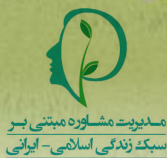




ارتقای سلامت روانی اجتماعی اعضای خانواده در بحران و پس از بحران



- قضاوت قرار گیرند.
- گوش دادن فعال و همدلانه: به حرف‌های یکدیگر با دقت گوش دهید و سعی کنید احساسات آن‌ها را درک کنید.
 - ارائه حمایت عملی: به یکدیگر در انجام کارهای روزمره، مراقبت از کودکان، و سایر وظایف کمک کنید.
 - جستجوی حمایت حرفه‌ای: در صورت نیاز، از مشاوران، روانشناسان یا مددکاران اجتماعی کمک بگیرید.
 - شرکت در گروه‌های حمایتی: به گروه‌های حمایتی بپیوندید که افراد با تجربیات مشابه در آن حضور دارند.
 - حفظ ارتباط با شبکه‌های اجتماعی: با دوستان، اقوام و همسایگان در ارتباط باشید و از آن‌ها حمایت دریافت کنید.
- ## ۲. سرمایه اجتماعی در بحران و پس از بحران:
- اهمیت: خانواده‌هایی که قبل از بحران سرمایه اجتماعی قوی داشته‌اند، در زمان بحران بهتر می‌توانند با مشکلات مقابله کنند. اعتماد، همکاری و شبکه‌های ارتباطی قوی به آن‌ها کمک می‌کند تا منابع را به اشتراک بگذارند، اطلاعات را به دست آورند و از یکدیگر حمایت کنند. پس از بحران، سرمایه اجتماعی در فرآیند بازسازی و بهبود جامعه نقش اساسی دارد.

بحران‌ها (مانند بلایای طبیعی، مشکلات اقتصادی، از دست دادن عزیزان، یا بیماری‌های همه‌گیر) می‌توانند استرس و آسیب‌های روانی شدیدی را بر خانواده‌ها وارد کنند. در این شرایط، تقویت حمایت‌های اجتماعی، سرمایه اجتماعی و مشارکت اجتماعی، نقش حیاتی در حفظ سلامت روان و تاب‌آوری خانواده ایفا می‌کند. بیایید بررسی کنیم که چگونه این سه عامل می‌توانند به طور خاص در شرایط بحرانی و پس از آن به خانواده‌ها کمک کنند:

۱. حمایت‌های اجتماعی در بحران و پس از بحران:

- اهمیت: در زمان بحران، حمایت‌های اجتماعی می‌تواند به خانواده‌ها کمک کند تا با احساسات دشواری مانند ترس، اضطراب، غم و خشم کنار بیایند. این حمایت‌ها به آن‌ها اطمینان می‌دهد که تنها نیستند و می‌توانند روی کمک دیگران حساب کنند. پس از بحران، حمایت‌های اجتماعی در فرآیند بهبودی و بازسازی نقش مهمی دارند.
- چگونگی تقویت:
- ایجاد فضایی امن برای بیان احساسات: به اعضای خانواده اجازه دهید تا در مورد تجربیات خود صحبت کنند و احساساتشان را بیان کنند، بدون اینکه مورد



● چگونگی تقویت:

- ابراز نظرات: در مورد مسائل مربوط به بحران و بازسازی جامعه نظرات خود را بیان کنید.
- حمایت از سیاست‌های حمایتی: از سیاست‌هایی که به حمایت از خانواده‌ها و جوامع آسیب‌دیده کمک می‌کند، حمایت کنید.
- افزایش آگاهی: در مورد بحران و اثرات آن آگاهی خود را افزایش دهید و به دیگران نیز آگاهی دهید.
- حفظ و تقویت روابط خانوادگی: در زمان بحران، سعی کنید روابط خود را با اعضای خانواده حفظ کنید و در صورت امکان، آن‌ها را تقویت کنید.
- ایجاد حس تعلق به جامعه: در فعالیت‌های اجتماعی شرکت کنید و با همسایگان و سایر اعضای جامعه ارتباط برقرار کنید.
- کمک به دیگران: به افرادی که در بحران آسیب دیده‌اند کمک کنید. این کار به شما کمک می‌کند تا احساس بهتری داشته باشید و روابط اجتماعی خود را تقویت کنید.

● نکات کلیدی:

- پذیرش و درک: بپذیرید که واکنش‌های عاطفی و رفتاری غیرمعمول در شرایط بحرانی طبیعی هستند. سعی کنید یکدیگر را درک کنید و صبور باشید.
- مراقبت از خود: به نیازهای خودتان نیز توجه کنید. استراحت کافی، تغذیه سالم و ورزش منظم می‌تواند به شما کمک کند تا بهتر با استرس مقابله کنید.
- ایجاد روال: سعی کنید تا حد امکان روال‌های عادی زندگی را حفظ کنید. این کار به شما کمک می‌کند تا احساس امنیت و ثبات بیشتری داشته باشید.
- محدود کردن مواجهه با اخبار: قرار گرفتن مداوم در معرض اخبار مربوط به بحران می‌تواند استرس و اضطراب را افزایش دهد.
- تمرکز بر نقاط قوت: به جای تمرکز بر مشکلات، روی نقاط قوت خود و خانواده تمرکز کنید.
- امیدواری: به آینده امیدوار باشید و به یاد داشته باشید که بحران‌ها گذرا هستند.
- شرکت در فعالیت‌های گروهی: در فعالیت‌های گروهی مانند گروه‌های خودیاری، گروه‌های مذهبی یا گروه‌های اجتماعی شرکت کنید.
- اعتماد به دیگران: به دیگران اعتماد کنید و از آن‌ها کمک بخواهید.
- تقویت هنجارهای اجتماعی: به هنجارهای اجتماعی مانند احترام به دیگران، صداقت و مسئولیت‌پذیری پایبند باشید.

۳. مشارکت اجتماعی در بحران و پس از بحران:

- اهمیت: در زمان بحران، مشارکت اجتماعی می‌تواند به خانواده‌ها کمک کند تا احساس قدرت و کنترل بیشتری داشته باشند. شرکت در فعالیت‌های امدادی، داوطلبانه و جمع‌آوری کمک می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا با احساس ناتوانی و ناامیدی مقابله کنند. پس از بحران، مشارکت اجتماعی در فرآیند بازسازی و بهبود جامعه نقش مهمی دارد.
- چگونگی تقویت:
- شرکت در فعالیت‌های امدادی و داوطلبانه: در فعالیت‌های امدادی و داوطلبانه شرکت کنید و به افرادی که در بحران آسیب دیده‌اند کمک کنید.
- جمع‌آوری کمک: برای آسیب‌دیدگان بحران کمک جمع‌آوری کنید.
- شرکت در فعالیت‌های بازسازی: در فعالیت‌های بازسازی جامعه شرکت کنید.
- با تقویت حمایت‌های اجتماعی، سرمایه اجتماعی و مشارکت اجتماعی، خانواده‌ها می‌توانند در برابر بحران‌ها تاب‌آوری بیشتری داشته باشند و سلامت روانی-اجتماعی خود را در شرایط سخت حفظ کنند. به یاد داشته باشید که کمک گرفتن از متخصصان در صورت نیاز، نشانه ضعف نیست، بلکه نشانه مسئولیت‌پذیری و اهمیت دادن به سلامت روان است.