

**\* نکته:**  *در این مقاله استرس جنگ، اضطراب جنگ همچنین ترس از جنگ ممکن است بجای همدیگر استفاده شود.*

استرس جنگ (ترس از جنگ)، نوعی نگرانی دربارهٔ وقوع جنگ در محل زندگی‌مان است. وقتی در شهر محل زندگی‌مان اتفاقی رخ می‌دهد یا از تلویزیون و شبکه‌های اجتماعی، اخبار و تصاویر مربوط به جنگ و ویرانی را تماشا می‌کنیم، موجی از احساسات ناخوشایند مانند اضطراب، استرس، اندوه، ترس، خشم، درماندگی، ناامیدی و سردرگمی درون ما بیدار می‌شود که ممکن است نگران حمله باشیم یا گذر هواپیمایی در آسمان نگرانمان کند. در این مقاله قصد داریم درباره استرس و اضطراب جنگ با شما صحبت کنیم؛

طبیعی است وقتی اخبار مربوط به جنگ و پیامدهای آن مثل تعداد جان‌های از دست رفته، بی‌سرپناه شدن مردم یا کمبود غذا را ببینیم مضطرب شویم. نگران می‌شویم؛ نکنند در جایی که ما زندگی می‌کنیم اتفاقات مشابهی بیفتد.

اضطراب جنگ می‌تواند احساس و هیجان‌های‌مان را تحریک کند. تماشای یک بحران جهانی مانند جنگ، می‌تواند احساسات زیادی به ویژه احساس عدم اطمینان از آینده و تجربه استرس ایجاد کند. ممکن است نگران شویم با وجود این جنگ، چه بر سر زندگی‌مان می‌آید. ترس از جنگ و احساسات همراه با آن، ممکن است تمام روز یا با ما باقی بماند.

**ترس از جنگ چیست؟**

ترس از جنگ یا استرس جنگ، واکنش طبیعی به رخدادها، اخبار و تصاویر مربوط به جنگ و درگیری است.

یک مطالعه فلاندزی نشان داد نوجوانانی که اضطراب جنگ را تجربه می‌کنند، پنج سال بعد در معرض خطر ابتلا به اختلالات روانی هستند.

ترس از جنگ می‌تواند زندگی فرد را مختل کند. فرد ممکن است به طور مداوم گزارش‌های خبری را جستجو کند، غذا و وسایل لازم برای بقا ذخیره کند و …

وقتی درباره چیزی مثل جنگ بیشتر اضطراب داشته باشیم بیشتر به دنبال پوشش رسانه‌ای از آن هستیم، این جست‌وجوی مداوم می‌تواند چرخه پریشانی و استرس را تداوم بخشد.

**علائم استرس جنگ**

علائم اضطراب جنگ می‌تواند به شکل تدریجی یا ناگهانی در پاسخ به یک محرک ظاهر شود. علائم ترس از جنگ هم جسمی و هم روانی است:

**الف) علائم جسمی استرس جنگ**

افزایش ضربان قلب / احساس بال زدن پروانه در معده / حالت تهوع / سرگیجه سردرد و خستگی / از دست دادن اشتها / حملات پانیک

**ب) علائم روانی اضطراب جنگ**

ترس و نگرانی بیش از حد / تحریک پذیری و طغیان خشم / احساس عدم کنترل/ مشکل در خواب / افسردگی و بی‌تفاوتی / بی‌قراری / کاپوس‌های تکراری درباره جنگ / احساس بی‌حسی و کرختی / تغییرات در رفتار یا شخصیت.

به خاطر داشته باشید اضطراب، پاسخ طبیعی بدن به فشارهای زندگی است. ما به مقداری از اضطراب نیاز داریم تا تهدیدهای جهان بیرون را جدی بگیریم و به آن‌ها پاسخ دهیم. اما اگر اضطراب از حد پهنه‌اش خارج شود به ما آسیب می‌زند.

