



راهنمای سلامت روانی - اجتماعی در شرایط ناشی از حملات اخیر

تهیه شده توسط انجمن روانشناسی ایران و انجمن علمی روانپزشکان ایران به درخواست دفتر سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

ضمن ابراز همراهی و همدردی با ملت بزرگ ایران و محکوم کردن تجاوز دشمن به حریم کشور عزیزمان، اعلام می‌کنیم که صلح و آرامش، بنیان سلامت روانی و اجتماعی جوامع انسانی و توسعه‌ی پایدار است و برای دستیابی به آن، رفع سایه‌ی جنگ و ناامنی امری ضروری است. در شرایط ناشی از حملات اخیر، وجود اضطراب، ترس، اندوه و ناتوانی احساساتی طبیعی در افراد جامعه است. اما مهم است که بتوانیم با مدیریت صحیح، این دوران سخت را پشت سر بگذاریم.

این راهنمای مختصر با بهره‌گیری از توصیه‌های منابع علمی و توجه ویژه به ابعاد اجتماعی بحران تدوین شده و هدف آن، ارتقای تاب‌آوری فردی و جمعی، کاهش آسیب‌های روانی، و تقویت ارتباطات اجتماعی در شرایط ناشی از حملات اخیر است.

۱. سلامت روانی:

الف- پذیرش احساسات و مدیریت هیجانات

در شرایط ناشی از حملات اخیر، تجربه احساسات شدیدی مانند ترس، اضطراب، اندوه و خشم، طبیعی است. سرکوب هیجانات می‌تواند فشار روانی را افزایش دهد و منجر به مشکلات جسمی و روانی شود. راهکارهای زیر در تنظیم هیجانات مفید هستند:

- نام‌گذاری هیجانات: احساسات خود را شناسایی کنید و بپذیرید، تا بتوانید بهتر با آنها کنار بیایید.
- تنفس عمیق و تکنیک‌های آرام‌سازی: برای کاهش استرس، ورزش‌های ساده انجام دهید، از روش‌های مراقبه (مدیتیشن) استفاده کنید و بر لحظات حال متمرکز باشید.
- نوشتن احساسات: تجربیات و نگرانی‌های خود را بنویسید.
- حفظ عادات روزمره: در حد امکان، انجام فعالیت‌های عادی مانند خواب منظم، غذا خوردن در ساعات مشخص و حفظ برنامه‌های شخصی، به کاهش استرس کمک می‌کند. بنابراین در شرایط ناشی از حملات اخیر، عادات روزمره‌ی خود مانند خواندن، نوشتن یا تمرین‌های بدنی را حفظ کنید.
- اهمیت خواب و تغذیه مناسب: خواب کافی و با الگوی منظم داشته باشید. همچنین تغذیه سالم و متعادلی داشته باشید و سعی کنید وعده‌های غذایی را در زمان‌های مشخص و طبق عادات معمول مصرف کنید. همچنین از مصرف بیش از حد کافئین خودداری کنید تا باعث بیشتر شدن اضطراب نشود.

ب- محدودسازی دریافت اطلاعات

- تداوم دریافت اخبار از منابع غیررسمی می تواند اضطراب و نگرانی را تشدید کند. برای محافظت از سلامت روانی، لازم است:
 - تنها از منابع معتبر خبری استفاده کنید و از شایعات دوری کنید.
 - مدت زمان مشاهده اخبار را مدیریت کنید و از قرار گرفتن مداوم در معرض اخبار ناگوار خودداری نمایید.
 - روی اطلاعات کاربردی و ضروری تمرکز کنید و به جای پیگیری اخبار با جزئیات زیاد، فقط اطلاعاتی را دنبال کنید که برای زندگی روزمره شما مفید است.

پ- حمایت روانی از کودکان و سالمندان

کودکان و سالمندان در بحران های ناشی از حملات اخیر آسیب پذیرتر هستند. مهم است که با حمایت روانی صحیح، احساس امنیت را در آنها تقویت کنیم:

کودکان

- اطمینان بخشی: حملات نظامی را به صورت ساده و صادقانه، توأم با اطمینان بخشی و بدون ایجاد وحشت برای کودکان توضیح دهید.
- حفظ فعالیت های روزمره: روال عادی زندگی، مانند بازی، مطالعه، تعامل اجتماعی و سایر فعالیت های روزمره را ادامه دهید تا حس ثبات در کودکان تقویت شود.
- ایجاد فضای امن: در کنار کودک باشید، او را در آغوش بگیرید و از بازی های آرام بخش استفاده کنید.

