

تبیین روانشناختی تاثیر روانی جنگ بر نیروهای نظامی و خانواده های آنان (مورد مطالعه پدیده روانی خستگی ناشی از جنگ)

ابوطالب جعفرآبادی

دانشجو دکترای جامعه شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز، تهران

چکیده

این مقاله می‌کوشد تا مسائلی که برای افراد درگیر جنگ از لحاظ روانی و اجتماعی ایجاد می‌شود را مورد بررسی قرار دهد. می‌توانیم جنگ عراق علیه ایران را در چهارچوب خرده نظام های پارسونز تحلیل کنیم. پرسش اصلی این است که تاثیرات روانی جنگ بر روی افراد چگونه است؟ بررسی ها نشان می‌دهند که جنگ ابتدا خرده نظام زیستی را دچار آسیب نمود، به طوری که محقق شدن کارکردهای این خرده نظام با مشکل مواجه شد. نابسامانی های ایجاد شده به خرده نظام شخصیتی منتقل شد. خرده نظام اجتماعی بسته به ضرورت های خاص زمان جنگ در جهت ایجاد یکپارچگی و انسجام در جامعه، قوانینی را که بیشتر بعد اقتصادی و حمایتی داشتند تصویب نمود. عاقبت خرده نظام فرهنگی نیز تحت تاثیر جنگ توانست در برهه های مختلف جنگ ارزشهای مختلفی را احیاء کند و در سطح جامعه گسترش دهد و دستورات لازم را به سایر خرده نظام های جامعه برای مقابله با معضلات ناشی از جنگ صادر نماید این خرده نظام نیز در اواخر جنگ کارایی خود را از دست داد و تاثیرات زیادی از لحاظ روانی پس از جنگ بر روی افراد درگیر جنگ بصورت مستقیم و غیر مستقیم ایجاد نمود. درمان این افراد با توجه به راهکارهای ارائه شده در این مقاله می‌تواند کمک شایانی در راستای بهبود آنان داشته باشد.

واژه‌های کلیدی: جنگ، تاثیرات روانی، استرس، خستگی ناشی از جنگ، ضربات پس از ضربه

۱- مقدمه

در طول تاریخ بشر همیشه جنگ بوده و زمینه‌های خصومت و درگیری میان انسان‌ها یا گروه‌هایی از انسان‌ها همیشه مطرح بوده است. گاهی هم شرایط به گونه‌ای بوده که جنگ و نزاع‌های گسترده اجتناب ناپذیر می‌شده است؛ اما به نظر می‌رسد علی‌رغم این وضعیت، جنگ خواه ناخواه زندگی انسان‌ها را از یک وضعیت عادی خارج کرده و به هر حال هم اقتصاد یک جامعه و هم شرایط اجتماعی و فرهنگ و سیاسی آن را تحت تاثیر قرار داده است. یکی از پیامدهای مخرب هر جنگی ایجاد مشکلات روانی و جسمانی برای افرادی است که به طور مستقیم یا غیرمستقیم تا مدت‌ها پس از جنگ درگیر بوده‌اند. مشکلات روانی ناشی از جنگ معمولاً گریبانگیر آسیب دیدگان خواهد بود. فرد آسیب دیده نه تنها خود به مشکل دچار می‌شود، بلکه محیط خانواده او نیز در معرض تهدید قرار می‌گیرد (خاقانی زاده و سیرتی، ۱۳۸۳:۹۰).

جنگ، ضربه‌های روانشناختی است که از تجربه‌های طبیعی انسان خارج بوده و بالقوه برای هر فردی تهدید کننده است. جنگ ترس دائمی برای کشته شدن خود یا دیگری است که باید انسانیت آنها به فراموشی سپرده شود. با این توصیف جای شگفتی نیست اگر سربازی پس از پایان جنگ به اختلال استرس پس از سانحه مبتلا می‌شود (علیزاده و هاشمی، ۱۳۸۷:۳۹). جنگ بی تردید یکی از شگفت‌انگیزترین پدیده‌های اجتماعی است و در بسیاری مواقع ناخواسته در عصره حیات بشری آفریننده‌ی تاریخ و دگرگون کننده آن بوده است، هرچنگی هم دارای کارکردهای مثبت و هم کارکرد منفی است. در تاثیرات اجتماعی جنگ، خانواده‌هایی که سرپرست خودشان و عزیزان‌شان را از دست می‌دهند و غم آنها تا آخر دنیا برای آنها باقی می‌ماند و جای آنها خالی می‌شود، بازتابهایی تا آخر عمر برای افراد دارد. گاهی اوقات یک خانواده بخاطر از دست دادن یک سرپرست ممکن است دچار ضایعات فراوانی شود. کما اینکه امروز می‌بینیم برخی از خانواده‌های شهدا دارای چه مشکلاتی هستند و بعضاً ممکن است درگیر آسیب‌های اجتماعی هم شوند. در کنار آن ضایعات کسانی که در جنگ مصدوم یا معلول می‌شوند، در ایران فراوان داریم جانبازان و کسانی را که در آسایشگاه‌ها یا مراکز نگهداری افراد مصدوم یا معلول به لحاظ روانی یا جسمی نگهداری می‌شوند. کسانی که موج آنها را گرفته و تا آخر عمر دچار ضایعات مغزی و روحی شدند و خانواده آنها عذاب می‌کشند. یا کسانی که معلول شده‌اند و معلولیت آنها دردسرهای فراوانی را برای خانواده آنها دربر دارد. در کنار آن، اسرایی را داریم که سال‌های سال از خانواده‌های خود دور شدند و برای خانواده‌هایشان ضایعاتی به وجود آمد. برای خودشان هم همین که بخشی مهمی از زندگی خود را عملاً در زندان یک رژیم دیگر گذراندند. از اینرو تاثیر جنگ بر رفتار افراد یکی از مقوله‌های مهمی است که به دلیل کارکردهای پنهان و آشکار آن مورد بررسی قرار می‌گیرد.

۲- بیان مساله

جنگ ویران کننده ترین فاجعه‌ای است که به دست انسان ایجاد می‌شود. بین سالهای پایانی جنگ جهانی دوم تا ۱۹۹۰ مجموعاً ۱۲۷ جنگ رخ داده است، ۳/۸ میلیون نفر ناشی از جنگ ما حاصل این دوره زمانی بوده است. آیا تبعات و مشکلات ناشی از جنگ بر کسی روشن است؟ مشکلات شایع جنگ به مجموعه‌ای از اختلالات روان تنی اطلاق می‌گردد که بیش از سالیان متمادی گریبانگیر کشورهای جنگ زده می‌شود. بین مشکلات شایع جنگی، خستگی ناشی از جنگ که در اثر قرار گرفتن مستقیم و غیر مستقیم صدمات ناشی از جنگ در فرد و اجتماع ایجاد می‌شود که علائم بارز آن در اثر شدت و ضعف جنگ متفاوت است؛ بنابراین سوال اصلی این پژوهش این است که اثرات روانشناختی و تاثیرات جنگ در افراد درگیر جنگ چگونه است؟ صدمات ناشی از جنگ مختص افرادی است که درگیر و دار جنگ در تکاپو هستند. همچنین غیر نظامیانی که در معرض تجاوزات زمینی، هوایی، توپ‌های دور برد و عملیات‌های تروریستی قرار می‌گیرند. این صدمات اگرچه به لحاظ شرایط زمانی ممکن است با خطوط مقدم جبهه و جنگ متفاوت باشد، لیکن به خاطر غیر مترقبه بودن خود (به دور از انتظار بودن خود)، استرس فراوانی بر جامعه تحمیل می‌کنند تحقیقات میدانی جدید نشان می‌دهد، شهرهای جنگ زده ایران که در معرض حملات هوایی و توپهای دور برد و عملیات‌های تروریستی قرار داشته‌اند، علائم مشترک خستگی ناشی از جنگ را همچون رزمندگان خطوط اول جبهه از خود نشان می‌دهند. اگر ما گروه‌های متعددی از افراد با کارکرد‌های متنوع، در امورات جنگی را در نظر بگیریم استرس‌ها و هیجانات اولیه را نیز متنوع می‌بینیم اما سالیان متمادی پس از جنگ هیجانات و

استرسهای ناشی از جنگ متفاوت است. با توجه به کارکردهای متفاوت، ویژگی، علائم و نشانگان اختلالات استرسی ناشی از جنگ بسیار مشترک است.

۳- چارچوب نظری:

از آن جایی که بنا است تبعات جنگ در قالب الگوی پارسونز^۱ جامعه از چهار خرده نظام تشکیل می شود که هر یک دارای نهادها و سازمان هایی است که هر خرده نظام را در راه تحقق کارکردهایش یاری می رساند. این خرده نظام ها عبارتند از: خرده نظام زیستی (اقتصادی) - شخصیتی - اجتماعی - فرهنگی.

۳-۱ تاثیر جنگ بر خرده نظام زیستی یا نظام اقتصادی جامعه

نهاد اقتصادی که مهم ترین رکن خرده نظام زیستی است، موظف است تا از طریق کار و تولید، انسان و محیط را با همدیگر منطبق و نیازهای انسان ها را برآورده سازد و از سوی دیگر ستانده های سایر خرده نظام های اجتماعی را فراهم آورد. طبیعی است که چنانچه تغییر نهاد اقتصاد و بخش های مختلف آن را تحت الشعات قرار دهد و در فرآیند آنها اختلالاتی ایجاد کند، به دلیل ارتباط این بخش با سایر بخشها، آنها نیز از لحاظ ادای وظایف و ایفای کارکردهای خود دچار ضعف می شوند.

