

Sykepleien

FAGUTVIKLING

Sykepleierne på Gazastripen redder liv midt i kaoset

Mens bombene faller og infrastrukturen bryter sammen, klamrer palestinere seg til fellesskapet – med helsearbeidere som livsviktige støttespillere i hverdagen preget av krig.

[Abdallah Abudayya](#)

Førsteamanuensis

Institutt for sykepleie, Fakultet for helsevitenskap, VID vitenskapelige høyskole

[Mestring](#)

[Gaza](#)

[Sykepleie](#)

[Krig](#)

Sykepleien 2025;113(99888):e-99888

DOI: [10.4220/Sykepleiens.2025.99888](https://doi.org/10.4220/Sykepleiens.2025.99888)

Hovedbudskap

Artikkelen handler om hvordan palestinere på Gazastripen håndterer de psykososiale konsekvensene av krigen, med særlig vekt på sykepleiernes rolle i å støtte ofrene i livstruende og traumatiske situasjoner. Den bygger på personlige observasjoner og viser ulike mestringsstrategier blant krigsrammede. Artikkelen understreker hvordan sykepleiere og helsearbeidere er viktige støttespillere for både enkeltpersoner og fellesskapet, selv om de også er sterkt berørt av krigen.

Siden oktober 2023 har Gazastripen blitt rammet av en av de mest ødeleggende og langvarige krigene i nyere tid. Over én million mennesker har blitt tvunget til å flykte fra hjemmene sine, og store deler av infrastrukturen – inkludert boliger, skoler, helsetjenester og vannforsyning – er fullstendig ødelagt (1).

De humanitære forholdene beskrives som katastrofale, med alvorlig mangel på mat, rent vann, medisinsk utstyr og trygghet. Mange bor i provisoriske teltleirer i områder som Deir al-Balah, Khan Younis og Rafah, ofte uten tilgang til grunnleggende helsetjenester eller utdanning.

Krigen skaper traumer

Den pågående krigen og volden har utsatt både barn og voksne for sterke traumeopplevelser, og eksperter er bekymret for hvordan dette vil påvirke folks psykiske helse på lang sikt (1, 2).

I en hverdag preget av krig, tap og usikkerhet viser det palestinske folket i Gaza en sterk evne til å holde ut (resiliens). Til tross for de ekstreme levekårene utvikler mange mestringsstrategier som hjelper dem å håndtere krigens psykososiale konsekvenser.

Denne fagartikkelen belyser ulike former for mestring – hos både sykepleiere og den fordrevne befolkningen – som sosial støtte, religiøs tro og kognitive og atferdsmessige tilpasninger, basert på erfaringene til dem som står midt i det.

Sykepleierne gir håp og styrke

Sykepleierens rolle får særlig oppmerksomhet, spesielt de palestinske sykepleierne som arbeider i frontlinjen. De støtter psykisk helse og bidrar til heling i lokalsamfunnene gjennom kultursensitiv og traumeinformert omsorg.

Sykepleierne gir også befolkningen konkrete verktøy for å meste hverdagen – som kunnskap om stressreaksjoner, enkle teknikker for å roe seg ned og bearbeide følelser, støtte til å gjenopprette daglige rutiner og hjelp til å styrke sosiale bånd. På denne måten bidrar de ikke bare med medisinsk behandling, men også med håp og styrke i en ellers kaotisk virkelighet.

Formålet med fagartikkelen er å løfte frem disse perspektivene og vise hvordan helsetjenesten – særlig sykepleien – kan styrke både enkeltpersoners og samfunnets evne til å tåle og håndtere en langvarig krise og krig.



I RUINER: Bildet viser hvordan helsearbeidere, pasienter og pårørende må forholde seg til en hverdag der veiene til sykehusene er omringet av ruiner, og behandling skjer midt i tap og

usikkerhet. Det illustrerer hvor krevende det er å yte sykepleie i en hverdag der infrastrukturen er ødelagt og sivilbefolkningen lever midt i krigsruinene. *Foto: Kristil Haraldstad*

Hverdagen er preget av vold og smerte

Min familie – med ti søsken, samt onkler, tanter, søskenbarn og deres barn og barnebarn – er blant de mange som har blitt internt fordrevet. Over én million mennesker har måttet flykte fra ulike deler av Gazastripen, blant annet til Deir al-Balah. Mange av mine venner og bekjente har måttet forlate hjemmene sine og flytte sørover.