**راهکارهای مقابله با استرس جنگ**

قابل درک است که بخواهید پوشش اخبار مربوط به جنگ و رویدادهای جاری را از نزدیک دنبال کنید. اما مهم است توجه داشته باشید این اخبار بر سلامت جسمی و عاطفی شما تأثیر می‌گذارد. برای مقابله با استرس جنگ راه‌های متفاوتی وجود دارد. *یادتان باشد اخبار تأثیر دارد!*

### صفحه ویژه مرکز دختران

ماهنامه علمی، روان‌شناسی، فرهنگی و اجتماعی؛ نشریه داخلی مرکز مشاوره و سک زندگی دانشگاه ملی مهارت واحد استان اردبیل، سال سوم، شماره ۲۵، فروردین ماه ۱۴۰۵-
صفحه: ۴

خبرها ممکن است ضد و نقیض باشند یا محتوای ثابتی را چند بار به طور مکرر پخش کنند یا نشان بدهند. حواستان باشد درگیر بزرگنمایی‌ها نشوید.

**به استقبال آینده نروید!**

ذهن ما در شرایط استرس تمایل دارد به استقبال آینده برود و داستان‌های وحشتناک احتمالی را مرور و پیش‌بینی کند. مشکلی ندارد اگر چنین افکاری به سراغتان می‌آید؛ اما حواستان باشد که این‌ها فقط فکر و سناریوهای ذهن شماسt و هنوز اتفاق نیفتاده است. حتی ممکن است هرگز اتفاق نیفتد!

پس پیشاپیش بابت اتفاقاتی که معلوم نیست بیفتند یا نه، وحشت‌زده نشوید. اما اگر می‌توانید اقدام پیشگیرانه‌ای انجام

### استرس جنگ و مروری بر خودمراقبتی در زمان جنگ

**دکتر سولماز قدرتی**

**مشاور آموزشدهه دختران اردبیل**

بدهید، را انجام بدهید.

**انجام کارهایی که همیشه آرامتان می‌کرد!**

از گوش دادن به موسیقی، تماس با دوستان، خواندن کتاب یا نوشتن احساسات (اگر هنوز برای شما کار می‌کنند) بهره ببرید. اینکه دائما در تنش و استرس باشید چیزی را حل نمی‌کند. مغز و بدن شما نیاز دارد مقدرات بیاساید تا بتوانید اقدامات مراقبتی لازم را برای عزیزانتان انجام بدهید یا در موقع لزوم، تصمیمات مهمی بگیرید. بنابراین به خودتان زمان بدهید.

**محتوای محرک را نادیده بگیرید**

از موضوعات، کلمات یا عباراتی که می‌توانند باعث اضطراب یا استرس تان شوند، اجتناب کنید. اگر اخبار بیش از حد بر شما تأثیر می‌گذارد، پوشش خبری را کاهش دهید، کمی صبر کنید یا از آن فاصله بگیرید.

**زمان پیگیری اخبار جنگ را محدود کنید**

با گوشی‌های هوشمند امروز، به‌روزرسانی‌های روزانه اخبار کار آسانی است. در مدت زمان کوتاهی می‌توانیم به انبوهی از اخبار دسترسی پیدا کنیم. برخی سایت‌ها یا برنامه‌های خبری را در حالت سکوت یا حذف کنید. به خاطر داشته باشید هرچقدر بیشتر در جست‌وجوی اخبار مربوط به جنگ باشید بیشتر مضطرب می‌شوید.

سعی کنید اخبار را از منابع خبری قابل اعتماد پیگیری کنید. اگر پیگیری اخبار حالتان را بد کرد می‌توانید اصلا به سراغ خبرها نروید. پیگیری اخبار جنگ از دلایل ایجاد استرس جنگ می‌باشد.

**عدم قطعیت را بپذیرید**

کاملا طبیعی است که احساس عدم اطمینان کنید. جنگ را شما شروع نکرده‌اید که قادر باشید هر وقت خواستید تمامش کنید. برای مقابله با استرس جنگ، روی آنچه می‌توانید کنترل کنید تمرکز کنید. پذیرفتن و ابراز احساسات درباره جنگ به شما کمک می‌کند تا اضطراب جنگ را کاهش دهید.