در مورد جنگ ایران و عراق باید گفت که این جنگ از لحاظ مقیاس ویرانی ها و تبعات اقتصادی یکی از ویرانگرترین جنگ ها در دوره معاصر بوده است. جنگ باعث شد تا ده ها شهر و هزاران روستا در آتش بسوزند و بیش از ۳۲۸۳۴۰ واحد مسکونی و بازرگانی شهری و ۷۶۳۹ واحد مسکونی روستایی ویران شوند و تعداد زیادی از واحدهای صنعتی کلاً نابود یا دچار آسیب های جزئی و کلی گردیدند (تهرانی، ۱۳۷۸:۲۸۹).

بنابر این پدیده اجتماعی جنگ کلیه متغیرهای خرد و کلان اقتصادی را به شدت آسیب پذیر ساخت و تعدادی اقتصادی کشور را در تمام عرصه ها برهم زد.

با شروع جنگ بلافاصله تولید نفت کاهش یافت و لذا درآمدهای ارزی ایران نیز تقلیل پیدا کرد. طبیعی است که این وضعیت بر اقتصاد نفت محور اثری منفی دارد. پس از آن که ایران موقعیت خود را در جنگ باز یافت، مجدداً صادرات نفت و لذا درآمدهای حاصل از آن افزایش پیدا کرد تا این که با شروع حملات عراق به تاسیسات نفت در اواسط جنگ مجدداً صادرات نفت کاهش یافت و به تبع آن درآمدهای نفت نیز تقلی پیدا کرد که این تقلیل کاهش شدید قیمت نفت تا حد یک سوم قیمت آن در ابتدای جنگ همراه شد. بدیهی است که این امر برای ایران که نفت هشتاد درصد درآمدهای دولتی و نود درصد ارز تحصیلی آن را تشکیل می داد و نقطه ضعف آن محسوب می شد امری فاجعه آمیز بود. بنابر این ساختار حیاتی ایران، یعنی تولید و صادرات نفت سخت دچار آسیب شد و شوک های اقتصادی فراوانی به سایر ابعاد جامعه وارد گردید. از سوی دیگر هزینه های نظامی به شدت افزایش یافتند تا جایی که یک سوم کل بودجه را در بر می گرفتند. میرحسین موسوی، آخرین نخست وزیر ایران در سال پایانی جنگ بیان داشت که ۴۱ درصد هزینه های بودجه و بیش از ۵۲ درصد کل اعتبارات دولت به امور نظامی و امنیتی اختصاص یافته که خود بهترین نشانه برای بلعیدن درآمدهای ارزی و اعتبارات ریالی توسط امور مصرف گرایانه جنگی و غیر زمینایی است. بدیهی است زمانی که چنین حجم عظیمی از بودجه و اعتبارات دولتی به جنگ اختصاص یابد. این امر به قیمت کاهش پویایی بخش های دیگر اقتصادی و تولیدی کشور بیانجامد و لذا کشور با کمبودهای فراوانی مواجه گردد و امور عمرانی و زیربنایی متوقف یا با رکود و کندی مواجه شود. این شرایط باعث شد تا ایران در اواخر جنگ با کسر بودجه حداقل یک میلیارد دلاری مواجه گردد و این در حالی بود که حدود شش میلیارد دلار نیز تعهدات ارزی خارجی برعهده داشت (چوبین و تریپ، ۱۹۸۹).

¹ - Parsons

۲-۳ تاثیر جنگ بر خرده نظام شخصیتی

خرده نظام شخصیتی بلافاصله پس از خرده نظام زیستی یا اقتصادی قرار می گیرد. در این خرده نظام که نهاد سیاست رکن رکین آن محسوب می گردد اهداف جامعه بر مبنای نیازها و امکانات آن تعیین و سپس وسایل رسیدن به هدف ها مشخص می شوند؛ بنابراین هدف یابی عمده ترین کارکرد این خرده نظام محسوب می گردد. این خرده نظام باید از نظام اقتصادی داده های لازم نظیر سرمایه و کار و امکانات را دریافت نماید تا بتواند اهداف و کارکردهای خود را تحقق بخشد. بنابر این وظیفه تدوین و اجرای برنامه های توسعه کاملا با وظایف خرده نظام شخصیتی هم راستا است و لذا در این بخش برنامه اول توسعه اقتصادی - اجتماعی جمهوری اسلامی از لحاظ اهداف و راه های تحقق آنها بررسی می گردد تا مشخص شود که جنگ ایران و عراق چه تاثیری بر این فرآیند داشته است؟

۳-۳ تاثیر جنگ بر خرده نظام اجتماعی

خرده نظام اجتماعی وظیفه ایجاد یکپارچگی، هماهنگی و انسجام جامعه را از طریق تصویب قوانین مربوطه در مراجع قانون گذاری و اعمال نظارت بر مردم به عهده دارد که طبیعتا این قوانین باید بسته به شرایط روز جامعه و نیازهای آن تدوین و تصویب گردند. جنگ به مثابه یک پدیده اجتماعی عظیم می تواند شرایط طبیعی جامعه را کاملا بر هم بزند و لذا اختلالاتی در سطح جامعه ایجاد می کند که اگر کنترل نگردند، حیات اجتماعی به مخاطره افکنده می شود. حال با توجه به این مقدمه کوتاه باید دید که تغییرات خرده نظام اجتماعی ایران در واکنش به پدیده جنگ چه بوده است؟

همانگونه که در قسمت های قبلی پژوهش آمد در اثر جنگ هزینه ها و مخارج نظامی به شدت افزایش پیدا کردند و از سوی دیگر در سال های آخر برنامه اول توسعه صادرات نفت و بهای آن نیز به شدت تقلیل یافتند و لذا کشور با کمبود نرخ سرمایه گذاری و تولید ناخالص داخلی مواجه شد. این امر باعث ایجاد تورمی سی درصدی و رواج بازار سیاه و دلال بازی شد و لذا بسیاری از مردم از دسترسی کافی به کالاهای اساسی محروم ماندند و فرآیند توزیع این کالاها حالتی غیر عادلانه پیدا کرد. خرده نظام اجتماعی در واکنش به این شرایط بلافاصله قوانین مربوط به جیره بندی کالاهای اساسی را تصویب کرد که در ابتدای جنگ توانست همانند یک مسکن بخشی از معضلات جامعه را در تامین نیازهای اساسی و ضروری آن بر طرف نماید. ولی در سالهای آخر اجرای برنامه و گسترش حملات عراق به تاسیسات نفی و صنعتی شرایط بسیار حادتر گردید و قوانین شدیدتری برای مقابله با احتکار و فرآیند ناصحیح توزیع مایحتاج مردم ضرورت یافت.

در مورد تحلیل جامعه شناختی تغییرات خرده نظام اجتماعی باید بیان داشت که انرژی حاصل از جنگ و تاثیر مخرب آن بر خرده نظام زیستی و شخصیتی عاقبت به خرده نظام اجتماعی که وظیفه ایجاد هماهنگی و انسجام جامعه را برعهده دارد رسید. طبیعی است که در شرایط بحرانی جنگی برخی نظام های اجتماعی از روال طبیعی خارج و دچار بی نظمی می گردند. این بی نظمی انسجام جامعه را به خطر مواجه می سازد. در این شرایط، مسئولان با توجه به شرایط ایجاد شده جدید مبادرت به تدوین و تصویب قوانین جدید کردند تا بتوانند از فروپاشی بخش هایی از جامعه جلوگیری به عمل آورند؛ بنابراین می توان به این نتیجه رسید که به رغم تحت تاثیر قرار گرفتن خرده نظام اجتماعی و بروز برخی واکنش ها از یکپارچگی جامعه موفق شود که این امر در امور اقتصادی بسیار محسوس تر بود.

۴-۳ تاثیر جنگ بر خرده نظام فرهنگی

خرده نظام فرهنگی مهم ترین خرده نظام پارسونز محسوب می گردد چرا که به دلیل قرار گرفتن در صدر خرده نظام های دیگر و همچنین به کارگیری فرهنگ و نظام های ارزشی و هنجاری حکم مغز و نظام تصمیم گیری را دارد. به دلیل استفاده گسترده این خرده نظام از مفاهیم ارزشی و هنجاری و به دلیل نفوذ پذیری امور فرهنگی در سایر خرده نظام های دیگر، خرده نظام فرهنگی قادر به اعمال نظارت و دستور دهی به سایر خرده نظام ها است.