De lever nå, som hundretusener av andre palestinere, midt i en hverdag preget av vold og smerte. Alle som har overlevd – både barn og voksne – har vært utsatt for krigstraumer, og konsekvensene vil vare livet ut, spesielt for barna (3). Mange har også mistet tilgang til skole og utdanning etter å ha blitt fordrevet til teltleirer i Deir al-Balah, Khan Younis eller Rafah.

Til tross for uutholdelige levekår, konstant bombing og vold har familie og venner funnet måter å håndtere den brutale hverdagen under okkupasjonen. Jeg har nesten daglig kontakt med søsknene mine og noen venner via telefon og sosiale medier. Vi snakker om livet, fremtiden og hvordan de klarer å overleve under slike ekstreme forhold. De forteller at de har utviklet ulike strategier for å klare seg.

Lokalsamfunnet støtter hverandre

Sosial støtte er helt avgjørende for at palestinere på Gazastripen skal klare å takle traumene, tapene og ødeleggelsene som følge av krigen. Blant de mest effektive mestringsstrategiene gir sosial støtte både emosjonell og praktisk hjelp til mennesker som lever med vold, fordrivelse og nød (4, 5).

Støtte fra familie, naboer og helsepersonell er ikke bare hjelpsomt, men livsnødvendig. Den lindrer de psykiske og emosjonelle belastningene, styrker motstandsdyktigheten og holder håpet oppe. Sykepleierne spiller en viktig rolle i den alvorlige konteksten, både som helsehjelp og som medmennesker. De bygger bro mellom medisinsk hjelp og emosjonell støtte.

«Støtten fra lokalsamfunnet har vært en livline. Vi deler måltider, utveksler små nødvendigheter og gir hverandre emosjonell støtte.»

Sammen skaper disse formene for støtte en kraftfull beskyttelse mot de ødeleggende konsekvensene av krig og fordrivelse.

Som min bror delte under en av samtalene våre: «Støtten fra lokalsamfunnet har vært en livline. Naboene i området vårt har vist utrolig solidaritet. Vi deler måltider, utveksler små nødvendigheter og gir hverandre emosjonell støtte. Deres nærvær minner meg på at jeg ikke er alene i denne situasjonen.»

Dette ble også understreket av min fetter: «Til tross for de konstante strømbruddene har naboene og jeg funnet måter å støtte hverandre på. Vi deler det vi har – enten det er mat, batterier eller bare noen oppmuntrende ord. Å vite at andre gjennomgår den samme kampen, gjør det lettere å holde ut.»

Helsearbeidere gir mer enn behandling

En annen bror beskrev hvordan de konstante bombene og mangelen på strøm har tæret på dem, men at fellesskapets sterke ånd holder dem oppe: «Vi har kanskje ikke strøm eller vann, men vi har hverandre. Denne følelsen av samhold, til tross for grusomhetene vi opplever, er det som hjelper oss å overleve.»

Sosial støtte er en livsviktig måte for internt fordrevne palestinere på Gazastripen å mestre hverdagen på. Forskning viser at familie og lokalsamfunnet spiller en sentral rolle i å gi følelsesmessig støtte, styrke motstandsdyktigheten og dempe de psykiske følgene av traumer (4, 6).

Solidaritet – som å dele mat, gi husly, ta vare på barn og trøste hverandre – styrker den kollektive evnen til å holde ut krigens lidelser. Disse sterke båndene mellom mennesker gir en følelse av tilhørighet og verdighet, selv når alt annet raser rundt dem (7).

«Vi har kanskje ikke strøm eller vann, men vi har hverandre.»

I denne situasjonen spiller sykepleiere og helsearbeidere en avgjørende rolle i å styrke sosiale støttenettverk. Palestinske sykepleiere – som ofte jobber under ekstremt press og med svært begrensede ressurser – gjør mer enn bare kliniske oppgaver. De gir også psykososial omsorg, opplæring og emosjonell støtte til pasienter og deres familier (8).

Deres tilstedeværelse i tilfluktsrom, klinikker og feltsykehus betyr ikke bare helsehjelp, men også viktig menneskelig nærvær.



