اجتماعی

(۱) مقدمه

در شرایط جنگی، بی‌ثباتی اجتماعی و فشارهای ناشی از اخبار بد یا شورش‌های خیابانی، استرس‌های شدید روانی و تهدیدهای مستقیم محیطی می‌توانند سلامت عمومی جامعه را تحت تأثیر قرار دهند. این وضعیت به‌ویژه برای بیماران قلبی و افرادی که سابقه مشکلات سلامت دارند خطرناک‌تر است. با توجه به احتمال عدم حضور پزشکان در مطب‌ها، محدودیت دسترسی به دارو و اورژانس، داشتن یک راهنمای کاربردی برای تصمیم‌گیری ضروری است.

(۲) اثرات استرس و شرایط جنگی بر بدن و قلب

- استرس شدید موجب افزایش هورمون‌های استرس مانند آدرنالین و کورتیزول می‌شود.
- این هورمون‌ها می‌توانند:
 - فشار خون را افزایش دهند
 - ضربان قلب را بالا ببرند
 - باعث تنگی عروق کرونر شوند
 - خواب و سیستم ایمنی را مختل کنند
- حتی افراد سالم ممکن است علائم شبه‌قلبی مانند درد قفسه سینه ناشی از اضطراب را تجربه کنند. در بیماران قلبی، این شرایط می‌تواند به:
 - تشدید نارسایی قلبی
 - افزایش آریتمی‌ها
 - خطر سکته قلبی
 - حملات فشار خون
- منجر شود.

(۳) اقدامات ضروری برای عموم مردم در شرایط جنگی

اقدامات پایه جهت حفظ سلامت:

- مصرف منظم آب و جلوگیری از کم‌آبی
- ایجاد یک کیف کمک‌های اولیه خانگی شامل:
 - باند، گاز استریل، ماسک، دستکش
 - مسکن خفیف (استامینوفن)
 - محلول ضد عفونی
- ذخیره داروهای مزمن حداقل برای ۲-۴ هفته

- خودداری از پیاده‌روی‌های غیر ضروری و حضور در اماکن شلوغ
- حفظ حداقل ۷ ساعت خواب؛ کم‌خوابی استرس فیزیولوژیک را دو برابر می‌کند
- تمرینات تنفسی دو بار در روز (۵ دقیقه) برای کاهش اضطراب

مدیریت استرس و سلامت روان :

- محدود کردن مصرف اخبار به ۱-۲ بار در روز
- انجام تکنیک‌های آرام‌سازی:
 - تنفس ۴ ثانیه دم - ۶ ثانیه بازدم
 - ریلکسیشن عضلانی تدریجی
- گفتگو با افراد خانواده برای کاهش تنش
- اجتناب از الکل، دخانیات و محرک‌ها

۴) اقدامات ضروری برای بیماران قلبی در شرایط جنگی

۴.۱ داروهای حیاتی که نباید قطع شوند

- بتابلوکرها (متوپرولول، پروپرانولول و ...)
- داروهای فشار خون (لوزارتان، آملودیپین و ...)
- نیتروگلیسیرین زیرزبانی
- داروهای رقیق‌کننده خون (آسپرین، کلوپیدوگرل)
- دیورتیک‌ها برای نارسایی قلبی (فروزمید)

قطع ناگهانی بسیاری از این داروها می‌تواند خطرناک‌تر از خود شرایط جنگی باشد.

۴.۲ توصیه‌های خاص:

- اندازه‌گیری منظم فشار خون (حتی روزی یک بار)
- برنامه دارویی مکتوب و در دسترس
- اجتناب کامل از فعالیت شدید
- نوشیدن آب کافی (بجز در بیماران نارسایی شدید قلبی)

۴.۳ شرایط جنگی و خطرات فیزیکی

فعالیت‌های زیر باید به حداقل برسند:

- دویدن هنگام آژیر
- حمل بار سنگین

- قرار گرفتن طولانی مدت در پناهگاه‌های تنفس ناپذیر

این موارد می‌توانند فشار روی قلب را بالا ببرند.

۵) چه علائمی «محتمل است بی‌ضرر» باشند و می‌توان درمان خانگی انجام داد؟

این بخش فقط در شرایط نبود دسترسی سریع به پزشک کاربرد دارد.