در مورد جنگ ایران و عراق شاهدیم که انرژی حاصل از جنگ بلافاصله به این خرده نظام می رسد و به دلیل سروکار داشتن این خرده نظام با مفاهیم ارزشی نظری آثار مقاومت و دفاع دستور مقاومت در مقابل متجاوز از سوی این خرده نظام صادر می شود. به همین دلیل حضور گسترده مردم در جبهه ها و مقاومت سرسختانه مردم شهرهای مرزی در مقابل متجاوزان مشاهده

می شود. به موازات دستور مقاومت از سوی این خرده نظام دستور همبستگی و تقویت روح جمعی نیز صادر گردید که توانست بلافاصله جامعه توأم با بی نظامی زمان آغاز چنگ را که به دلیل شرایط خاص ایام فترت و گروه گرایی هایی سیاسی و همچنین تحریم های غرب ایجاد شده بود یکپارچه و متحد کند و چنگ را در صدر مسائل مطرح در جامعه قرار دهد. به تدریج با طولانی شدن جنگ این خرده نظام به سایر خرده نظام های جامعه و آحاد مردم برخی مفاهیم ارزشی دیگر نظیر قناعت و تعهد فردی و پرهیز از مصرف گرایی و رفاه گرایی را یادآور شد که بیشتر بعد اقتصادی داشتند. با طولانی تر شدن جنگ و گسترش فشارهای اقتصادی و هم چنین دشوارتر شدن کسب پیروزی در جنگ این خرده نظام سعی کرد تا با یادآور شدن مسئله محاصره اقتصادی و ائتلاف قدرت های بزرگ که تحت عنوان "محاصره توسط شیاطین عالم" از آن نام برده می شد و گوشزد کردن نعمت انقلاب اسلامی، آزادی و استقلال کشور هم چنان مردم را به مقاومت وادارد و تنور جنگ را گرم نگه دارد ولی با تشدید فشارهای اقتصادی و نظامی و موشک باران گسترده شهرها به تدریج این خرده نظام قدرت خود را از دست داد و لذا نوعی تضعیف روحیه و فقدان انگیزه در جامعه مشاهده شد. تخریب هرچه بیشتر تر خرده نظام فرهنگی به معنای حذف و کم رنگ تر شدن ارزش های انسانی در سطح جامعه بود که در اواخر جنگ کم و بیش به چشم می خورد؛ بنابراین بروز جنگ به کم رنگ شدن برخی ارزش ها انجامید و لذا همبستگی و انسجام جمعی را دچار آسیب کرد (مفید، ۱۹۹۰).

۳-۵ نکاتی مهم برای درک بیشتر P.T.S.D و خستگی ناشی از جنگ

۳-۵-۱ در اختلال استرس پس از ضربه

۱. فرد قادر نیست جلوی تفکرات خود را بگیرد- تفکرات پارازیت گونه عمل می کنند. ۲. حواس بینایی، شنوایی و بویایی با یک سری محرک برای ایجاد واکنش های هیجانی تحریک یا شرطی می شوند. ۳. افراد موقعیت جدید را به آسانی نمی پذیرند/ درست سربازی که در حال جنگیدن است دنیا در حال تغییر کردن است. ناپاوری افراد برای تغییر، تداعی کننده وحشت است باید بپذیریم که جهان مجبور است که حرکت کند و فعالیت کند. ۴. وجود سرعت زمانی دوران جنگ بیش از سطح تحمل افراد است اما فقدان سرعت زمانی پس از جنگ افراد را بی قرار می کند. ۵. تغییرات پیش آمده و نامناسب بودن سرعت زمانی و مکانی (جابجایی مکانی) در هر دو مقطع احساس دور افتادن و جدا شدن از دیگران را بدست می دهد. ۶. افراد احساس گناه می کنند. آیا آدمهای بد هم احساس گناه می کنند؟ ۷. داوطلبانه یا در اثر شرایط، افراد در معرض وجه خشم آلود و غضبناک جهان پیرامون قرار گرفتند- کمی ناهماهنگی طبیعی است اما باید سعی کرد تصورات را بازسازی کرد. ۸. افراد در معرض سالگردهای حادثه قرار میگیرند- علامت ساده آن را در یابید، درک کنید و مهارت های کنار آمدن با آن را بیاموزید. ۹. یکی از بزرگترین منابع تحریک و هیجان برای سربازان جنگ، تماس مداوم با اخبار است. دیگر علائم تعمیمی را در یابید. ۱۰. درخستگی ناشی از جنگ: چگونه می شود ۲۰،۳۰،۴۰ و ۵۰ سال دیگر خستگی جنگ عود می کند. ۱۱. خشونت پاسخ هیچ یک از نیاز ها، خواسته و مشکلات ما نیست، جنگ به ما جنگ اعصاب آموخت. ۱۲. اشتباه از انسان است و بخشش از خداوند/به دنبال مقصرنباشید-به بهبود روابط فکر کنید. ۱۳. امروز شروع یک روز جدید است. امروز تولد دوباره یک روز است. تلاشی دوباره باید کرد ما در خسبگی ناشی از جنگ آموختیم که سهم ما از سلامت کم شد اما یاد می گیریم که چگونه بر خود مسلط شویم (جمعی از نویسندگان، ۱۳۷۸:۱۴).

این اختلال در چهارمین ویراست تجدید نظر شده راهنمای تشخیصی و آماری اختلال های روانی، پس از روبرو شدن با یک استرس شدید و آسیب رسان ظاهر می شود، تعریف شده است. ملاک های این اختلال عبارتند از: شخص، آسیب را در رویاها و در عالم خیال بارها مجسم می کند، شخص، نسبت به دنیا بی احساس می شود و از محرک هایی که آسیب را به یاد او می آورند؛ مانند تفکرات، احساسات، مکان ها و افراد، اجتناب می کند. شخص، نشانه هایی از اضطراب و برانگیختگی دارد که قبل از آسیب یاد شده وجود نداشتند. از جمله مشکلات خواب، بیش هشیاری، مشکل تمرکز، یکه خوردن افراطی و طغیان خشم؛ شخص، قادر به یادآوری بخش مهم رویداد آسیبزا نیست. شخص، علاقه کمی به شرکت در فعالیت ها دارد و احساس گسستگی از دیگران می کند که به طور چشمگیری در عملکرد فرد قابل مشاهده است و نشانهها و علائم فوق بیشتر از یک ماه طول می کشد (سلیگمن، روزنهان و والکر، ۱۳۸۹: ۵۲).

پژوهش های روانشناختی انجام شده در مورد آسیب دیدگان جنگی نشان می دهد وضعیت روانی این گروه از افراد بسیار نامناسب است به گونه‌ای که بیشترین حالت مشاهده شده بین آنها عبارت بودند از بی میلی، تحریک پذیری، اضطراب و استرس. در برخی از افراد مورد مطالعه تغییر در روابط با نزدیکان، اشکال در پذیرش واقعیت و وضع موجود و پرخاشگری فزون یافته نیز وجود داشت (بلوچی و همکاران، ۱۹۹۸). به عنوان مثال، شیوع اختلالات افسردگی و اضطراب در جانبازان جنگی بالا بوده به طوری که در شهر سردشت ۹۰ درصد از جانبازان، سلامت روانی پایینی داشتند (فتوحی آشتیانی، توالی، عزیز آبادی و مغانی لنکرانی، ۱۳۸۶: ۹۸).

۳-۵-۲ پدیده خستگی ناشی از جنگ:

آدمی از بدو تولد تا لحظه مرگ با مشکلات فراوانی روبه روست، تقریباً همه پدیده های مثبت و منفی زندگی، مشکلات خاص خود را دارند، اما بار منفی حوادث و سوانح سنگینی بیشتری بر دوش افراد و جامعه باقی می گذارد. بسیاری از پدیده های پیش روی بشر، مشکلاتی است که آدمی قادر به تحمل آن نیست و جنگ یکی از آن پدیده هایی است که مشکلات ناشی از آن، بیش از سطح تحمل افراد است. در سال های (۱۹۶۷-۱۹۹۱) آمار فاجعه و بلایای اطراف دنیا، حوادث حدود ۷ میلیون کشته به دنبال داشته است و ۳ میلیارد نفر دیگر از آن متأثر شده و مشکلات آن را به دوش کشیدند. این مسئله به نحوی مشخص می کند، افرادی که با رویدادهای بحرانی مواجه می شوند اغلب دچار مشکلات پریشانی و آشفتگی می شوند.

جنگ ویران کننده ترین فاجعه ای است که به دست انسان ایجاد می شود. بین سال های پایانی جنگ جهانی دوم تا ۱۹۹۰ مجموعاً ۱۲۷ جنگ رخ داده است، ۳/۸ میلیون نفر ناشی از جنگ ما حاصل این دوره زمانی بوده است. آیا تبعات و مشکلات ناشی از جنگ بر کسی روشن است؟ مشکلات شایع جنگ به مجموعه ای از اختلالات روان تنی اطلاق می گردد که بیش از سالیان متمادی گریبانگیر کشورهای جنگ رده می شود. بین مشکلات شایع جنگی، خستگی ناشی از جنگ که در اثر قرار گرفتن مستقیم و غیر مستقیم صدمات ناشی از جنگ در افراد و اجتماع ایجاد می شود که علائم بارز آن در اثر شدت و ضعف جنگ متفاوت است.