MIDLERTIDIG SYKEHUS: Bildet er fra Nasser-sykehuset i Khan Younis og viser behandling i en midlertidig teltavdeling utenfor sykehuset. Lokale helsearbeidere utfører sårbehandling under enkle forhold – et tydelig uttrykk for sykepleiernes tilpasningsevne og faglige innsats midt i krigens kaos. *Foto: Erik Fosse*

FAKTA

Fakta om sykepleiere og jordmødre på Gazastripen

- **Utdanningsinstitusjoner:** De viktigste institusjonene for sykepleier- og jordmorutdanning er: Palestine College of Nursing, Islamic University, University College of Applied Sciences, Al-Azhar University, Palestine University, Israa University og Al-Aqsa University.
- **Antall utdannede:** Totalt utdannede sykepleiere og jordmødre: 10 034.
49 prosent er kvinner, 51 prosent er menn.
- **Fordeling etter utdanning:**
Assistentsykepleiere (ADN): 5829 (56 prosent)
Bachelorgrad i sykepleie (BSN): 2937 (31 prosent)
Jordmødre: 924 (9 prosent)
Operasjonsteknikere: 344 (4 prosent)
- **Arbeidsmarked:** 3580 (35 prosent) er i arbeid, mens 6454 (65,4 prosent) er arbeidsledige.
- **Alder:** Flertallet er unge – hovedsakelig i alderen 25 til 60 år.
- **Omsorgspraksis:** Personlig hygiene, som vask av pasienter, utføres ofte av pårørende, spesielt kvinnelige familiemedlemmer. Sykepleiere har hovedsakelig en teknisk og medisinsk rolle.
- **Yrkesetikk:** Retningslinjer utvikles av Palestinske Sykepleierforbundet, med praksis påvirket av islamske verdier og nasjonale helsemyndigheter.

Kilde: Salah MS (10)

Sykepleiere skaper trygge rom

En sykepleier fortalte meg i en telefonsamtale at han, sammen med kolleger i et midlertidig tilfluktsrom, samlet barn for å lese historier og tegne. Dette hjalp barna med å uttrykke frykt og angst i trygge omgivelser.

Andre sykepleiere jeg kjenner, har holdt samlinger for familier om stressmestring og hygiene i situasjoner med fordrivelse (10). Ofte er sykepleierne blant de få stabile støttespillerne som gir både behandling og omsorg – og som får mennesker til å føle seg sett, hørt og tatt vare på.

Sykepleiere samarbeider også ofte med nøkkelpersoner i lokalsamfunnet for å koordinere hjelp, fordele ressurser og identifisere sårbare grupper – som eldre, gravide og barn med spesielle behov (11). Gjennom dette arbeidet styrker de de sosiale støttenettverkene som er helt nødvendige for overlevelse og mestring på den krigsrammede Gazastripen.

Troen gir indre styrke

Mange i familien og vennekretsen min forteller at troen på Guds vilje har hjulpet dem med å gjøre smerte om til åndelig vekst og tålmodighet. De understreker hvor viktig positiv religiøs mestring er i møte med krigens traumer. For mange palestinere har troen vært en avgjørende kilde til emosjonell støtte – en måte å forstå lidelsen på og finne både håp og indre fred.

Religiøse praksiser – som bønn, resitasjon av Koranen og åndelig refleksjon – har ikke bare gitt trøst i de mest krevende øyeblikkene, men også styrket en indre ro og motstandskraft hos mange. Gjennom tålmodighet (*ṣabr*), tillit til Guds vilje (*tawakkul*) og aksept av prøvelser som en del av en guddommelig plan har mange funnet både emosjonell lindring og varig åndelig styrke (12).

Troen blir et slags psykologisk anker – en kraft som hjelper dem å holde ut i møte med vold, tap og usikkerhet.

Sykepleiere og helsearbeidere har også en viktig rolle i den åndelige mestringen. Mange palestinske sykepleiere, særlig de som jobber i tilfluktsrom og på feltsykehus, inkluderer pasientenes religiøse tro som en del av omsorgen. De viser stor respekt for både religion og kultur.

Helsearbeiderne bærer egne tap

Men det som ofte glemmes, er at disse helsearbeiderne selv er ofre for krigen. Mange har mistet familie, hjem og venner – og likevel møter de opp på jobb hver dag for å redde andres liv. En av mine kjente sykepleiere på Gazastripen fortalte meg: «Jeg mistet søsteren min i et luftangrep, men jeg kunne ikke la sorgen lamme meg. Jeg visste at folk trengte meg, og det ga meg styrke til å stå opp og fortsette.»

En annen sykepleier sa til meg: «Da jeg fikk vite at broren min var drept, knakk noe inni meg. Men midt i sorgen tenkte jeg på barna som ventet på behandling, på mødrene som ikke hadde noen andre. Jeg tørket tårene og gikk tilbake til arbeidet – det var min måte å ære ham på.»

