

مشاوره رایگان پادزهر اضطراب هم وطنان

روایتی از مشاورانی که در دوره جنگ و بحران، وقت خود را به صورت جهادی در اختیار مردم قرار می دهند

گزارش
روز



شیراز
سعیده آل ابراهیم

«الو، ۳۰، ۴۰؟ از شدت اضطراب نفسم بالا نمیداد، صداهای انفجار وحشتناک، انگار هر لحظه نزدیک تر از قبل می شه. قلبم تند می زنه، آن قدر ترسیدم که نمی توانم استرس بچه مو مدیریت کنم. لطفا کمک کنید!» این یکی از صدها تماس اورژانسی با سامانه ۴۰۳۰ است؛ این رامن نمی گویم، روان شناسانی می گویند که می دانند قدرت افکار به حدی است که حتی می تواند کشنده باشد، بنابراین اهمیت آسیب روان، اگر نگویم بیشتر، کمتر از آسیب جسم نیست. شاید ندانیم که گاهی حتی دقیقه ها هم می توانند برای یک فرد مضطرب نجات بخشی باشند، وقتی به راحتی مشاوره تلفنی آن هم رایگان در دسترستان باشد و خیالشان آسوده که هر زمان اضطراب مانند نیش سمی وارد نتشان شود، پادزهر آن را دارند. بسیاری از مشاوران کشورمان در طول دوره جنگ، وقت خود را صرف آرام سازی و دور کردن ذهن هم وطنانمان از هراس جنگ کرده اند. این گزارش، کوششی برای دیدن زحمت این روان شناسان است که خیلی آرام، کارهای بزرگی انجام می دهند.

کار جهادی، شهیدگونه است

وصل می شده است. او ادامه می دهد: گاهی اینترنت، مشکل داشت و نمی توانستیم در زمان تعیین شده به سامانه وارد شویم؛ به همین دلیل، گاهی در شیفت های دیگری نیز برای خدمت رسانی تلفنی حاضر می شدم. این روان شناس اظهار می کند: از روزهای اول جنگ که عبور کردیم، مردم بیشتر به پذیرش رسیدند و تماس ها نیز کمتر شد؛ ضمن اینکه خداوند نیز ویژگی سازگاری و خوگیری را در انسان ها قرار داده و این موضوع نیز مؤثر بوده است. عبداللهی بیشترین فراوانی تماس ها را در طی این مدت مربوط به ترس و نگرانی افراد می داند و اضافه می کند: برخی خانواده ها از سروصدای موشک، انفجار و... می ترسیدند و بعضی دیگر نگران بودند که اگر اصابت نزدیک خانه آن ها رخ بدهد، چه باید بکنند. یک مورد از آن ها مادری بود که تماس گرفته بود و دختر بچه اش از سروصدا ها ترسیده بود. به مادر گفتم کودک را در آغوش بگیرد و به او اطمینان بدهد که کنارش می ماند، ضمن اینکه با زبان خود کودک به او بگوید که اتفاقی رخ داده است، اما مهم این است که ما بداندیم چطور می توان با این اتفاق مواجه شد و زمینه آرامش را در زندگی همراه با بحران، فراهم کرد.

گمان حمله به سامانه ۴۰۳۰!

«در این مدت به قدری سامانه ۴۰۳۰ معروف شده و بر سر زبان ها افتاده بود که حتی دشمن گمان کرده بود این سامانه، مکان خاصی است که باید آن را هدف حمله قرار دهد.» این جملات را عبداللهی می گوید و ادامه می دهد: مشاوره ها در زمان جنگ مربوط به ترس، اضطراب و... بود، اما در زمان آتش بس، این موضوع به سمت حوزه های

دوست داشتم کاری کنم

فرزندشان چه باید بکنند. او می گوید: در ابتدا به فردی که درگیر تروما شده است، تکنیک های آرام سازی آموزش داده می شود و کمک می کنیم تا تخلیه هیجانی داشته باشد. بعد از آن می توانند مشاوره را ادامه دهند تا ریشه های اضطراب، برایشان باز شود.