صدمات ناشی از جنگ مختص افرادی است که در گیر و دار جنگ در تکاپو، هستند همچنین غیر نظامیانی که در معرض تجاوزات زمینی، هوایی، توپ های دور برد و عملیات های تروریستی قرار می گیرند این صدمات اگرچه به لحاظ شرایط زمانی ممکن است با خطوط مقدم جبهه و جنگ متفاوت باشد، لیکن به خاطر غیر مترقبه بودن خود (به دور از انتظار بودن خود)، استرس فراوانی بر جامعه تحمیل می کنند تحقیقات میدانی جدید نشان می دهد، شهر های جنگ زده ایران که در معرض حملات هوایی و توپهای دور برد و عملیات های تروریستی قرار داشته اند، علائم مشترک خستگی ناشی از جنگ را همچون رزمندگان خطوط اول جبهه از خود نشان می دهند. اگر ما گروههای متعددی از افراد با کارکرد های متنوع، در امورات جنگی را در نظر بگیریم استرس ها و هیجانات اولیه را نیز متنوع می بینیم اما سالیان متمادی پس از جنگ هیجانات و استرسهای ناشی از جنگ متفاوت است، با توجه به کاردهای متفاوت، ویژگی، علائم و نشانگان اختلالات استرسی ناشی از جنگ بسیار مشترک است.

بهت روانی یا کرختی روان تنی، بی حوصلگی، کاهش میل جنسی، آمیزی، فیوگ و فراموشی تجزیه ای، علائم مشترک همه طبقات فوق است که برخی از آنان شانس درمان و تسهیلات حمایتی نیز پیدا می کنند؛ اما علائمی نظیر افسردگی، مشکلات احشایی و تنفسی، اختلالات خواب و اضطرابی از دسته علائم دیگری است که در جانبازان ثانویه (همسران، فرزندان و سایر اعضای خانواده) ویژگی مشترکی است. راس^۲ اعتقاد دارد که در معرض مستقیم جنگ قرار دارند مجروحان اولیه (شهدا یا جانبازان اولیه) و کسانی که در معرض آسیب های غیر مستقیم جنگ قرار دارند شهدا یا جانبازان ثانویه نامیده می شوند، شهدا یا جانبازان ثانویه به کسی اطلاق می شود که مدت های مدیدی استرس های ناشی از جنگ از جمله فقدان یا ترک رزمنده ای

² - Ross

از منزل، فقدان کنترل بر شرایط زمانی و مکانی، فشار سرعت، هیجانات و برانگیختگی های بیش از سطح تحمل زمان جنگ و برانگیختگی های پس از جنگ، ترک منزل ترک پدر ترک همسر و نظایر آن را شامل می شود، تحمل می کنند. هرتزوغ^۳ در خصوص پدیده ترک رزمنده از خانه و کاشانه و میزان اثر بخشی آن، جمله زیبایی دارد و اعتقاد دارد بچه هایی که در معرض پدیده ترک پدر قرار می گیرند از تشنگی پدر می میرند. این جمله زیبا بهترین مصداق برای خانواده ها و شهدای پنهان جامعه جنگ زده می باشد.

همسران در غیاب شوهرانی که موطن اولیه خود را برای برای گذراندن امور جنگ رها کردند، به ناچار مسئولیت تمامی مدیریت منزل را به دوش می کشند؛ اما در بازگشت، رزمنده برای باز پس گیری بخشی از مسئولیت های زندگی، خانواده را با تنش مواجه می کند. فرزند دختر یا پسر که بی صبرانه، پدر را برای درد و دل، گفت گو و سایر خواسته ها به انتظار می کشند اما انتظار نتیجه بخش نیست و اگر این فراق با تاخیر فراوان به وصال تبدیل شود، امیال در نهان خانه دل یا به اعتقاد برخی در ناخودآگاه ذهن پنهان می ماند و ممکن است در بزرگسالی یعنی زمانی که فرزند توانایی رفتارهای مقابله ای مثلا در پذیرش ازدواج مطلوب و غیره را پیدا کند، مقابله می نماید و رفتار مقابله ای، نابهنجار و پرتوقع را از خود نشان می دهد (جمعی از نویسندگان، ۱۳۷۸:۱۹).

۳-۵-۳ پدیده اضطراب مرگ ناشی از خستگی جنگ و خشونت و حوادث:

یکی از موارد تسریع بخش اختلالات استرس را پس از سانحه در نیرو های جنگی و اعضای وابسته، اختلال سوگ و مرگ داغ دیدگی است. به اعتقاد روانشناسان شناختی، تجزیه تحلیل ذهنی بر رویدادهای پر استرس بسیار مهم است. بر اساس نتایج به دست آمده در بین تمامی انسانهای مورد مطالعه، اعتقادات در مواجهه افراد با حوادث و سوانح، نقش بسیار مهمی دارد و در باروری استرس و سبک های مقابله ای با آن بر اساس شدت و ضعف اعتقادی، شدت و ضعف آسیب و آسیب پذیری نیز متغیر است. جنگ ایران و عراق همچون جنگ های سایر ملل، استرس های شدید سانحه و پس از سانحه را با خود به همراه داشته است (جمعی از نویسندگان، ۱۳۷۸:۳۵).

۳-۵-۴ مجروحیت ثانویه ناشی از اختلال پس از ضربه:

این نوع مجروحیت بر کسانی اطلاق می شود که با افراد مبتلا به اختلال پس از ضربه در تماس هستند، دکتر آشلی هارت اعتقاد دارد افرادی که مستقیما در معرض حوادث و سوانح نظیر جنگ قرار داشته اند در ارتباط با افراد دیگر نظیر خانواده خاطراتی از مصائب و مشکلات ناشی از بلایا و جنگ را برای خانواده بیان می کنند.

آنهائیکه رابطه نزدیک با وی (جانباز) دارند جنگ را از طریق او درک می کنند و اثر درد و رنج را در خود جذب و درون سازی می کنند. آنها علائمی را مشابه علائم فرد مبتلا به اختلال استرس پس از ضربه پیدا می کنند، خیلی زود اعصابی می شوند و واکنش های هیجانی زیادی از خود نشان می دهند. در واقع این افراد بخصوص خانواده ها تمامی علایم و نشانگان اختلال استرس پس از سانحه را دارند با این تفاوت که آنها مستقیما در معرض جنگ نبوده اند. دکتر آشلی هارت مجروحیت ثانویه را برای این افراد (خانواده ها) نامید (جمعی از نویسندگان، ۱۳۷۸:۷۶).

کابات زین (۱۹۹۰) ذهن آگاهی را به معنی توجه کردن به زمان حال به شیوه ای خاص، هدفمند و خالی از قضاوت تعریف می کند. ذهن آگاهی، یعنی تجربه ی بدون داوری واقعیت موجود.

سگال ویلیامز و تیزدل (۲۰۰۲) آموزش های مبتنی بر ذهن آگاهی با ادغام تکنیک های مراقبه بو واریسی بدنی در جهت افزایش فهم و آگاهی از افکار و احساسات و حس های بدنی خودکار و غیر ارادی برنامه ریزی شده است به طوری که بتوان با بکارگیری تکنیک های آن، پاسخ های وابسته به افکار، احساسات و حس های بدنی را از حالت خودکار خارج نمود و در بروز آنها تغییر ایجاد کرد.

ماو تیزدل (۲۰۰۴) این تکنیک ها به افراد می آموزد الگوهای عادت‌های غیر ارادی و نشخواری ذهن را شناسایی و آن ها را با الگوهای آگاهانه و ارادی مبدل کنند تا احساسات و اندیشه های منفی، به عنوان رویدادهایی ساده و گذرا در ذهن تلقی شوند. از نظر چرستمن (۱۹۹۹) نشانه های بالینین ضربه های ثانویه، مشابه نشانه های موجود در افرادی است که به طور مستقیم در معرض مواجهه با آسیب قرار گرفته اند. همانند افکار و تصورات مزاحم وابسته به رویداد ضربه ای پاسخ های اجتنابی برانگیختگی های جسمانی. فیزیولوژیکی هیجانات استرس زای منفی و ضعف و نقص عملکردی. این نشانه ها متعاقبا میزان بالایی از علایم افسردگی، اضطراب، خشم و خصومت، نگرش های ناکارآمد و افکار خود آیند منفی را در این افراد به همراه خواهد داشت.

به اعتقاد فواکین و فریدمن (۲۰۰۴) مداخله هایی که به منظور کاهش تنش های خانوادگی و افزایش حمایت های درون خانواده به کار می رود، می تواند در کاهش مشکلات ناشی از آسیب، مفید و موثر واقع شود. نتایج بررسی ها نشان داده است، خانواده هایی که تحت آموزش های درمانی قرار می گیرند با کاهش چشمگیری در میزان پریشانی، انزوا و استرس های ناشی از بیماری های روانی نشان می دهند که یکی از این شیوه هایی مداخله ذهن آگاهی است. شیوه های مبتنی بر ذهن آگاهی، یکی از نوآوری ها در درمان های روانشناختی محسوب می شود که از تلفیق سنت های معنوی شرقی از جمله فنون مراقبه های بدنی با تکنیک های شناختی - رفتاری سنتی حاصل شده است.