«Da jeg fikk vite at broren min var drept, knakk noe inni meg. Men jeg tørket tårene og gikk tilbake til arbeidet – det var min måte å ære ham på.»

For å håndtere egen smerte og egne traumer utvikler mange sykepleiere og helsearbeidere egne mestringsstrategier. Ofte kombinerer de tro, støtte fra kolleger, faste rutiner og mening i arbeidet.

Troen gir dem styrke til å akseptere det som har skjedd, og til å se lidelsen som del av en større sammenheng. Samtidig støtter de hverandre i profesjonelle fellesskap, der de deler erfaringer og gir hverandre emosjonell støtte midt i krisen.

Denne motstandskraften, kombinert med faglig kunnskap og medmenneskelig nærvær (*sumud*), gjør sykepleierne på Gazastripen til bærebjelker i det palestinske samfunnet (12). Deres evne til å støtte både pasienter og kolleger, til tross for egne tap, viser en dyp form for profesjonell styrke og menneskelig integritet.

Sykepleierne utvikler mestringsstrategier

I mine tidligere år som sykepleier og helseekspert på Gazastripen bygget jeg et bredt nettverk med ulike yrkesgrupper innen helsesektoren – særlig blant sykepleiere. I løpet av den pågående krigen har jeg vært i kontakt med flere av dem. De forteller hvordan de har utviklet ulike mestringsstrategier og debrifing-teknikker for å håndtere de traumatiske opplevelsene.

Blant teknikkene de bruker, er digitale støttegrupper, lek og aktiviteter med barn og samtaler med familie og kolleger. Slike tiltak hjelper ikke bare med å dempe stress og få ut følelser, men også med å gjenopprette en følelse av normalitet og samhold midt i krigen (4, 5).

En sykepleier beskrev for meg hvordan hun, til tross for å ha mistet et nært familiemedlem, fortsatte å møte opp på jobb: «Vi har ikke råd til å stoppe. Selv om vi er i sorg, trenger pasientene oss. Vi gråter i stillhet, og så går vi videre til neste akutte tilfelle.»

Dette vitner om den enorme psykiske belastningen helsearbeidere bærer, samtidig som de prøver å ta vare på andre. Mange sykepleiere lever under de samme vanskelige forholdene som pasientene – de har mistet hjem, familie og trygghet – og likevel fortsetter de å gi omsorg (11).



LIVET FORTSETTER: To barn leker på en ødelagt sykehusseng utenfor et helsebygg – et sterkt bilde på hvordan liv og lek fortsetter midt i krigens ruiner. Scenen uttrykker hvordan håp og normalitet likevel kan finnes gjennom barns evne til å leke, selv i de mest utrygge omgivelser.

Foto: Kjersti Fiveland

Samtaler styrker håpet

En av mine slektninger fra Nord-Gazastripen fortalte hvordan han mestrer krigens daglige traumer: «Jeg prøver å takle den vanskelige situasjonen ved å leke med barna og holde kontakt med venner og kolleger. I tillegg skriver jeg om det jeg opplever, noe som gir meg lindring. Jeg skriver bare for meg selv, ikke for å dele på sosiale medier.»

Gjennom lek og skriving skaper hun rom for glede og følelsesmessig avlastning. Det gir henne en følelse av kontroll i en ellers kaotisk virkelighet. Selv om skrivingen er privat, fungerer den som en trygg måte å bearbeide tanker og følelser på – noe forskning viser kan bidra til å redusere psykisk stress (13).

«Om kvelden har vi begynt å snakke sammen om drømmene våre og hva vi håper for fremtiden. Det gir oss noe å se frem til, selv når alt virker håpløst.»

Min søster fortalte at samtaler med ektefellen og barna under strømbrydd har blitt en viktig mestringsstrategi: «Du vet at vi ikke har hatt strøm siden oktober 2023, men om kvelden i mørke tid, særlig om kvelden, har vi begynt å snakke sammen om drømmene våre og hva vi håper for fremtiden. Det gir oss noe å se frem til, selv når alt virker håpløst.»

Slike samtaler bidrar til å bevare håpet og styrke følelsen av samhørighet i familien – noe forskning viser har en beskyttende effekt mot psykisk belastning i krisesituasjoner (7).

Fellesskapet gir styrke

En av mine brødre, som har doktorgrad i psykiatri, understreket hvor viktig fellesskapet er for å dempe negative følelser. Han sa til meg en gang: «Selv uten strøm har vi funnet måter å holde kontakten på. Vi bruker solcelledrevne radioer for å følge med på nyheter og høre meldinger om solidaritet fra andre på Gazastripen. Det er en livline, som minner oss om at vi ikke er alene.»