سالمندان

- حفظ ارتباطات: سالمندان ممکن است احساس تنهایی بیشتری داشته باشند. بنابراین با آنها تماس بگیرید یا به دیدنشان بروید. ارتباط منظم با آنها را حفظ کنید.
- مشارکت دادن سالمندان: در تصمیم گیری ها و گفتگوهای خانوادگی، آنها را نادیده نگیرید و اجازه دهید در گفتگوهای خانوادگی نقش داشته باشند. این کار احساس ارزشمندی شان را بیشتر می کند.
- اطمینان از دریافت اطلاعات صحیح: سالمندان ممکن است در معرض اخبار نادرست قرار بگیرند. بنابراین دسترسی به اطلاعات صحیح را برایشان فراهم کنید و از آنها بخواهید اخبار را از منابع معتبر دنبال کنند.
- توجه به نیازهای جسمی و روانی: از وضعیت سلامتی سالمندان اطمینان حاصل کنید، زیرا ممکن است به مراقبت های پزشکی و خدمات سلامت روان ویژه ای نیاز داشته باشند.

ت- در صورت نیاز، از کمک تخصصی بهره ببرید

اگر علائم شدیدی مانند اختلال خواب، افکار آسیب زا یا بحران روانی را تجربه می کنید، بهتر است از متخصصان سلامت روان کمک بگیرید.

۲. سلامت اجتماعی:

الف- نقش ارتباطات اجتماعی در کاهش اضطراب

حفظ روابط اجتماعی در شرایط بحرانی یکی از مهم ترین راهکارهای کاهش استرس و افزایش تاب آوری روانی است. توصیه های زیر در این زمینه کاربرد دارند:

- ارتباط با خانواده و دوستان را قطع نکنید؛ حمایت عاطفی در این دوران ضروری است.
- اگر امکان دارد، ارتباط حضوری با اطرافیان را حفظ کنید و از تماس‌های تلفنی یا مجازی نیز بهره ببرید.
- در گروه‌های حمایتی شرکت کنید تا حس امنیت و همدلی افزایش یابد.

ب- اطلاع‌رسانی مسئولانه و مقابله با شایعات

- در شرایط ناشی از حملات اخیر، انتشار اخبار نادرست می‌تواند باعث افزایش اضطراب عمومی و ایجاد نگرانی‌های کاذب شود. برای کنترل این موضوع:
- قبل از انتشار هر خبری، درستی آن را بررسی کنید.
- از منابع رسمی برای اطلاع‌رسانی استفاده کنید.
- اگر دیگران دچار استرس ناشی از اخبار نامعتبر شده‌اند، اطلاعات درست را در اختیارشان قرار دهید.

پ- همیاری و کمک اجتماعی

- در شرایط بحرانی، همدلی و کمک به دیگران می‌تواند به افزایش امید و کاهش اضطراب در جامعه کمک کند:
- اگر امکان دارد، به افراد آسیب‌دیده کمک کنید؛ حتی حمایت‌های کوچک مانند تأمین غذا یا دارو.
- با آسیب‌دیدگان همدردی کنید و از آنها حمایت عاطفی به عمل آورید.
- در صورت امکان در فعالیت‌های امدادی مشارکت کنید و در حد توان خود، بخشی از روند کمک‌رسانی باشید.

ت- حفظ نظم اجتماعی و پایبندی به مسئولیت‌های جمعی

- جامعه در شرایط ناشی از حملات اخیر با چالش‌های زیادی روبه‌رو است، اما حفظ نظم و مشارکت اجتماعی می‌تواند تأثیر مثبتی داشته باشد:
- در اجرای قوانین و توصیه‌های ایمنی همکاری کنید تا امنیت جمعی حفظ شود.
- اگر در فعالیت‌های اجتماعی و امدادی شرکت می‌کنید، هماهنگی را رعایت کنید.

ث- حمایت روانی برای بازماندگان و خانواده‌های داغدار

- بسیاری از افراد، عزیزان خود را در حملات اخیر از دست داده‌اند. ارائه حمایت عاطفی و همدلی در این دوران بسیار مهم است. برگزاری مراسم سوگواری ساده و گفت‌وگو درباره احساسات می‌تواند به کاهش فشار روانی کمک کند.

و حرف آخر:

حملات اخیر یک بحران شدید است که بر سلامت روان فردی و سلامت اجتماعی جامعه تأثیر می‌گذارد. در چنین شرایطی، پذیرش هیجانات، حفظ ارتباطات اجتماعی، مدیریت اطلاعات و حمایت از کودکان، سالمندان، بیماران، توان‌یابان و آسیب‌دیدگان، نقش مهمی در کاهش آسیب‌های روانی دارد. همچنین یادآوری ارزش‌های فردی و اجتماعی، فکر کردن به آینده، و انجام فعالیت‌های کوچکی که

حس پیشرفت و امید را تقویت کند، تأثیر زیادی در تاب‌آوری ما دارد. با همدلی، همیاری و پابندی به اصول انسانی، می‌توانیم از این بحران عبور کنیم و آینده‌ای بهتر را رقم بزنیم.