۳-۶ نقش سرعت زمانی بر مبتلایان به (P.T.S.D):

یکی از زیبا ترین جملاتی که آلام دوران جنگ را برای خودم کاهش می داد، جملات تایید بود که به شکل دعا و نیایش و تبلیغ و پیام به ذهن ما می رسید. یکی از جملات که بر گوشه ای از مناطق غیر نظامی به چشم می خورد عبارت بود از:

«رزمندگان اسلام، دعای ما، بدرقه راهتان»

پس از جنگ این جمله قشنگ با محاسنی که گفته شد، کمتر تکرار شد و پس از فاصله زمانی دیگر تکرار نشد. تعداد بیشمار رزمندگانی که با این جملات زندگی نیز در جنگ داشتند، فقدان این جملات برای آنها فقدان تابلوهای تبلیغاتی نبوده است بلکه باور به از دست دادن نسلی بود که در گذر زمان بناچار از دستشان دادند. به بیان دیگر یک نسل حمایت گر از دست رفت، آن نسل پیر شدند، فرسوده شدند، بیمار شدند و در نهایت مردند (جمعی از نویسندگان، ۱۳۷۸:۹۲).

اضطراب مرگ یا مرگ هراسی در مبارزان جنگ و قربانیان حوادث:

اضطراب مرگ نه تنها در زمان جنگ و حوادث مشابه بلکه تا سالها فکر بازماندگان حوادث و مبارزان جنگ را به خود مشغول می کند و منجر به ابراز واکنشهای هیجانی شدید، در برابر رویدادهای عادی زندگی می شود. اگر رویدادهای منفی مانند بیماری افراد خانواده باشد، یا نتایج حاصله از آن منفی باشد، مانند فوت یکی از عزیزان، بر شدت واکنشهای هیجانی بیمارگونه تاثیر می گذارد. این افراد سالها پس از آن، خوابهایی می بینند که با نشانه هایی از وحشت و احساس به دام افتادگی همراه است. چنین خوابها و کابوس های وحشتناکی که مبارزان را به رنج و آزار می دارند علاوه بر آثار فیزیولوژیکی، آثار روانی هم به همراه دارند که بی حسی روانی، بخشی از تاثیر اضطراب مرگ است.

بازماندگان حوادث و سوانح همواره از کاهش احساسات خود در رنجند. آنان بی احساسی عاطفی، انزوا، افسردگی و کرختی عاطفی را که بخش عمده ای از آن بر اثر اضطراب مرگ می باشد را تجربه می کنند. عمدتا این مسئله برای اجتماع قابل درک نیست؛ زیرا این پدیده واقعا در نوع خود منحصر به فرد و درونی است و چون شعله های سوزان در وجود مبارزان جنگ و قربانیان حوادث می باشد (جمعی از نویسندگان، ۱۳۷۸:۵۲).

مکانیسم وسواس مرگ خواهی در مبارزان جنگ و قربانیان حوادث:

این مکانیسم اشاره به میل وافر مبارزان جنگ به مردن دارد. این مکانیسم بیشتر در افراد مبارزی ایجاد می شود که از خستگی مفرط جنگ رنج می برند. آنها از شدت خستگی قادر نیستند ادامه زندگی را تصور کنند، فکر ادامه زندگی نه آنکه در آنها پوچ و بی معنا باشد بلکه بعضا تصور نمی شود، لیحا انگیزه و مشوق های لازمه برای کاهش این مکانیسم، بسیار مؤثر است.

مکانیسم مرگ‌گریزی در مبارزان در معرض جنگ و حوادث:

زنده ماندن پس از جنگ یک باور نا ممکن است، برای آنهائیکه از دل خاک و خون و باروت بر می گردند. در مکانیسم مرگ‌گریزی فرد به دنبال حداقل روزنه ایست که برای زندگی سوسو می زند. مبارز در گرداب تعارض بودن و نبودن، توانستن و نتوانستن دائما در حال جنگ و نزاع است. با افکار مسلسل وار می خواهد خود را از چنگال مرگ برهاند. انسان در اینگونه مواقع نقطه پرگاری را می ماند که در دایره ای وسیع قرار گرفته باشد. آن دایره بسیار وسیع مرگی را می ماند که نقطه درونش را احاطه کرده است و در این لحظه آدمی تلاش می کند که از مرگ بگریزد (جمعی از نویسندگان، ۱۰۵: ۱۳۷۸).

مکانیسم احساس گناه:

در ادبیات روانشناسی تکرار آمده است که مبارزانی که جان سالم از میادین جنگ به در می برند، پس از سالیان متمادی در معرض احساس گناه قرار می گیرند. آنها پس از یک حادثه ضایعه گر و از دست دادن دوستان احساس گناه می کنند. بخش عمده چنین احساسی، ناشی از تخریب ساختار مغز می باشد و همچنین پایین آمدن سیستم ایمنی که ماحصل قرار داشتن درازمدت میادین جنگ است؛ اما بخش دیگر این مشکل مربوط به مسائل روانشناختی است.

P.T.S.D و خانواده:

گفته شد که وقتی یکی از اعضای خانواده دچار آسیب روانی می شود تمام اعضا خانواده تحت تأثیر آن آسیب قرار می گیرند و دچار عارضه PTSD می گردند. گاهی تنها یک عضو خانواده به طور مستقیم برخی آسیب ها را تجربه می کند ولی دیگر اعضای خانواده ممکن است شوک، ترس، خشم و درد را به طرقی خاص خود به راحتی تجربه کنند چرا که نگران فرد بازمانده اند و به اندازه او در دردهایش سهیمند.

زندگی با فرد مبتلا به PTSD خود به خود و نا خود آگاه باعث ایجاد PTSD نمی شود، اما می تواند آسیب پذیری ثانویه یا جانشین شده را ایجاد کند. چه اعضای یک خانواده با هم زندگی کنند و چه جدا از هم چه با هم در تماس باشند و چه از هم دور باشند و تماس نداشته باشند و یا چه از نظر عاطفی به هم نزدیک باشند و چه هیچ احساسی نسبت به هم نداشته باشند، PTSD هر یک از اعضای خانواده را به طرق مختلف تحت تأثیر قرار می دهد:

- ❖ در صورتی که بازمانده علاقه مندی خود را در خانواده از دست دهد یا فعالیت های مشترک صمیمانه ای در کنار اعضا خانواده انجام ندهد، به راحتی خشمگین شود.
- ❖ حتی اگر آسیب در چند دهه قبل اتفاق افتاده باشد، بازماندگان ممکن است طوری رفتار کنند که گویی جریان آسیب زا هرگز متوقف نمی شود.
- ❖ آنها ممکن است بحث دسته جمعی را با بازمانده در مورد طرح های مهم و تصمیم گیری در مورد آینده مشکل بیابند؛ زیرا احساس بازمانده طوری است که انگار هیچ آینده ای برای او وجود ندارد.
- ❖ اعضای خانواده به واسطه احساس تنهایی خود ممکن است بیش از حد درگیر مسائل فرزندان خود شوند و شرکا (همسران) ممکن است احساس کنند دیگر قابل اعتماد نیستند.
- ❖ آنها ممکن است به خاطر اختلالات خواب در فرد بازمانده خود نیز دچار مشکلات شوند.
- ❖ فعالیت هایی نظیر خرید کردن، سینما رفتن یا رانندگی کردن، ممکن است زمانی که بازمانده خاطرات آسیب در ذهنش تداعی شود یا در هنگام فلش بک ها او را به یاد ضربه بباندازد. بازمانده ممکن است ناگهان به درون «حالت بازماندگی» برود و بدون هیچ علتی تحت فشار یا عصبانیت قرار گیرد یا ناگهان خانه و اعضای خانواده را ترک کند و باعث شود آنها احساس ترس، شوک، بی دفاعی یا نگرانی کنند.
- ❖ بازماندگان ضربه و کسانی که مبتلا به PTSD هستند اغلب با خشم شدید در حال کشمکش هستند و در مقابله با یک برانگیختگی برای هتاک کردن به صورت شفاهی یا فیزیکی مشکل دارند.

❖ اعتیاد نیز اعضای خانواده را در معرض مشکلات مالی، عاطفی و خشونت های خانگی قرار می دهد. بازماندگانی که PTSD را تجربه کرده اند ممکن است به دنبال ماده ای برای تسکین و فرار از مشکلات خود باشند.

❖ وقتی که خودکشی به خطر محسوب می شود، اعضای خانواده با یک سری کشمکش های غیر قابل اجتناب مواجه می شوند و سئوالاتی برای آنها پیش می آید که (چطور می توانیم بفهمیم خودکشی کی اتفاق می افتد و چطور می توان از آن جلوگیری کرد؟) و یا احساس گناه به آنها دست می دهد، یا احساس غم و اندوه کنند، همینطور احساس خشم. طبق پژوهش های انجام شده، وقتی یکی از اعضای خانواده دچار آسیب یا اختلال می شود به واسطه ماهیت و شرایط اختلال، انسجام خانواده تحت تأثیر قرار گرفته و کل اعضای خانواده را با چالش هایی مواجه میسازد. افراد آسیب دیده در جنگ از لحاظ ایجاد رابطه دوستی و روابط اجتماعی رضایت بخش، بیان احساسات، اعتماد به دیگران، کنترل تکانه، احساس گناه و پرخاشگری، انزوای عاطفی و روابط زناشویی رضایت بخش در مقایسه با افراد عادی، مشکلات بیشتری را تجربه می کنند (جوزف و همکاران، ۱۹۹۶).