Å føle seg som en del av et større fellesskap – enten det er fysisk til stede eller symbolsk – gir en følelse av støtte og styrker motivasjonen til å holde ut. Dette samsvarer med funn i studier som viser at sosial støtte og deling av informasjon kan øke motstandskraften i krigssituasjoner (4, 5).

Helsearbeidere på Gazastripen bruker også kreative og fellesskapsbaserte metoder for å bearbeide egne traumer. De deltar i gruppesamtaler med kolleger, skriver dagbok eller dikt, maler det de opplever, og arrangerer små musikk- og fortellerstunder sammen.

Helsearbeidere deler følelser og erfaringer

Mange finner støtte i fellesskapet med andre helsearbeidere. Det å dele erfaringer og følelser bidrar til å redusere følelsen av isolasjon og utmattelse. Noen organiserer små refleksjonsgrupper på sykehuset etter vaktene, mens andre samles i stillhet og bønn med pasienter og kolleger.

Disse strategiene gir både støtte til andre og fungerer som egenomsorg – og bidrar til å forebygge utbrenthet og sekundær traumatisering (14, 15).

I tråd med Thabet og Shamia er mestringsteknikker som lek med barn, skriving, samtaler og fellesskapsaktiviteter viktige for å håndtere den psykiske belastningen av krig (16). Slike teknikker gir rom for følelsesmessig uttrykk, styrker sosiale bånd og skaper verdifulle øyeblikk av håp og lettelse i en ellers mørk tilværelse.

Den systematiske bruken av disse metodene viser hvordan palestinere – både sivile og helsearbeidere – aktivt prøver å ta vare på sin mentale helse og menneskelighet midt i krisen. Det vitner om en dyp indre styrke og vilje til å overleve.



HELSEARBEIDERE I KRIG: To lokale helsearbeidere i sterilsentralen smiler forsiktig til kameraet, omgitt av kirurgiske instrumenter og sterilisatorer. Bildet understreker deres avgjørende rolle i å opprettholde hygiene og pasientsikkerhet – selv midt i krig og akutt ressursmangel. *Foto: Kjersti Fiveland*

Omsorgen gir håp i krisen

Denne fagartikkelen viser hvordan både palestinske sykepleiere og sivile palestineren på Gazastripen har utviklet mestringsstrategier som vitner om styrke, tilpasningsevne og fellesskap. Den løfter frem sosial støtte, religiøs tro og sykepleiernes innsats som avgjørende for psykososial overlevelse i en hverdag preget av krig og krise.

Sykepleiere og helsepersonell har en dobbeltrolle; de er både hjelpere og selv rammet av krigen. De bærer på sin egen sorg, samtidig som de gir trøst, lindring og trygghet til andre. Med medfølelse, profesjonalitet og personlig offer spiller de en avgjørende rolle i samfunnets evne til å holde ut. Gjennom traumeinformert, kultursensitiv og åndelig forankret omsorg gir de ikke bare behandling – de gir håp.

Den humanitære katastrofen på Gazastripen krever mer enn nødhjelp. Den krever at vi anerkjenner helsesektorens – og spesielt sykepleiernes – viktige rolle i å støtte psykisk helse og bygge fellesskap. Ved å lytte til deres stemmer og lære av deres erfaringer kan vi utvikle mer bærekraftige og menneskelige helsestrategier i konfliktområder.

I møte med fremtidige katastrofer – enten de er menneskeskapte eller naturlige – minner sykepleiernes og helsearbeidernes innsats oss om hva det virkelig betyr å være menneske.

Forfatteren oppgir ingen interessekonflikter.



FÅR HJELP: En sykepleier bandasjerer en skadet pasient ved European Gaza Hospital. Bildet viser hvordan avansert og livsnødvendig pleie utføres under ekstreme forhold – der sykepleierens innsats er avgjørende for å stabilisere pasienter med alvorlige krigsskader. *Foto: Erik Fosse*