مشاوره تلفنی، سخت تر از مشاوره حضوری است

فیاض، مدت زمان گفت وگو در تماس ها را معمولاً بین ۴۵ دقیقه تا یک ساعت می داند و می گوید: مشاوره تلفنی نسبت به حضوری به مراتب سخت تر است؛ به این دلیل که دیگر زبان بدن فرد را مشاهده نمی کنیم. در مشاوره تلفنی، روان شناس باید بیشتر تلاش کند و شاید حتی اثرگذاری آن هم کمتر باشد، اما تمام تلاشمان را می کنیم تا فرد در آن لحظات به آرامش برسد. این روان شناس دو روز را در هفته تعیین کرده است تا چند ساعتی، دردها و نگرانی های مردم را بشنود و به آن ها راهکاری بدهد تا راحت تر بتوانند با اتفاق پیش آمده کنار بیایند. او اضافه

شروع مشاوره جهادی، از زمان کرونا

و هم از نظر بعد اجتماعی مانند اختلال در روابط بین فردی و... دچار مشکل شده بودند. طبیعی است که وقتی افراد تحت فشار روانی قرار می گیرند، ثبات خود را از دست می دهند و تاب آوری زیادی نیز ندارند. تماس هایی که با او طی این مدت جنگ صورت گرفته، بیشتر از سوی خانم ها بوده است و او چرایی این موضوع را این طور پاسخ می دهد: به دلیل اینکه بانوان، بنیان خانواده هستند و به عنوان یک مادر می خواهند مدیریت بحران را یاد بگیرند و بتوانند احساس امنیتی را که فرزندان به آن نیاز دارد، تأمین کنند؛ ضمن اینکه در طی جنگ، مردان نیز دغدغه های مالی بیشتری پیدا کرده اند و زنان به نوعی نگران مختل شدن روابط عاطفی شان نیز هستند. یکی از مشاوره هایی که در جنگ اخیر در خاطرش مانده است، مربوط به خانمی است که به دلیل شرایط جنگی ناچار شده بود زندگی اش را در تهران رها کند و به شهرستان دیگری برود؛ همین موضوع سبب



محمد حسین عبداللهی، مدرس دانشگاه است، اما این موضوع سبب نشده است که علاقه ای به انجام فعالیت های جهادی نداشته باشد و به همین دلیل، پیش از دو جنگی که اخیراً به کشورمان تحمیل شد، با برخی گروه های جهادی همکاری می کرده است. او کار جهادی را به نوعی شهیدگونه می داند و می گوید: طی جنگ دوازده روزه، موضوع مشاوره در سامانه ۴۰۳۰ فعال شد. من هم از همان موقع به عنوان مشاور در این سامانه مشغول فعالیت شده ام. او معتقد است که آرامش هم وطنان برای یک مشاور، مهم است و به همین دلیل در جنگ اخیر نیز از همان روزهای اول کنار مردم بوده است. می گوید: در این دو جنگ تحمیلی، مهم ترین نکته ای که به ما انگیزه می داد، ایمان مردم بود؛ آن ها با وجود اینکه در کنار خانه هایشان موشک می خورد یا حتی در زمانی که صحبت می کردند، اصابت رخ می داد، باز هم خدا را در نظر داشتند.

تعداد تماس هایی که از طریق سامانه ۴۰۳۰ برای ارائه مشاوره رایگان در طی دو جنگ اخیر با عبداللهی برقرار شده است، به ۶۰۰ تماس می رسد که البته به گفته خودش، ۷۰ درصد این تماس ها مربوط به جنگ تحمیلی سوم بوده است. مبدأ تماس ها نیز افرادی از شهرهای خوزستان، تهران، تبریز، بندرعباس و... بوده اند که گاهی خودشان درگیر اضطراب و نگرانی بوده اند و برخی اوقات نیز می خواسته اند خانواده خود را آرام و راهش را نمی دانسته اند. توصیفش از روزهای شروع جنگ در این سامانه، این است که تماس ها به قدری فشرده بوده است که به محض قطع یک تماس، تماس بعدی



سمیه فیاض، دکترای روان شناسی دارد، اما جنگ که شروع شد، دوست داشت به صورت حضوری کنار هم وطنان خود باشد. برادرش با یک گروه جهادی، راهی تهران شد و او هم می خواست که همراهشان برود، اما حضور یک خانم مقدور نبود؛ چرا که جای مشخصی برای اسکان نداشتند. همین شد که او تصمیم گرفت هر کار دیگری که از دستش برمی آید، انجام دهد؛ به همین دلیل در سامانه ۴۰۳۰ ثبت نام کرد تا به عنوان مشاور جهادی در این شرایط جنگی به سلامت روان مردم کمک کند. به گفته خودش، این دینی است که به رهبر شهید خود دارد و می خواهد تا آخر عمر هر کاری که می تواند، برای هم وطنانش بکند. او اضافه می کند: با وجود اینکه تعداد تماس هایی که من پاسخگو ی آن ها بودم زیاد نبود، همان تعداد افرادی که از اصفهان، تهران و سایر شهرها تماس می گرفتند، ترس و نگرانی داشتند یا اینکه می خواستند بدانند برای مدیریت اضطراب



«مشاوره جهادی را از زمان کرونا شروع کردم؛ چرا که وظیفه خودم می دانم در هر بحرانی تا جایی که می توانم، به بهبود و حفظ سلامت روان مردم کمک کنم.» این راهبری اعتمادی، یکی دیگر از مشاورانی می گوید که از دل و جان حاضر به فعالیت جهادی است و در طی جنگ نیز تا جایی که توانسته، وقت خود را خالی کرده است تا شنونده دغدغه های مردم باشد و با علمی که دارد، از اضطراب فردی که آن سوی خط است، بکاهد.