خانواده به طور طبیعی یک سیستم منسجم و یکپارچه است که آسیب های مرتبط با جنگ می تواند تنش هایی را در این سیستم ایجاد کند و تعارض و کشمکش هایی را در آن به وجود آورد. در این راستا، کودکان بیشترین آسیبهایی را در فرایند تحولی متحمل می شوند. براساس نتایج پژوهش ها، بیشترین مشکلات ناشی از جنگ که در کودکان مشاهده شده شامل اختلالهای رفتاری، مشکلات تحصیلی و بیش فعالی است. هر کدام از مشکلات شدید و مزمن جانبازان و رزمندگان می تواند به عنوان منبعی برای استرس عمل کند و به بروز افسردگی در اعضای خانواده منجر شود. چنین وضعی بر انسجام خانواده تأثیر سوء گذاشته و به بروز مشکلات روانی و اجتماعی منجر میشود و حتی گاهی به بروز ابهام و تضاد در ایفای نقش های خانوادگی منجر می شود. روابط اعضای خانواده با یکدیگر همچون حلقه های زنجیر تو در تویی است که آسیب دیدگی یکی از آنها می تواند بر تمامی اعضا اثر بگذارد. اعضای خانواده یک جانباز، به ویژه همسر او که با عوامل فشارزای ویژه های مواجهه بوده و همزمان به ایفای نقش های مختلفی مجبور است، نیز از این قاعده مستثنی نیستند (یمینی نیا، ۴۵:۱۳۸۰).

تأثیرات استرس آسیب زا:

خلاصه: تأثیرات استرس آسیب زا بر افراد، سازمان ها، جوامع و ملت ها در دنیای کنونی توجه زیادی را به خود جلب کرده است. فجایعی مانند جنگ، زمین لرزه، انفجارهای متعدد، طوفان های کاترینا و آندرو و همینطور رویدادهای آسیب سازی همیشگی مانند تصادفات وسایل نقلیه، سیل عاملی خطرناک برای سلامتی درصد بالایی از افراد جامعه است. در مجموع این رویدادها باعث ایجاد آسیب های زیادی در سطح ملی و بین المللی می شود. هزینه های مالی چنین رویدادهایی در سر و سامان دادن فجایع و همینطور امور بهداشتی و سلامت بسیار بالاست.

برخی از فاکتورهای بیولوژیکی در توسعه و پیشرفت PTSD که پس از جنگ تأثیر دارند:

چنانچه گفته شد PTSD سندرومی است در پی مواجهه با یک رویداد بسیار تکان دهنده ایجاد می شود. این سندروم تجربه مجدد و مداوم رخداد آسیب زا پدیدار می شود. بیشترین آسیب های وارده به مردان از طریق جنگ ایجاد می شود و در زنان و خانواده ها این ضربات روانی می تواند ناشی از تجاوزات جنسی، اثرات ویرانگر مستقیم و غیر مستقیم جنگ و... باشد. البته در نتیجه مطالعه و بررسی افراد مبتلا به PTSD که در جنگ حاضر بودند نیز یافته هایی به دست آمده است. با مطالعه سازگاری مجدد سربازان شرکت کننده در جنگ ویتنام، نشانه های بیماری را بررسی کرده اند و دریافته اند که بروز PTSD در افراد حاضر در صحنه جنگ یک سال پس از جنگ ۳۰ درصد و بیست سال پس از آن ۱۵ درصد بوده است.

خستگی عاطفی ناشی از جنگ چیست؟

❖ واکنشی است که مراقبان بهداشت آنرا تجربه می کنند در اصل این افراد از ضربه وارده رویدادهای آسیب زا بر بیمارانشان رنج می برند. این مراقبان اعضای کلینیک های درمانی و همچنین خانواده های مراقبت کننده هستند اما باید توجه داشت که این واکنش ها در نتیجه اضافه کار بیش از حد و یا استرس کار نیست.

خستگی عاطفی همانند اختلالات دیگر چندین نام دارد و دارای خصوصیات زیر است:

A: آسیب دیدگی جانشینی و ضربه ثانویه نیز نامیده می شود.

B: خستگی ناشی از امداد رسانی، بیمار داری و مددکاری.

C: به همراه خستگی عاطفی، آسیب دیدگی جانشینی و ضربه ثانویه، مراقبین بهداشت یا همان پرستاران و پزشکان به واسطه رنجی که بیمارانشان می کشند متحمل ناراحتی هایی می شوند.

مروری بر خاطره موردی:

پس از عملیات سخت و جراحی سخت تر در بیمارستان شهدای تهران بستری شدم، هر روزه صدها مجروح جنگی به همین بیمارستان منتقل می شدند. برادرم که در بیمارستان مرا همراهی می کرد، پس از مدتی اذعان داشت که مجروحان این بخش از بیمارستان با وجود جراحی شدید، نسبت به بخش های دیگر بیمارستان، بهبودی بهتری می یابند.

پس از مدتها پی بردیم، بدون احتساب کادر درمانی، بهبودی مجروحان، حاصل خلاقیت و مهارت های ارتباطی یکی از پرستاران است. زمان تریخیص از او پرسیدم، این همه توانمندی شما از چیست؟ او پاسخ گفت، من فقط توانستم روش های تسلط بر خود را یاد بگیرم و آن را هر روز توسعه دهم.

پیامدهای اجتماعی جنگ

در طول تاریخ بشر همیشه جنگ بوده و زمینه های خصومت و درگیری میان انسان ها یا گروه هایی از انسان ها همیشه مطرح بوده است. گاهی هم شرایط به گونه ای بوده که جنگ و نزاع های گسترده اجتناب ناپذیر می شده است؛ اما به نظر می رسد علی رغم این وضعیت، جنگ خواه ناخواه زندگی انسان ها را از یک وضعیت عادی خارج کرده و به هر حال هم اقتصاد یک جامعه و هم شرایط اجتماعی و فرهنگ و سیاسی آن را تحت تاثیر قرار داده است.

جنگ تحمیلی زمینه همبستگی

جنگ از یک سو تاثیرات کوتاه مدتی در نزد یک ملت داشته است. تاثیرات کوتاه مدت جنگ این بوده که زمینه هایی برای همبستگی های اجتماعی ایجاد می کرده است چرا که توسط یک عامل مشترک که همان دشمن است، خواه ناخواه باعث نوعی وفاق در جامعه می شده و در عین حال، سطح تحمل و فداکاری را در جامعه بالا می برده است. جنگ در عین حال که خسارت های هنگفتی برای جامعه دارد، اما اگر اجتناب ناپذیر شود، مثلا از طریق حمله یک دشمن خارجی مثل آنچه در ایران سال ۵۹ اتفاق افتاده، شرایطی فراهم می آورد که خواه ناخواه تقریبا زمینه های همبستگی اجتماعی را تقویت می کند و در کنار آن حماسه های بزرگ از فداکاری و گذشت را برای یک دوره تاریخی مشخصی در تاریخ یک ملت ثبت می کند. اکثر ملل دنیا، پدیده سرباز گمنام یا پدیده کسانی که سطوح بالایی از گذشت و فداکار را داشتند و از یک ملتی حمایت کردند و جان خود را فدا کردند، اینها امروز در تاریخ و حافظه همه ملتها هست. حتی در کشورهای توسعه یافته ای مثل امریکا، یادمان هایی برای کسانی که فداکاری بزرگ کردند ساخته اند و به آنها احترام می گذارند. در ایران نیز حادثه جنگ که دفاعی بود اتفاق افتاد و خواه ناخواه همانطور که در جای جای شهر و کشور می بینیم، نمادهای مقاوت، گذشت و فداکاری فراوان بوده و امروز هر کوچه و خیابان ما از عطر انسان های بزرگی که جان خودشان را تقدیم یک ملت کردند نشان دارد؛ اما صرف نظر از این دستاوردها، اگر دقتی کنیم در جنگ و دوران وقوع آن، می بینیم جنگ تاثیرات فراوانی به لحاظ اقتصادی و حتی اجتماعی و فرهنگی و سیاسی روی ملت می گذارد. معمولا بسیاری از خواست های واقعی یک جامعه در دوران جنگ به تعویق می افتد. حتی ممکن است خواست های سیاسی یک ملت به تعویق بیافتد. ممکن است کشوری درگیر یک نوع حاکمیت نادرستی باشد ولی در آن کشور مردم بخاطر دفاع از کشورشان ناچار شوند تن دهند به حاکمیت استبدادی. یا ممکن است در طول جنگ، افرادی سوء استفاده های عظیم اقتصادی کنند. به هر حال در مقابل ملتی که گذشت می کند، فرصت هایی را به دست آورند برای چپاول کردن. جنگ تاثیرات اجتماعی نیز دارد. خانواده هایی که سرپرست خودشان و عزیزان شان را از دست می دهند و غم آنها تا آخر دنیا برای آنها باقی می ماند و جای آنها خالی می شود. گاهی اوقات یک خانواده بخاطر از دست دادن یک سرپرست ممکن است دچار ضایعات فراوانی شود. کما اینکه امروز می بینیم برخی از خانواده های شهدا دارای چه مشکلاتی هستند و بعضا ممکن است درگیر آسیب های اجتماعی هم شوند. در کنار آن ضایعات کسانی که در جنگ مصدوم یا معلول می شوند، در ایران فراوان داریم

جانبازان و کسانی را که در آسایشگاه‌ها یا مراکز نگهداری افراد مصدوم یا معلول به لحاظ روانی یا جسمی نگهداری می‌شوند. کسانی که موج آنها را گرفته و تا آخر عمر دچار ضایعات مغزی و روحی شدند و خانواده آنها عذاب می‌کشند. یا کسانی که معلول شده‌اند و معلولیت آنها دردسرهای فراوانی را برای خانواده آنها در بر دارد. در کنار آن، اسرایی را داریم که سال‌های سال از خانواده‌های خود دور شدند و برای خانواده‌هاشان ضایعاتی به وجود آمد. برای خودشان هم همین که بخشی مهمی از زندگی خود را عملاً در زندان یک رژیم دیگر گذراندند.

