



به نام خدا

تاب آوری در جنگ: اصول مصرف داروهای اعصاب در روزهای جنگ

در روزهای پرتنش جنگ، برخی افراد برای کنترل اضطراب و بی‌خوابی به دارو روی می‌آورند که در کوتاه‌مدت شاید کمک‌کننده باشد؛ اما مصرف ناآگاهانه و خودسرانه خطرناک است.

✚ خطرات

- * تداخل‌های مرگبار: ترکیب با الکل، اپیوئید (مخدرها) یا مصرف همزمان چند آرام‌بخش
- * هشدار خوراکی: افزایش اثر دارو با مصرف گریپ‌فروت یا آب آن
- * وابستگی و عادت: نیاز به دوز بالاتر در مصرف طولانی‌مدت
- * علائم قطع ناگهانی: بی‌خوابی، اضطراب شدیدتر، لرزش، خطر تشنج
- * آسیب‌های پنهان: کاهش حافظه، افت تمرکز، افزایش خطر افتادن

✚ نکات ایمنی

- * پرهیز از شروع یا قطع دارو بدون مشورت با پزشک
- * پرهیز از ترکیب داروهای اعصاب با الکل یا اپیوئید
- * اطلاع تمام داروها، مکمل‌ها و دمنوش‌ها به پزشک
- * پرهیز از مصرف همزمان چند آرام‌بخش بدون تجویز
- * اولویت روش‌های غیردارویی قبل از مصرف دارو

✚ جایگزین‌های غیردارویی مؤثر

- * تنفس عمیق: دم، نگه داشتن، بازدم، مکث (هر کدام ۴ ثانیه)
- * فعالیت بدن سبک: پیاده‌روی کوتاه
- * آرام‌سازی عضلانی و حرکات کششی: ۱۰ تا ۱۵ دقیقه
- * حمایت اجتماعی: گفت‌وگو با خانواده و دوستان
- * مدیریت اخبار و بهداشت خواب: محدودسازی دریافت اخبار
- * مشاوره: درمان ریشه‌ای اضطراب و بی‌خوابی
- * منبع: تبیان