در عموم مردم:

- درد قفسه سینه خفیف که با تنفس عمیق تشدید می‌شود ممکن است اضطرابی یا عضلانی باشد
- تپش قلب گذرا پس از شوک خبری معمولاً با ۱۰ دقیقه تنفس آرام بهتر می‌شود
- سردرد ناشی از کم‌خوابی
- تهوع خفیف ناشی از اضطراب
- بی‌حسی دست‌ها در هنگام استرس

اقدامات خانگی:

- تنفس کنترل شده
- نوشیدن آب
- استراحت ۲۰ دقیقه
- دور شدن از محل استرس
- مصرف استامینوفن در صورت درد عضلانی

در بیماران قلبی:

- تپش قلب خفیف که کمتر از ۳۰ دقیقه طول بکشد
- فشار خون کمی بالا که با داروی روزانه کنترل شود
- ورم خفیف پاها که از قبل وجود داشته

۶) چه علائمی «خطرناک‌اند» و نیاز به مراجعه فوری به اورژانس دارند؟

حتی در شرایط جنگی، اگر یکی از موارد زیر وجود داشت، باید به سریع‌ترین شکل ممکن به مرکز درمانی مراجعه کرد.

علائم قلبی خطرناک (طبق راهنمای ESC):

- درد قفسه سینه فشاری که بیش از ۱۰ دقیقه طول بکشد

- انتشار درد به دست چپ، گردن یا فک
- تنگی نفس ناگهانی
- تعریق سرد
- تهوع شدید همراه درد قفسه سینه
- ضربان قلب بسیار نامنظم یا بسیار سریع
- غش یا احساس نزدیک به غش
- ورم ناگهانی پاها یا شکم
- کاهش سطح هوشیاری یا گیجی شدید

علائم عمومی خطرناک:

- علائم سکته مغزی:
 - اختلال تکلم
 - کجی صورت
 - بی حسی ناگهانی یک سمت بدن
- خونریزی کنترل نشده
- تب بسیار بالا همراه بی حالی شدید
- تشنج

۷) اگر پزشکان در مطب حضور نداشتند، چه کنیم؟

در بحران‌ها:

- نزدیک‌ترین بیمارستان یا درمانگاه فعال را از قبل شناسایی کنید.
- یک لیست دارویی اضطراری همراه داشته باشید.
- برنامه دارویی بیمار قلبی را برای دیگر اعضای خانواده توضیح دهید.
- در صورت امکان با پزشک از طریق تلفن، پیام یا شبکه‌های مجازی تماس بگیرید.
- از اپلیکیشن‌های معتبر کمک‌های اولیه (Red Cross First Aid App) استفاده کنید.
- آرامش محیط برای بیمار بسیار مهم است.

در شرایط جنگی یا ناپایداری شدید اجتماعی:

- استرس و اختلال دسترسی به خدمات درمانی دو خطر اصلی هستند.
- عموم مردم باید روی کنترل استرس، خواب، آب کافی و کمک‌های اولیه تمرکز کنند.

- بیماران قلبی نیازمند نظم دارویی، کاهش فعالیت بدنی و پایش علائم هستند.
- برخی نشانه‌ها قابل مدیریت در منزل اند، اما علائم هشدار قلبی، عصبی یا تنفسی باید فوراً به اورژانس ارجاع داده شوند.
- پیشگیری، آمادگی و آرامش روانی مهم‌ترین پایه‌های حفظ سلامت در بحران هستند.

شرایط بحران، ناامنی اجتماعی یا جنگ می‌تواند یکی از شدیدترین منابع استرس برای انسان باشد. اخبار نگران‌کننده، عدم قطعیت آینده، خطرات محیطی و اختلال در زندگی روزمره باعث می‌شوند سیستم عصبی بدن در حالت «هشدار دائمی» قرار گیرد. این وضعیت اگر ادامه پیدا کند می‌تواند موجب اضطراب شدید، اختلال خواب، تپش قلب، افزایش فشار خون و تشدید بیماری‌های مزمن به‌ویژه بیماری‌های قلبی شود.

روانشناسی مدرن و راهنماهای سازمان جهانی بهداشت و برنامه سلامت روان سازمان ملل نشان می‌دهند که چند تکنیک ساده اما علمی می‌توانند به طور قابل توجهی سطح استرس را کاهش دهند و تعادل روانی بدن را حفظ کنند. نکته مهم این است که این تمرین‌ها باید به صورت منظم تمرین شوند تا به یک عادت تبدیل شوند؛ زیرا در شرایط بحران ممکن است برق یا اینترنت قطع شود و دسترسی به موبایل یا اپلیکیشن‌ها محدود گردد.

۱. تمرین تنفس کنترل شده

این تکنیک یکی از مؤثرترین روش‌ها برای کاهش سریع اضطراب است. تحقیقات نشان می‌دهد که تنفس آهسته باعث فعال شدن سیستم عصبی پاراسمپاتیک می‌شود؛ سیستمی که مسئول آرام کردن بدن است.