**مراقب خودت باش**

به طور منظم ورزش کنید. هر گونه فعالیت هوازی می‌تواند اضطراب را کاهش دهد، خوب غذا بخورید و حواستان به خوابتان باشد. برای اینکه ذهن خود را از استرس یا نگرانی دور کنید، سعی کنید فعالیت‌هایی انجام دهید که احساس خوبی در شما ایجاد می‌کند. اگر احساس تنهایی می‌کنید، با دوستان و خانواده خود تماس بگیرید. ارتباط با دیگران درماندگی را کاهش می‌دهد. **شفقت را در خود پرورش دهید**

اضطراب جنگ می‌تواند خشمتان را تحریک کند. ممکن است از گروه یا قوم خاصی عصبانی شوید. اگر دیدگاه شما درباره جنگ با روزها را پشت سر بگذاریم،!

# روان‌پاری

دیگران فرق می‌کند سعی کنید بدون قضاوت با آن‌ها برخورد کنید.

علاوه بر این مداخلاتی مانند فعالیت بدنی و تمرینات تنفسی، به شما کمک می‌کند خشمتان را کنترل کنید.

**راه‌های خود مراقبتی برای مقابله با استرس جنگ**

اگر در حال حاضر احساساتی مانند اضطراب در مورد جنگ و ناآرامی‌ها را تجربه می‌کنید، تنها نیستید. نگرانی در مورد افرادی که دوستانشان دارید، غصه خوردن برای صحنه‌های ویرانگر جنگ، احساس ناامنی در جامعه و موارد دیگر می‌تواند طاقت فرسا باشد. در این روزهای سخت باید مراقب خودتان باشید.

چسبیدن به تلویزیون برای به‌روزرسانی اخبار یا چک کردن دائم اینستاگرام برای به دست آوردن اطلاعات بیشتر و اطلاع‌رسانی می‌تواند به شما حس کنترل کاذب بدهد. پس درعوض، بر روی چیزهایی که می‌توانید کنترل کنید تمرکز کنید. سعی کنید غذاهای سالم بخورید و به اندازه کافی بخوابید. سعی کنید با عزیزان و دوستان خود در ارتباط و تعامل لذتبخش باشید.

منظورمان این نیست که به التهاب اجتماع پشت کنید یا اصلا نگران نباشید. نگران نبودن در این شرایط غیرممکن است! اما برای غرق نشدن بیشتر در اضطراب و وحشت، بهتر است حواسمان به بهانه‌های کوچک و بزرگ زندگی و زنده بودن‌مان باشد. نباید میل به زندگی را دست‌کم بگیریم.

اگر یک بیماری روانی مانند اضطراب، اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) یا افسردگی دارید، تماشای بیش از حد اخبار ناخوشایند می‌تواند آن را بدتر کند. اگر اینطور است، زمان تماشای اخبار را کاهش دهید و در صورت لزوم حتما با درمانگر صحبت کنید.

**جنگ و پرخاشگری؛ بخشی از ذات انسان**

وقتی اخبار جنگ را در سرتاسر دنیا می‌بینیم، ممکن است با خود فکر کنیم خشونت و پلیدی انسان پایانی ندارد. یک آدم چطور می‌تواند بر سر انسان‌های بی‌گناه بمب بریزد و شب راحت بخوابد. زنگبوند فروید، سال‌ها قبل معتقد بود ما انسان‌ها به شکل ذاتی میل به زندگی کردن داریم اما به همان اندازه میل به مرگ و نابودی خود نیز داریم. بعدها نظرش را تغییر داد و گفت ما پرخاشگری می‌کنیم تا از خود در برابر تهدیدهای درونی و بیرونی محافظت کنیم. روانکاوان بعد از فروید، ایده خشونت را تکمیل کردند.

**ما دو نوع خشونت داریم:**

**خشونت عاطفی**، یک واکنش تدافعی فوری است که در آن فرد در برابر تهدید، پاسخ جنگ یا گریز نشان می‌دهد. در نتیجه حالتی از برانگیختگی و اضطراب بالا ایجاد می‌کند و به فرد کمک می‌کند تا از خود مراقبت کند. در مقابل، **خشونت ابزاری یا غارتگرانه** هیچ حالت عاطفی ندارد. هدفمند و محاسبه‌گر است. در خشونت غارتگرانه فرد احساس همدلی ندارد. این نوع خشونت در افراد با ویژگی‌های روان‌پریشی بارز شایع‌تر است. بخشی از خشونت جنگ خشونت ابزاری و غارتگرانه است. برای همین است که شاهد فاجعه‌هایی از قبیل تجاوز در جنگ هستیم. انسان به طور ذاتی هر دو نوع خشونت را دارد. اما اینکه کدام را انتخاب می‌کند بستگی به میزان سلامت روانی‌اش دارد.