این روان شناس می گوید: آسیب به روان فرد، اگر نگویم بیشتر از آسیب جسمی آزردهنده است، کمتر هم نیست. پیش از این نیز در موقعیت های بحرانی مانند جنگ دوازده روزه هر کاری از دستم برآمده است، انجام داده ام. افراد در جنگ قبلی نیز در زمینه های مختلف تماس می گرفتند؛ هم از نظر بعد فردی یعنی ترس و اضطراب

تخصصی مانند اختلال یا مشکلات خانوادگی و شخصی رفته است. استرس و اضطراب در هر فرد، نمود خاص خودش را دارد؛ ممکن است یک نفر کمی احساس نگرانی کند، اما دیگری کف دستانش عرق کند، تیش قلب بگیرد یا حتی نفس کشیدن برایش سخت شود و این هنر مشاور است که بتواند آرامش را به روان ترسیده برگرداند. او مشابه این موضوعات را در تماس های تلفنی دوره جنگ به خوبی لمس کرده است: «یک مورد از آن ها تازه دامادی بود که به دلیل استرس جنگ در وجود خودش و خانواده اش که در این مسائل پراضطراب گرفتار شده بودند، تصمیم گرفته بود به زندگی اش پایان دهد.» روان شناس کشورمان ادامه می دهد: خوشبختانه در همان مشاوره تلفنی، توانستم او را از این تصمیم منصرف کنم. البته برخی دیگر از همکاران نیز با چنین مواردی مواجه شده بودند؛ سعی می کردیم فرد را آگاه کنیم که وجود ارزشمند قابلی دارد که نباید به افکار منفی بها بدهد و باید انرژی مثبت و واقع نگری درباره خود داشته باشد. همچنین او را از این موضوع آگاه می کردیم که با این کار، چه چیزهایی به دست می آورد و چه چیزهایی را از دست می دهد. او با اشاره به اینکه تکنیک کنترل اضطراب در جامعه آموزش داده شده، اما نهادینه نشده است، بیان می کند: به همین دلیل، وجود مشاور حتی در مدارس ابتدایی یک ضرورت است، درحالی که در آموزش و پرورش به شدت با کمبود مشاور مواجه هستیم. اگر کودکان در این دوره ها آموزش ببینند، در بزرگ سالی، خود آگاهی خواهند داشت و می توانند از خود مراقبت کنند.

تخصصی مانند اختلال یا مشکلات خانوادگی و شخصی رفته است. استرس و اضطراب در هر فرد، نمود خاص خودش را دارد؛ ممکن است یک نفر کمی احساس نگرانی کند، اما دیگری کف دستانش عرق کند، تیش قلب بگیرد یا حتی نفس کشیدن برایش سخت شود و این هنر مشاور است که بتواند آرامش را به روان ترسیده برگرداند. او مشابه این موضوعات را در تماس های تلفنی دوره جنگ به خوبی لمس کرده است: «یک مورد از آن ها تازه دامادی بود که به دلیل استرس جنگ در وجود خودش و خانواده اش که در این مسائل پراضطراب گرفتار شده بودند، تصمیم گرفته بود به زندگی اش پایان دهد.» روان شناس کشورمان ادامه می دهد: خوشبختانه در همان مشاوره تلفنی، توانستم او را از این تصمیم منصرف کنم. البته برخی دیگر از همکاران نیز با چنین مواردی مواجه شده بودند؛ سعی می کردیم فرد را آگاه کنیم که وجود ارزشمند قابلی دارد که نباید به افکار منفی بها بدهد و باید انرژی مثبت و واقع نگری درباره خود داشته باشد. همچنین او را از این موضوع آگاه می کردیم که با این کار، چه چیزهایی به دست می آورد و چه چیزهایی را از دست می دهد. او با اشاره به اینکه تکنیک کنترل اضطراب در جامعه آموزش داده شده، اما نهادینه نشده است، بیان می کند: به همین دلیل، وجود مشاور حتی در مدارس ابتدایی یک ضرورت است، درحالی که در آموزش و پرورش به شدت با کمبود مشاور مواجه هستیم. اگر کودکان در این دوره ها آموزش ببینند، در بزرگ سالی، خود آگاهی خواهند داشت و می توانند از خود مراقبت کنند.