دشمن مخفی اختلال استرس پس از ضربه (P.T.S.D):

آنچه که نه این مبارزان و نه خانواده هایشان می‌دانند این است که بسیاری از این مبارزان از اختلال P.T.S.D رنج می‌برند. علائم این اختلال عبارتند از:

- ❖ خاطرات پریشان‌کننده ناخواسته یا احساس تجربه مجدد حوادث جنگ (فلش بک‌ها).
- ❖ کابوس‌ها و مشکلات بد خوابی.
- ❖ استرس و تشنگی به ویژه در هنگام یادآوری تجربیات جنگ.
- ❖ از دست دادن علاقه مندی به فعالیت‌ها و مشکل دقت تمرکز روی فعالیت‌ها.
- ❖ جدایی یا رانده شدن از درگیری‌های در روابط.
- ❖ مشکل تحریک‌پذیری بیش از حد-رفتارهای انفجاری.
- ❖ احساس اینکه هیچ آینده‌ایی وجود ندارد یا زندگی‌شان با مرگ، ناگهانی متوقف خواهد شد.
- ❖ احساس افتادن از پرتگاه، در لبه قرار داشتن و به راحتی دچار لرزش شدن.
- ❖ احساس عدم ایمنی و قادر نبودن در محافظت از خود بدون گارد (جمعی از نویسندگان، ۱۳۷۸:۱۸۶).

تأثیرات P.T.S.D بر روی خانواده و دوستان:

طبق مطالعات انجام شده سربازان هندی، آمریکایی، ویتنام نسبت به گروه‌های دیگر شدیدترین مشکلات را داشتند. آنها به میزان زیادی، به تنهایی و دوری از روابط دوستانه و اجتماع اشاره داشتند که اینها از نتایج P.T.S.D بود. مبارزان دیگر نیز نشانه‌هایی چون خشونت‌های بدنی و نیز طلاق را در خود داشتند. همچنین مشکلاتی برای پیوستن مجدد به گروه‌های فعال و تثبیت پیوندهای خانوادگی در آنها وجود داشت. برای مثال تنها یک هفتم جنگجویان در مراسم شفای سنتی شرکت می‌کردند.

افراد دیگر مانند همسر، فرزند، اعضای خانواده یا همکاران اغلب بیشتر نسبت به پریشانی عاطفی افراد P.T.S.D آگاهی پیدا می‌کنند تا خود او. خاطرت سالهای جراحات و آسیب‌ها و احساسات دگرگون‌کننده باعث می‌شود مبارزان از P.T.S.D و احساس تنهایی و ضعف روحیه رنج ببرند. ممکن است باور کند افرادی را که بسیار برایش ارزش داشته‌اند، به علاوه، احترام و توجه جامعه‌اش را نیز از دست داده و حس می‌کند بسیار تنها و بی‌کس است و به الکل روی می‌آورد و دیگر برایش لذت بردن از زندگی و روابط دوستانه غیر ممکن می‌شود و بعضاً تلاش‌های آنها برای کاهش استرس، خود استرس‌های بیشتری برآنان وارد می‌کند.

دیدگاه خانواده در مورد افراد مبتلا به P.T.S.D:

- ❖ مسائل جزئی و کم‌اهمیت او را بسیار خشمگین و افسرده می‌کند.
- ❖ باری او مشکلی فاجعه است.
- ❖ او همیشه در حال راه رفتن است.
- ❖ من هرگز نمی‌فهمم چرا الکل، مواد مخدر و یا داروهای غیر مجاز مصرف می‌کند.

تأثیرات P.T.S.D بر کار و تحصیل:

به دست آوردن یک شغل خوب و حفظ آن، بازگشت به دبیرستان یا ادامه تحصیل، نیازمند توانایی‌هایی است که متأسفانه به شدت توسط اختلال P.T.S.D آسیب می‌بینند. تمرکز فکری کنترل بر خشم، حل مشکلات بدون تبدیلیشان به بحران، برقراری

ارتباط درست، تعادل در کار، آرامش، احساس امیدواری و هدفمندی، اینها توانایی هایی است که با ابتلا فرد به P.T.S.D از بین می روند.

تأثیر P.T.S.D بر مسئله اعتیاد:

پس از جنگ ویتنام بیشتر از ۷۰ درصد از مبارزان هندی آمریکایی در مصرف الکل با مشکلات جدی روبرو بودند. اعتیاد به هرگونه مواد، مشکل عمده ای برای مبارزان هندی به وجود می آورد. P.T.S.D نقش اساسی در گرایش و اعتیاد به مصرف الکل و موثر مخدر ایفا می کند، انا تبعیض، تنهایی و تضعیف روحیه تجربه شده توسط شهروندان بومی آمریکا و مبارزان، فاکتوری مهم به شمار می آید.

تأثیرات P.T.S.D بر سلامت جسمی:

مبارزان هندی آمریکایی در ویتنام از سلامت جسمی نامناسبی برخوردار بودند. مراقبت های پزشکی بسیاری در مورد آنها به کار گرفته شد. علت این عمر شاید مصرف بیش از حد الکل به صورت مزمن و اغلب همراه با عادات کشیدن سیگار یا عادات عای بد تغذیه ایی باشد.

نشانه های P.T.S.D مانند کم خوابی یا بی خوابی، تنش، تحریک پذیری نگرانی، نگرانی های پریشان کننده و مختل کننده می باشد و اثرات سوئی بر جسم دارد.

شاید بهتر باشد از مشکلات و دردهای جسمانی آنها به خانواده ها و مراقبانشان بگوییم تا اینکه از استرس و پریشانی های عاطفی شان آنها را مطلع سازیم.

بیماری ها و مشکلات جسمانی، اغلب حس همدردی و نگرانی های اطرافیان را بر می انگیزد در حالی که پریشانی عاطفی و دیگر مشکلات روحی به اشتباه از جانب خود بیماران، خانواده هایشان و اجتماع آنها یا مراقبانشان نشانه های ضعف شخصیت تلقی می شوند (جمعی از نویسندگان، ۲۱۴:۱۳۷۸).

۴- نتیجه گیری:

با توجه به پیامدهای طولانی مدت اختلالات ناشی از جنگ، توجه به شناسایی و درمان آسیب های روانشناختی ناشی از این رویداد، امری ضروری و مهم است. فراهم کردن هر نوع مداخله روانشناختی باید بر ویژگیها و بافت فرهنگی- اجتماعی جامعه مبتنی باشد. برخی از پژوهش ها نشان داده اند که ایمان و باورهای مذهبی، آلام قربانیان را به میزان قابل ملاحظه ای کاهش داده و موجب پذیرش راحت تر اتفاقات پر استرس در آنها می شوند (نوربالا، ۱۳۸۱: ۲۶۲). گاهی در جریان جنگ تحمیلی به سبب بروز برخی حوادث ناگوار و عدم موفقیت های مقطعی، احتمال حاکم شدن یأس و ناامیدی بر روحیه رزمندگان وجود داشت، که پیامد آن می توانست تلاش کمتر و در نتیجه موفقیت های کمتر و آسیب های روانی بیشتر باشد؛ اما آنان با الهام از آموزه های دینی و در مقام عمل به تکلیف، خود را از اینگونه آسیب ها مصون می داشتند. از میان شیوه های مختلف سازگاری با استرس، روش سازگاری دینی از اهمیت زیادی در سازگاری جسمی و روانی برخوردار است. به باور بسیاری از متخصصان بالینی، عوامل مذهبی درونی دارای اثرات اجتماعی، فرهنگی، روانی، بدنی و خانوادگی مثبتی بر زندگی فرد هستند و تقویت اعتقادات مذهبی در تمامی مراحل زندگی یک اقدام پیشگیری کننده جهت کاهش اختلالهای روانی است (نعمتی، سعیدی مقدم، پیرزادی، ۱۳۹۰: ۹۲). میرزمانی (۱۳۸۳) معتقد است در کنار این، تشخیص به موقع و فراهم کردن مداخله های روانشناختی لازم در پیشگیری از گسترش علائم و درمان اختلالهای این افراد نیز حائز اهمیت است. در این راستا، اقدامات پیشگیرانه روانشناختی با هدف کاهش شدت اختلالات روانشناختی ناشی از جنگ و دیگر رویدادهای آسیب رسان، در سه سطح مختلف می توانند انجام شوند: با رویدادهای سطح اول، شامل شناسایی و آموزش افرادی است که احتمالاً آسیب رسان روبرو خواهند شد. سطح دوم شامل مداخله های گوناگون روانشناختی است که با فاصله کوتاهی پس از وقوع حادثه آسیب رسان، ارائه می گردد. سومین سطح نیز شامل درمان اختلال استرس پس از سانحه و دیگر اختلالات همراه آن است. جنگ از یک سوء تاثیرات کوتاه مدتی در نزد یک ملت داشته است. تاثیرات کوتاه مدت جنگ این بوده که زمینه هایی برای همبستگی های اجتماعی ایجاد می کرده است چرا که توسط یک عامل مشترک که همان دشمن است، اگر دقتی کنیم در جنگ