**جمع بندی**

اثرات جنگ تا سال‌ها بعد از آن باقی می‌ماند. تلفات روانی جنگ از تلفات انسانی‌اش بیشتر است. زمان زیادی لازم است تا فردی که جنگ را تجربه کرده التیام یابد. اما روزها می‌گذرد. نباید توان‌مان را در برابر دشواری‌ها دستکم بگیریم. پیش از ما، اجدادمان با سخت‌ترین چالش‌ها دست و پنجه نرم کرده‌اند و پس از ما نیز زندگی گاهی روی سخت و تاریکی دارد اما می‌توان با تکیه بر سرمایه‌های انسانی و مراقبت از خود و عزیزانمان این روزها را پشت سر بگذاریم،!

# روان‌پاری

ماهنامه علمی، روان‌شناسی، فرهنگی و اجتماعی؛ نشریه داخلی مرکز مشاوره و سلامت دانشگاه ملی مهارت واحد استانی اردبیل، سال سوم، شماره ۲۵، فروردین ماه ۱۴۰۵-
چهار صفحه

### خداوند کسانی را دوست می‌دارد که در یک صف در راه او پیکار می‌کنند گویی بنایی آهنین اند!



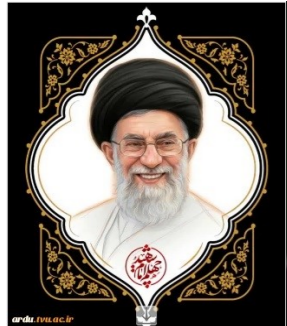
**سخن سردبیر**

باز هم ایادی دژخیم به سرزمین عزیزمان ایران دراز شده است و قصد خاموش کردن چراغ زندگی مردم این مرز و بوم را دارد. نتایجاوه نخست وزیر رژیم جعلی اسرائیل که سال‌ها در پی ضربه زدن و نابودی نظام مقدس جمهوری اسلامی را در سر داشت این بار در کاخ سفید برای خود شریک جدیدی به نام ترامپ پیدا کرده است تا به همراهی این قلدر خودشفته در ماه رمضان، تجاوزی آشکار به حریم سرزمین ایران را آغاز نمودند. این دو نفر با باورهای فاشیستی که خود و طرفدارانشان را لایق زندگی در جهان می‌دانند و با رویکردی قلدرمآبانه درصد نابودی سایر اقوام و تمدن‌ها هستند، با وجودی‌که خود اسرائیل ضغو پیمان منع گسترش سلاح های هسته‌ای نیست ولی به طور غیرقانونی تقریبا ۲۰۰ کلاهک هسته‌ای دارد به کشوری که هم

عضو «ان پی تی» است و هم به صورت قانونی اقدام به غنی‌سازی اورانیوم برای مصارف صلح‌آمیز کرده است حمله می‌کنند. در این حمله رهبر کشورمان را که نماد ملت آن است را به شکل وحشیانه به شهادت می‌رسانند، به مدرسه دخترانه ابتدایی حمله کرده و ۱۶۸ دانش آموز را به شهادت می-رسانند، به دانشگاه‌ها و مراکز تحقیقات علمی حمله می‌کنند، پل‌ها و زیرساخت‌ها را ویران می‌نمایند که این اقدامات به عنوان جنایت جنگی هستند.

اما در فضای رسانه‌ای سعی در تروریست نشان دادن کشور ایران هستند، به راستی کدام قتل و منطقی می‌تواند واقعیت‌ها را ببیند و این جنایت ها را محکوم نکند؟ امروز همه ملت‌ها حتی خود آمریکایی‌ها هم نسبت به این توحش معترض‌اند و اروپایی‌ها که هم پیمان آنها هستند نیز این اقدامات را محکوم می‌نمایند، جنایت همه جا محکوم است و دانشجویان و اقشار دانشگاهی در این مسیر همپای ملت شریف ایران و همراه آرمانهای امام شهید همیشه در صحنه حضور خواهند داشت.