لمس برکت مشاوره جهادی در زندگی

او برکت این مشاوره جهادی را در زندگی خود می بیند و حال خوبی از کمک به هم نوع خود دارد و ادامه می دهد: در مشاوره هایی که به افراد مختلف می دهم، به آن ها اعلام می کنم اگر مشکل خاصی برایشان پیش آمد، با من تماس بگیرند. فیاض با اشاره به اینکه مشاوره در شرایط بحرانی، بسیار لازم است، به خصوص برای کودکان و نوجوانان، خانم های با درآورد افرادی که سطح اضطرابی بالایی دارند، اظهار می کند: نیازمند برنامه ریزی مدون کشوری برای حمایت های روانی از سنین مختلف هستیم.

همیشه مادیات در اولویت نیست

او به این مشاوره های تلفنی رایگان برای کمک به مردم، اکتفا نکرده است و اضافه می کند: روزهای در هفته را در کلینیک هایی که کار می کنم، تعیین کرده ام تا مشاوره با قیمت کمتری برای افراد در دسترس باشد. اکنون خیلی خوشحالم که چنین بستری فراهم شده است؛ زیرا همیشه مادیات در اولویت نیست. شاید اقشار ضعیف نتوانند به دلیل هزینه ها از خدمات مشاوره ای استفاده کنند؛ به همین دلیل باید شرایط بهتری برای آن ها در نظر گرفته شود. امیدوارم مشاوره ها به این شکل ادامه داشته باشد.

مشکل مالی مانع مشاوره نباشد

حسن روشن، روان شناس دیگری است که دو روز در هفته را تعیین کرده است تا اگر تماسی با سامانه ۴۰۳۰ برقرار شد، پاسخگوی مخاطبان باشد، اما فعلاً تماس چندانی در این زمینه نداشته، با این حال آموزش های رایگان برگزار کرده است و حتی پیش از این نیز به کلینیک هایی که به آن ها همکاری می کند، گفته است که اگر مراجعی توان پرداخت هزینه مشاوره را نداشت، سهمش را می بخشد تا هزینه زیادی به دوش افراد نیفتد. او اضافه می کند: در همین مدت، کلاس های مدیریت بحران را به صورت رایگان برگزار کرده ام تا اگر مشاهد نیز دچار بحران شد، بدانیم که چه کار باید بکنیم و چطور می توانیم احساسات و افکار خود را مدیریت کنیم. «بیشترین موضوعی که افراد در مدت جنگ اخیر با آن درگیر بوده اند، بالا بودن سطح اضطراب و نگرانی شان بوده است.» این جملات را روشن می گوید و ادامه می دهد: برخی به قدری دچار اضطراب شده بودند که حتی می ترسیدند فرزندانشان را بیرون بفرستند یا بعضی دیگر، دچار اختلافات خانوادگی شده بودند؛ به دلیل اینکه نگرش های سیاسی شان باهم متفاوت بوده است.

وظیفه انسانی، اسلامی و ایرانی

این روان شناس، دلیل پای کار بودن خود را برای ارائه مشاوره جهادی به مردم، در احساس وظیفه می داند و ادامه می دهد: این کار را در وهله اول، وظیفه انسانی، بعد وظیفه اسلامی و پس از آن وظیفه ایرانی بودن خودم می دانم، ضمن اینکه می بینم افراد دیگری، ایثارگری های خیلی بیشتری می کنند و من نیز خواستم قدم کوچکی در این زمینه بردارم.

اجتماعات شبانه، یک رفتار درمانی واقعی است

راهکار او برای افراد و خانواده هایی که در مدت جنگ درگیر اضطراب شده بودند، «حضور در اجتماعات شبانه» بوده است. تعبیر او این است که این کار، یک رفتار درمانی و روان درمانی واقعی محسوب می شود. روشن می گوید: خیلی از خانواده ها یا افرادی که حتی حجاب مناسب نداشتند، به این توصیه عمل کردند و بعد سطح اضطرابشان به شدت کاهش پیدا کرد و خودشان اظهار می کردند که پیش از این در خانه مان نشسته بودیم یا به اطراف مشهد رفته بودیم و گمان می کردیم شهرمان ناامن است، اما وقتی در میدان حضور پیدا کردیم، متوجه شدیم که این طور نیست، ضمن اینکه این افراد با شعار دادن و حضور در راهپیمایی های شبانه، انرژی خود را تخلیه می کنند و به همدلی و هم گرایی می رسند.

او درباره تکنیکی که افراد بتوانند در زمان اضطراب آن را انجام دهند، بیان می کند: به محض اینکه صدایی می شوند یا از طریق دیگران از موضوعی با خبر می شوند، ۱۰ ثانیه تأمل کنند و ۳ نفس عمیق یا ۴ ثانیه دم، ۴ ثانیه حبس و ۴ ثانیه بازدم انجام دهند، پس از آن برای دریافت اطلاعات درست، به کانال خبرگزاری رسمی کشور مراجعه کنند.