روش انجام:

۱. در وضعیت نشسته یا درازکش قرار بگیرید.
۲. یک دست را روی شکم قرار دهید.
۳. به آرامی از بینی نفس بکشید (۴ ثانیه).
۴. شکم باید کمی بالا بیاید.
۵. نفس را برای ۲ ثانیه نگه دارید.
۶. به آرامی از دهان نفس را خارج کنید (۶ ثانیه).

این چرخه را ۵ تا ۱۰ دقیقه ادامه دهید.

بهترین زمان‌ها:

- صبح پس از بیدار شدن
- هنگام دریافت خبر استرس‌زا
- قبل از خواب

برای ایجاد نظم در تمرین می‌توان **آلارم موبایل** را روزی دو یا سه بار تنظیم کرد. اپلیکیشن‌های مفید:

- Breathwrk
- Prana Breath
- Breathly
- Oak Meditation

این برنامه‌ها ریتم تنفس را به صورت صوتی یا تصویری راهنمایی می‌کنند.

۲. تکنیک آرام‌سازی عضلات

در شرایط استرس، بدن به طور ناخودآگاه عضلات را منقبض می‌کند. این تکنیک که در روانشناسی بالینی بسیار استفاده می‌شود، با شل کردن عضلات پیام آرامش به مغز می‌فرستد. روش انجام:

۱. در محیطی آرام بنشینید یا دراز بکشید.
۲. از پاها شروع کنید.
۳. عضلات پا را برای ۵ ثانیه سفت کنید.
۴. سپس کاملاً رها کنید.
۵. همین کار را برای عضلات زیر انجام دهید:

- ساق پا
- ران
- شکم
- دست‌ها
- شانه‌ها
- صورت

کل تمرین حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه طول می‌کشد.

این تکنیک برای افراد زیر بسیار مفید است:

- افراد با اضطراب زیاد
- بیماران قلبی
- افراد دچار بی‌خوابی

اپلیکیشن‌های کمک‌کننده:

- Insight Timer

• Medito

• Headspace

۳. تکنیک توقف چرخه افکار اضطرابی

در بحران‌ها ذهن انسان دائماً سناریوهای منفی می‌سازد. روانشناسان این حالت را «چرخه نشخوار فکری» می‌نامند. یک روش ساده برای شکستن این چرخه:

۱. وقتی متوجه شدید ذهن شما در حال تولید افکار فاجعه‌آمیز است، آگاهانه بگویید:

«الان فقط یک فکر است، نه یک واقعیت.»

۲. توجه خود را به یکی از این موارد منتقل کنید:

- شمارش تنفس
- نگاه به یک شیء در اتاق
- گوش دادن به صداهای محیط

۳. سپس یک فعالیت کوچک انجام دهید:

- نوشیدن آب
- مرتب کردن یک وسیله
- قدم زدن کوتاه در خانه

این تغییر توجه باعث می‌شود مغز از حالت هشدار خارج شود.

۴. محدود کردن مصرف اخبار

تحقیقات روانشناسی بحران نشان می‌دهد که تماشای مداوم اخبار استرس را چند برابر می‌کند. توصیه علمی:

- اخبار را حداکثر ۲ بار در روز بررسی کنید.
- هر بار کمتر از ۱۵ دقیقه.
- از منابع معتبر استفاده کنید.

در غیر این صورت مغز دائماً در حالت «خطر فوری» باقی می‌ماند.

۵. برنامه روزانه ساده ایجاد کنید

یکی از عوامل مهم اضطراب در بحران‌ها از بین رفتن ساختار زندگی است. داشتن یک برنامه ساده روزانه کمک بزرگی به سلامت روان می‌کند.

نمونه برنامه:

- صبح: تنفس آرام ۵ دقیقه
- ظهر: پیاده‌روی کوتاه در محیط امن
- عصر: تماس یا صحبت با خانواده
- شب: آرام‌سازی عضلات یا مدیتیشن

برای ایجاد نظم می‌توان ساعت موبایل را برای زمان تمرین‌ها تنظیم کرد. اما باید در نظر داشت که در شرایط جنگی ممکن است:

- برق قطع شود
- اینترنت در دسترس نباشد
- موبایل خاموش شود

به همین دلیل بهتر است این تمرین‌ها آنقدر تکرار شوند که به عادت ذهنی تبدیل شوند و حتی بدون ابزار نیز قابل انجام باشند.