**ایام عزت مستدام**



### حضور کارکنان دانشگاه ملی مهارت واحد استانی اردبیل در مراسم چهارم قائد شهید امت اسلام

کارکنان دانشگاه ملی مهارت واحد استانی اردبیل همزمان با مردم شهید پرور اردبیل روز چهارشنبه ۱۹ فروردین ۱۴۰۵ با حضور در تجمع بزرگ مردمی به مناسبت اربعین قائد شهید امت اسلام، با حضرت آیت‌الله سید مجتبی خامنه‌ای (مدظله‌العالی) رهبر معظم انقلاب اسلامی ایران، بیعت دوباره بستند./

### امکان دریافت پروانه اشتغال اصلی نظام مهندسی، برای فارغ التحصیلان رشته‌های دانشگاه ملی مهارت با عنوان (حرفه‌ای)



**امکان دریافت پروانه اشتغال اصلی نظام مهندسی برای رشته‌های دانشگاه ملی مهارت با عنوان (حرفه‌ای)** با تلاش‌های مستمر مدیریت دانشگاه ملی مهارت و همکاری همه جانبه معاونت مسکن و ساختمان وزارت راه و شهرسازی انجام شد. به گزارش روابط عمومی دانشگاه، با تلاش‌های مستمر مدیریت دانشگاه ملی مهارت و پیگیری معاونت آموزشی و همکاری همه جانبه دفتر توسعه ساختمان وزارت راه و شهرسازی، مطابق ابلاغیه شماره ۱۰۶۰/۴۳۰ مورخ ۱۷/۱/۱۴۰۵ دفتر توسعه ساختمان وزارت راه و شهرسازی، در خصوص رشته های **معماری، شهرسازی، ترفایک، نقشه برداری، تاسیسات مکانیک و تاسیسات برق** در مقطع کارشناسی ناپیوسته با عنوان «حرفه‌ای»، «تکنولوژی» و «علمی کاربردی» امکان صدور پروانه اشتغال به کار با کد اصلی و در خصوص مدارک تحصیلی مقطع کارشناسی پیوسته با عنوان« حرفه ای» در رشته های اصلی، پروانه اشتغال به کار، با کد اصلی با رعایت ضوابط بخشنامه‌ی پیوست میسر می باشد.
گفتنی است، این دستاورد، نقطه عطفی در ارتقای جایگاه دانشگاه ملی مهارت در نظام آموزشی و حرفه‌ای کشور محسوب می‌شود و گامی مؤثر در جهت تحقق مأموریت‌های کلان دانشگاه برای توسعه مهارت‌محوری، توانمندی حرفه‌ای دانشجویان و افزایش اشتغال‌پذیری فارغ‌التحصیلان است./