و دوران وقوع آن، می بینیم جنگ تاثیرات فراوانی به لحاظ اقتصادی و حتی اجتماعی و فرهنگی و سیاسی روی ملت می گذارد. معمولاً بسیاری از خواست‌های واقعی یک جامعه در دوران جنگ به تعویق می افتد. حتی ممکن است خواست‌های سیاسی یک ملت به تعویق بیافتد. ممکن است کشوری درگیر یک نوع حاکمیت نادرستی باشد ولی در آن کشور مردم بخاطر دفاع از کشورشان ناچار شوند تن دهند به حاکمیت استبدادی. یا ممکن است در طول جنگ، افرادی سوء استفاده‌های عظیم اقتصادی کنند. به هر حال در مقابل ملتی که گذشت می کند، فرصت‌هایی را به دست آورند برای چپاول کردن. جنگ تاثیرات اجتماعی نیز دارد. خانواده‌هایی که سرپرست خودشان و عزیزان‌شان را از دست می دهند و غم آنها تا آخر دنیا برای آنها باقی می ماند و جای آنها خالی می شود. گاهی اوقات یک خانواده بخاطر از دست دادن یک سرپرست ممکن است دچار ضایعات فراوانی شود. کما اینکه امروز می بینیم برخی از خانواده‌های شهدا دارای چه مشکلاتی هستند و بعضاً ممکن است درگیر آسیب‌های اجتماعی هم شوند. در کنار آن ضایعات کسانی که در جنگ مصدوم یا معلول می شوند، در ایران فراوان داریم جانبازان و کسانی را که در آسایشگاهها یا مراکز نگهداری افراد مصدوم یا معلول به لحاظ روانی یا جسمی نگهداری می شوند. کسانی که موج آنها را گرفته و تا آخر عمر دچار ضایعات مغزی و روحی شدند و خانواده آنها عذاب می کشند. یا کسانی که معلول شده‌اند و معلولیت آنها دردسره‌های فراوانی را برای خانواده آنها در بر دارد. در کنار آن، اسرایی را داریم که سال‌های سال از خانواده‌های خود دور شدند و برای خانواده‌هایشان ضایعاتی به وجود آمد. برای خودشان هم همین که بخشی مهمی از زندگی خود را عملاً در زندان یک رژیم دیگر گذراندند.

پیشنهادات برای کاستن وخامت P.T.S.D: ۱- تشویق افراد مبتلا به P.T.S.D به اینکه با فرد مداوا کننده مورد اعتماد خود و یا مشاور همدرد و قابل اعتماد و بدون احساس شرم و ناراحتی از مشکلاتشان بگویند. ۲- یادگرفتن در مورد استرس روانی و ضربه. ۳- یادگیری از طریق کتاب یا نوار های ویدیویی. ۴- کسب تجارب جدیدی افراد مبتلا در فعالیت های روزمره. ۵- در مراسم سنتی جامعه خود شرکت کنند. ۶- افراد نقطه نظرات متفاوتی دارند که بهتر است صادقانه بیان شوند و مورد احترام قرار گیرند نه اینکه مورد سوءاستفاده قرار گیرند و طرد شوند. استرس و ضربه روانی ممکن است از بین افراد خانواده و یا دوستان نزدیک، سرانجام کسانی را تحت تاثیر قرار دهد. هر کس در چنین موقعیتی به کم نیاز دارد باید به دقت به حرف های آنه گوش دهیم.

راه های درمان P.T.S.D ممکن است شامل موارد زیر باشد: ۱- کلاس های آموزشی برای بیماران. ۲- گروه های آموزشی و حمایتی برای مواجه شدن با خشم، افسردگی، نگرانی و استرس. ۳- حامیان خاص یا مددکاران اجتماعی. ۴- گروه های درمانی خاص برای بیماران. ۵- درمان یک به یک و راهنمایی حمایت کننده. ۶- ارزیابی این مسئله که آیا دارو درمانی می تواند مثر ثمر باشد. ۷- مشاوره و آموزش مقابله با استرس. ۸- ارزیابی درمان مشکل مصرف الکل و وابستگی به آن. (جمعی از نویسندگان، ۱۳۷۸:۲۴۱)

منابع

۱. آشفته تهرانی، امیر. (۱۳۷۸)، جامعه شناسی جنگ و نیروهای نظامی. تهران: ارمغان.
۲. جمعی از نویسندگان. (۱۳۸۷)، P.T.S.D و پدیده خستگی ناشی از جنگ. قم: رازبان.
۳. خاقانی زاده، مرتضی؛ سیرتی، مسعود. (۱۳۸۳) تاثیر عوامل فردی، خانوادگی، اجتماعی و اقتصادی در تشدید علائم روان پزشکی جانبازان اعصاب و روان. مجله طب نظامی، شماره ۶.
۴. سلیگمن، مارتین؛ روزنهان، دیوید، والکر، الین. (۱۳۸۹)، آسیب شناسی روانی، جلد اول، ترجمه رستمی، رضا و همکاران، تهران، انتشارات ارجمند.
۵. عزیزاده، حمید، هاشمی، مهدیه. (۱۳۸۷)، اثربخشی برنامه درمانی همسران جانبازان دارای اختلال استرس پس از ضربه با رویکرد آدلر بر کاهش نشانه های این اختلال در جانبازان و افزایش رضایت زناشویی زوجین. مطالعات روانشناختی، دوره ۴، شماره ۳.

۶. فتحی آشتیانی، علی، توالی، سید عباس، عزیزآبادی فراهانی، مهدی، مغانی لنکرانی، مریم. (۱۳۸۶)، ارتباط بین علائم روانشناختی و عزت نفس در جانبازان شیمیایی سردشت، طب نظامی، دوره ۹، شماره ۴.
۷. نعمتی شهروز، سعیدی مقدم، مرضیه، پیرزادی، حجت. (۱۳۹۰)، پیامدهای روانشناختی جنگ عراق علیه ایران، قم، رازیان.
۸. نوربال، احمدعلی. (۱۳۸۱)، اختلال روانپزشکی ناشی از جنگ در ایران. مجله طب نظامی: شماره ۴.
۹. یمینی‌نیا، نسرین. (۱۳۸۰)، بررسی صفات شخصیتی همسران قطع نخاع و اعصاب و روان و همسران افراد بدون آسیب، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تربیت معلم.

10. Chrestman, K. R. (1999). Secondary exposure to trauma and self- reported distress among therapists. Secondary traumatic stress: Self- care issues for clinicians, researchers and educators. Lutherville, MD: sidran.
11. Chubin, shahram & Charles tripp. Iran and Iraq at war. london: i.b.Tauris & co.Lid.1989
12. D, Primorac., & I, Stajner., G, Dodig., M, Biocić., V, Stivicević., S, Janković- war Croatian disabled and wounded of characteristics Psychological). 1998a.(medicine Military. Veterans.
13. Foa, E. B, kean, T.M., & Friedman, M. J. (2004). Effective treatments for PTSD. New York: Guilford press.
14. Kabat- zinn, J., Massion, A. O., & Kristeller, J. (1992). Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. American Journal of Psychiatry. 149, 936-943.
15. Mofid, kamran. Development planning in Iran—from Monarchy to Islamic. Cambridgeshire: middle East and North African Studies press Ltd., 1987.
16. segal, Z.V., Williams, J.M.G., and Teasdale, J.D. (2002). Mindfulness- based cognitive therapy for depression: A New approach to preventing relapse. New York: Guilford press of stress. *Psychosomatic Medicine*, 62, 613-622
17. Teasdale, J. D. (1997). The relationship between cognition and emotion: The mind-in-place in mood disorder. Science and practice cognitive behavioral therapy. Oxford University Press.
18. Teasdale, J. D., Segal Z. V., & Williams, J. M. (2004). Mindfulness training and problem formation. Guilford Press.
19. Williams, J. M., Kolar, M. M., Reger, B. E., & Pearson, J. C. (2001). Evaluation of a wellness-based mindfulness stress reduction intervention: A controlled trail. American Journal of Health Promotion, 15, 422-432

Psychological Assess of the psychological impact of war on troops and their families (case study: the phenomenon of mental fatigue caused by the war)

Aboutaleb Jafarzadeh

PhD student in sociology, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran

Abstract

This article tries to problems for people involved in the war psychologically and physically examine caused. Can Iran-Iraq war in the context of sub-systems Parsons Knym.prssh analysis is that the psychological effects of war on people like? Studies show that in the first War of biological damage, so that the fulfillment of the functions of this subsystem fails. Moved personality disorders created in the system. Depending on the specific needs of the social system in wartime in order to create the integrated and cohesion in society, economy and supporting laws that were passed more later. Finally, in the cultural impact the war could have different frames of the different values to restore and at the community level to expand and instructions to others in the community to deal with the problems arising from the issue of the subsystem in late war lost their effectiveness And psychological impact of the war on People involved directly and indirectly created just war. Treat them according to the guidelines provided in this article Could have helped to improve them.

Keywords: Psychological Assess, psychological impact of war, mental fatigue