1. United Nations Office for the Coordination of Humanitarian Affairs (OCHA). Humanitarian situation update #278 Gaza Strip [internett]. OCHA; 2025 [hentet 20. mai 2025]. Tilgjengelig fra: <https://www.ochaopt.org/content/humanitarian-situation-update-278-gaza-strip>
2. Abudayya A, Ghali KA, Hargreaves S, Blanchet K, Bjertness E, Bhopal AS, et al. An urgent call to save and protect lives of vulnerable populations in the Gaza Strip. *Lancet Reg Health Eur.* 2023;35:100767. DOI: [10.1016/j.lanepe.2023.100767](https://doi.org/10.1016/j.lanepe.2023.100767)
3. Abudayya A, Bruaset GTF, Nyhus HB, Aburukba R, Tofthagen R. Consequences of war-related traumatic stress among Palestinian young people in the Gaza Strip: A scoping review. *Ment Health Prev.* 2023;32:200305. DOI: [10.1016/j.mhp.2023.200305](https://doi.org/10.1016/j.mhp.2023.200305)
4. Afana AJ, Tremblay J, Ghannam J, Ronsbo H, Veronese G. Coping with trauma and adversity among Palestinians in the Gaza Strip: A qualitative, culture-informed analysis. *J Health Psychol.* 2020;25(12):2031–48. DOI: [10.1177/1359105318785697](https://doi.org/10.1177/1359105318785697)
5. Thabet A, Thabet SS. Stress, trauma, psychological problems, quality of life, and resilience of Palestinian families in the Gaza Strip. *Clin Psychiatry.* 2015;1(2):1–16. DOI: [10.21767/2471-9854.100011](https://doi.org/10.21767/2471-9854.100011)
6. Qouta S, Punamäki R-L, El Sarraj E. Child development and family mental health in war and military violence: The Palestinian experience. *Int J Behav Dev.* 2008;32(4):310–21. DOI: [10.1177/0165025408090973](https://doi.org/10.1177/0165025408090973)

7. Hobfoll SE, Watson P, Bell CC, Bryant RA, Brymer MJ, Friedman MJ, et al. Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: empirical evidence. *Psychiatry*. 2007;70(4):283–315. DOI: [10.1521/psyc.2007.70.4.283](https://doi.org/10.1521/psyc.2007.70.4.283)
8. Sadhaan A, Brown M, McLaughlin D, red. Registered nurses' views and experiences of delivering care in war and conflict areas: a systematic review. *Healthcare (Basel)*. 2022;10(11):2168. DOI: [10.3390/healthcare10112168](https://doi.org/10.3390/healthcare10112168)
9. Salah MS. Nursing in Gaza Strip: Reality and challenges [internett]. ResearchGate; 28. november 2019 [hentet 21. mai 2025]. Tilgjengelig fra: <https://www.researchgate.net/publication/337680209>
10. Verdens helseorganisasjon (WHO). WHO guidelines on mental health at work [internett]. Genève: WHO; 28. september 2022 [hentet 21. mai 2025]. Tilgjengelig fra: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240053052>
11. Mansour W, Arjyal A, Hughes C, Gbaoh ET, Fouad FM, Wurie H, et al. Health systems resilience in fragile and shock-prone settings through the prism of gender equity and justice: implications for research, policy and practice. *Confl Health*. 2022;16(1):7 DOI: [10.1186/s13031-022-00439-z](https://doi.org/10.1186/s13031-022-00439-z)
12. Hammad J, Tribe R. Culturally informed resilience in conflict settings: a literature review of Sumud in the occupied Palestinian territories. *Int Rev Psychiatry*. 2021;33(1–2):132–9. DOI: [10.1080/09540261.2020.1741259](https://doi.org/10.1080/09540261.2020.1741259)
13. Pennebaker JW, Smyth JM. Opening up by writing it down: How expressive writing improves health and eases emotional pain. 3. utg. New York: Guilford Publications; 2016.
14. Qutishat M. Maternal health challenges in the Gaza conflict and its impact on nursing. *Int Nurs Rev*. 2025;72(1):e70009. DOI: [10.1111/inr.70009](https://doi.org/10.1111/inr.70009)
15. Nyhus HB, Tofthagen R, Bruaset GTF, Ekiz P, Abudayya A. Conceptualizing resilience among health workers in the Gaza Strip: a scoping review. *Ment Health Prev*. 2025;38:200427. DOI: [10.1016/j.mhp.2025.200427](https://doi.org/10.1016/j.mhp.2025.200427)
16. Shamia N, Thabet AAM, Vostanis P. Exposure to war traumatic experiences, post-traumatic stress disorder and post-traumatic growth among nurses in Gaza. *J Psychiatr Ment Health Nurs*. 2015;22(10):749–55. DOI: [10.1111/jpm.12264](https://doi.org/10.1111/jpm.12264)