#### پیام رئیس دانشگاه ملی مهارت واحد استانی اردبیل به مناسبت فرارسیدن عید سعید فطر و نوروز سال ۱۴۰۵

به نام خداوند بهارآفرین ، فرارسیدن بهار ۱۴۰۵، هم‌زمان با عید سعید فطر پایان ماه عبودیت، فرصتی است تا دل‌ها در میان این دو بهار طبیعت و جان نفسی تازه کنند و روزنه‌ای از امید، آرامش و بازسازی در زندگی فردی و جمعی ما گشوده شود.
امسال این تقارن مبارک، در حالی بر ما می‌وزد که کشور عزیزمان روزهایی دشوار و آمیخته با حزن و اندوه را پشت سر گذاشته، فقدان رهبر شهید عظیم‌الشأن (قدس سره) و برخی از شخصیت‌های فرهیخته، خدمت‌گزار و اثرگذار، اندوهی سنگین بر قلب جامعه نهاده است؛ **چهره‌هایی که نام و یادشان در حافظه تاریخی این مردم ماندگار خواهد ماند. در طلیعه سال « اقتصاد مقاومتی؛ در سایه وحدت ملی و امنیت ملی»**، با عزمی راسخ تر و در ظل توجهات حضرت ولی‌عصر (عج) و تحت رهبری حکیمانه حضرت آیت‌الله سید مجتبی خامنه‌ای (مدظله‌العالی) به سوی افق‌های روشن‌تر حرکت خواهیم کرد.
بی تردید، پیروی از منویات معظم له و تداوم مسیر تبیین و بصیرت، ضامن تداوم اقتدار علمی و فرهنگی دانشگاه خواهد بود.
با حمد و سپاس حضرت سبحان و با استعانت از ذکر یا مقلب‌القلوب، با تبریک عید معنوی رمضان و عید باستانی نوروز و آغاز سال ۱۴۰۵ شمسی، از همه همکاران گرانقدر، استادان ارجمند و دانشجویان عزیز، از صمیم قلب سپاسگزاری نموده و با امید گشایش‌ها و رفع سختی‌ها و تلخی‌ها، برای خانواده گرامی دانشگاه ملی مهارت واحد استانی اردبیل آرزوی سلامت، تندرستی و آرامش دارم.
امید است تقارن عید سعید فطر و نوروز ۱۴۰۵ طلیعه پیروزی رزمندگان غیور ایرانی و سربلندی ملت بزرگ ایران در برابر حملات تجاوزگرانه به میهن عزیزمان باشد. انشا....

**کریم نصیریان؛ رئیس دانشگاه ملی مهارت واحد استانی اردبیل – ۲۹ اسفند**



<b>اهدای خون اهدای زندگی</b>	<b>در اولین روزگاری سال جدید؛ تقدیر رئیس دانشگاه ملی مهارت واحد استانی اردبیل از زحمات یکساله کارکنان و اساتید آموزشدهده دختران اردبیل</b>
<b>ماهنامه هادفی، روان یاری</b> <b>زیر نظر: دانشگاه ملی مهارت واحد استانی اردبیل</b> <b>صاحب امتیاز: مرکز مشاوره و سلامت واحد استانی اردبیل</b> <b>مدیر مسئول: کریم نصیریان</b> <b>سردبیر: سیروس تقی زاده سابق</b> <b>مدیر هادفی: جابر فیروزی</b> <b>کپرزاده؛ دکتر کریم نیکنام</b> <b>اهدای تخریر به: همکاران این شمار: دکتر سایمک خدائی</b> <b>خیاوی؛ سیروس تقی زاده؛ دکتر سولماز قدرتی؛ سعید</b> <b>اکبرزاده؛ دکتر کریم نیکنام</b> <b>ادرس دانشگاه ملی مهارت واحد استان اردبیل:</b> <b>اردبیل- میدان ایثار- ابتدای جاده خخلال</b> <b>کدپستی: ۵۶۱۸۴-۱۳۳۹۶</b> <b>شماره تلفنص دبیر خانه: ۰۴۵۳۳۶۶۸۱۵</b> <b>لینک ارسال مقاله</b> <b>https://ardnu.us.ac.ir/fa/form_data/add/</b>	<b>به گزارش روابط عمومی واحد استانی؛ دکتر کریم نصیریان رئیس دانشگاه ملی مهارت واحد استانی اردبیل، روز یکشنبه ۱۶ فروردین ماه ۱۴۰۵، همزمان با یاداری ملت ایران در برابر زیاده‌خواهی‌های رژیم صهیونی و آمریکایی جنایتکار با حضور در آموزشدهه دختران اردبیل ضمن آرزوی قبولی طاعات و عبادات همکاران و تبریک عید سعید فطر، سال نو را به حاضرین تبریک و تهنیت گفت. همچنین در این دیدار نوروزی، رئیس دانشگاه با تقدیر از زحمات یکساله کارکنان و اساتید، بر همدلی و تلاش مضاعف همکاران جهت تحقق اهداف و پیشرفت دانشگاه تأکید کرد. در ادامه، حاضرین نظرات و پیشنهادات خود را در رابطه با مسائل و موضوعات مختلف مطرح نموده و راه کارهایی برای آن ارائه شد.</b>