۶. تکنیک «لنگر حسی» برای کاهش اضطراب شدید

این تکنیک در روانشناسی تروما استفاده می‌شود. وقتی اضطراب شدید شد، این تمرین را انجام دهید:

- ۵ چیز را ببینید
- ۴ چیز را لمس کنید
- ۳ صدا را بشنوید
- ۲ بو را حس کنید
- ۱ نفس عمیق بکشید

این تمرین ذهن را از حالت ترس آینده به زمان حال برمی‌گرداند.

۷. توصیه‌های ویژه برای بیماران قلبی

افرادی که بیماری قلبی دارند باید بیشتر مراقب استرس باشند، زیرا اضطراب می‌تواند ضربان قلب و فشار خون را افزایش دهد.

توصیه‌ها:

- تمرین تنفس آرام روزی دو بار
- اجتناب از بحث‌های تنش‌زا
- خواب منظم
- مصرف منظم داروها

- اجتناب از کافئین زیاد

اگر هنگام استرس علائمی مانند موارد زیر رخ داد باید مراقب بود:

- درد قفسه سینه
- تنگی نفس
- تعریق سرد
- سرگیجه

در این موارد باید از راهنمای پزشکی استفاده کرد و در صورت شدید بودن علائم به اورژانس مراجعه کرد.

۸. نقش ارتباط انسانی در کاهش استرس

مطالعات روانشناسی بحران نشان می‌دهد که حمایت اجتماعی یکی از قوی‌ترین عوامل محافظت‌کننده روانی است.

حتی در شرایط سخت:

- با خانواده صحبت کنید
- احساسات خود را بیان کنید
- از انزوا دوری کنید

مغز انسان برای مقابله با استرس به ارتباط انسانی نیاز دارد.

در شرایط بحران و ناامنی، اضطراب و ترس واکنش طبیعی بدن هستند؛ اما اگر مدیریت نشوند می‌توانند سلامت روان و جسم، به‌ویژه قلب را تحت تأثیر قرار دهند. تمرین‌هایی مانند تنفس کنترل‌شده، آرام‌سازی عضلات، محدود کردن اخبار، ایجاد برنامه روزانه و استفاده از تکنیک‌های تمرکز ذهن می‌توانند به طور قابل توجهی سطح استرس را کاهش دهند.

مهم‌ترین نکته این است که این مهارت‌ها به طور مداوم تمرین شوند تا به عادت تبدیل گردند؛ زیرا در شرایط بحرانی ممکن است دسترسی به برق، اینترنت یا تلفن همراه محدود شود. وقتی این مهارت‌ها در ذهن نهادینه شوند، فرد حتی بدون هیچ وسیله‌ای می‌تواند در سخت‌ترین شرایط نیز آرامش نسبی خود را حفظ کند.

چرا محدود کردن مصرف اخبار، به‌ویژه اخبار تلخ، در شرایط بحران یک تصمیم منطقی است

در شرایط بحران، جنگ یا ناامنی اجتماعی، بسیاری از افراد احساس می‌کنند باید دائماً اخبار را دنبال کنند. این رفتار معمولاً با این تصور همراه است که «اگر بیشتر بدانم، بهتر می‌توانم خودم را آماده کنم». اما اگر با نگاه منطقی و مبتنی بر شواهد به این موضوع نگاه کنیم، مشخص می‌شود که مصرف مداوم اخبار—به‌ویژه اخبار منفی—در اغلب موارد نه‌تنها مفید نیست، بلکه می‌تواند به زیان سلامت روان و حتی تصمیم‌گیری منطقی انسان باشد.

۱. اصل فایده‌مندی اطلاعات

در تفکر منطقی، اطلاعات زمانی ارزشمند است که بتواند بر تصمیم یا رفتار ما تأثیر عملی بگذارد. اگر دانستن یک خبر هیچ تغییری در اقدام عملی ما ایجاد نکند، آن خبر از نظر کاربردی ارزش محدودی دارد. برای مثال: دانستن این که در شهری دور حمله‌ای رخ داده است، اگر هیچ ارتباطی با مکان زندگی، امنیت فوری یا تصمیم‌های روزمره ما نداشته باشد، عملاً فقط یک اطلاع احساسی ایجاد می‌کند نه یک اطلاع عملی.

بنابراین یک معیار منطقی ساده وجود دارد: «آیا این خبر چیزی را در رفتار من تغییر می‌دهد؟»

اگر پاسخ منفی باشد، مصرف مکرر آن خبر فقط بار ذهنی ایجاد می‌کند.

۲. تفاوت آگاهی مفید با مصرف افراطی اخبار

آگاهی داشتن با «مصرف مداوم اخبار» یکسان نیست. آگاهی مفید یعنی:

- اطلاع از هشدارهای ایمنی
- اطلاع از تغییرات مهم در محیط نزدیک
- اطلاع از توصیه‌های عملی

اما دنبال کردن لحظه‌به‌لحظه اخبار اغلب شامل مواردی است که هیچ کنترلی بر آن نداریم. این نوع اطلاعات ذهن را در معرض تحریک هیجانی مداوم قرار می‌دهد بدون آنکه ابزار کنترلی در اختیار فرد قرار دهد.

۳. مشکل ذهن انسان با اطلاعات غیرقابل کنترل

مغز انسان برای مواجهه با خطرات واقعی طراحی شده است؛ یعنی خطراتی که می‌توان برای آن‌ها اقدام کرد: فرار، دفاع، پناه گرفتن یا حل مسئله.

اما اخبار مدرن اغلب ما را در معرض خطراتی قرار می‌دهد که نه در نزدیکی ما هستند و نه امکان دخالت در آن‌ها وجود دارد. نتیجه این وضعیت چیزی است که روانشناسان آن را استرس بدون عمل (**Actionless Stress**) می‌نامند. بدن واکنش اضطرابی نشان می‌دهد، اما هیچ راهی برای تخلیه یا حل آن وجود ندارد. این حالت باعث می‌شود:

- سطح هورمون استرس (کورتیزول) بالا بماند
- تمرکز کاهش یابد
- خواب مختل شود
- احساس درماندگی افزایش یابد

در واقع فرد هزینه روانی خطر را می‌پردازد بدون آنکه ابزار کنترل آن را داشته باشد.

۴. خطای شناختی «توهم کنترل»

- یکی از دلایلی که افراد اخبار را دائماً دنبال می‌کنند، احساس کنترل است.
- اما در بسیاری از موارد این احساس واقعی نیست.
- دانستن جزئیات بیشتر درباره یک رویداد جهانی لزوماً به معنای داشتن کنترل بیشتر نیست.
- گاهی فقط باعث می‌شود ذهن انسان در معرض جزئیات دردناک‌تری قرار بگیرد.
- در منطق تصمیم‌گیری، این وضعیت شبیه جمع‌آوری داده‌هایی است که هیچ تغییری در تصمیم نهایی ایجاد نمی‌کنند.

۵. اثر تجمعی اخبار منفی بر ذهن

رسانه‌ها به طور طبیعی تمایل دارند اخبار منفی را بیشتر پوشش دهند، زیرا این اخبار توجه بیشتری جلب می‌کنند. به این پدیده در روانشناسی رسانه **Negativity Bias** گفته می‌شود. در نتیجه، مصرف مداوم اخبار باعث می‌شود تصویر ذهنی انسان از جهان بسیار خطرناک‌تر از واقعیت آماری آن به نظر برسد. این تحریف شناختی می‌تواند باعث شود فرد:

- احساس ناامنی دائمی داشته باشد
- نسبت به آینده بدبین شود
- تمرکز خود را بر زندگی روزمره از دست بدهد

۶. هزینه فرصت ذهنی

زمان و انرژی ذهنی انسان محدود است. اگر این منابع صرف پیگیری مداوم اخبار شوند، منابع کمتری برای چیزهای مهم‌تر باقی می‌ماند:

- مراقبت از سلامت جسم
- ارتباط با خانواده
- برنامه‌ریزی برای زندگی روزمره
- حل مسائل واقعی زندگی

از دیدگاه عقلانی، استفاده از منابع ذهنی باید در جایی انجام شود که بیشترین اثر واقعی را داشته باشد.

۷. رویکرد منطقی به اخبار

یک رویکرد متعادل می‌تواند چنین باشد:

- بررسی اخبار از منابع معتبر
- در زمان‌های مشخص (مثلاً یک یا دو بار در روز)
- تمرکز فقط بر اطلاعاتی که به تصمیم عملی مربوط می‌شوند

در این حالت فرد همچنان آگاه می‌ماند، اما ذهن خود را در معرض تحریک مداوم قرار نمی‌دهد.

گوش دادن مداوم به اخبار—به‌ویژه اخبار تلخ—اغلب به معنای دریافت حجم زیادی از اطلاعاتی است که خارج از کنترل فرد قرار دارند و تأثیر عملی بر تصمیم‌های او ندارند. این نوع اطلاعات می‌تواند سیستم استرس بدن را فعال نگه دارد بدون آنکه راهی برای اقدام فراهم کند. از این رو محدود کردن مصرف اخبار نه به معنای بی‌تفاوتی، بلکه یک انتخاب عقلانی برای حفظ تعادل ذهنی است: آگاهی به اندازه‌ای که برای تصمیم‌گیری لازم است، نه به اندازه‌ای که ذهن را فرسوده کند.