



مذہبیت مشاوره مبتنی بر سبک زندگی اسلامی - ایران

چگونه یاریگر همکار خود در

ارتقای سلامت روانی اجتماعی بعد از جنگ باشیم؟

قول‌های خود عمل کنید و رازدار باشید.

* حمایت: از همکاران در محیط کار حمایت کنید و در صورت نیاز، از او دفاع کنید.

۲. تشویق به مراقبت از خود:

- اهمیت دادن به سلامت جسمی:

* تشویق به ورزش: همکاران را تشویق کنید تا به طور منظم ورزش کنند. فعالیت بدنی می‌تواند به کاهش استرس و بهبود خلق و خو کمک کند.

* تغذیه سالم: به او یادآوری کنید که تغذیه سالم و متعادل نقش مهمی در سلامت روان دارد.

* خواب کافی: تشویق به داشتن خواب کافی و منظم. کمبود خواب می‌تواند علائم PTSD را تشدید کند.

- فعالیت‌های آرامش‌بخش:

* پیشنهاد فعالیت‌ها: به همکاران پیشنهاد دهید تا فعالیت‌هایی را انجام دهد که به او آرامش می‌دهند، مانند مدیتیشن، یوگا، مطالعه، گوش دادن به موسیقی یا گذراندن وقت در طبیعت.

* همراهی: در صورت تمایل، در انجام این فعالیت‌ها با او همراه شوید.

- تعیین مرزها:

* نه گفتن: به همکاران یادآوری کنید که مهم است در صورت

یاری رساندن به همکار خود در ارتقای سلامت روانی و اجتماعی بعد از جنگ نیازمند همدلی، صبر، درک و اقدامات عملی است. در اینجا چند راهکار کلیدی برای کمک به همکاران اراشه می‌شود:

۱. ایجاد فضای امن و حمایتی:

- گوش دادن فعال و همدلانه:

* بدون قضاوت: به حرف‌های همکاران گوش دهید بدون اینکه او را قضاوت کنید یا نصیحت‌های غیرضروری ارائه دهید.

* ابراز همدلی: نشان دهید که احساسات و تجربیات او را درک می‌کنید. از عباراتی مانند "درکت می‌کنم که شرایط سختی را گذرانده‌ای" یا "می‌فهمم که چقدر این موضوع برایت دشوار است" استفاده کنید.

* حضور: تمام توجه خود را به همکاران معطوف کنید و از انجام کارهای دیگر در حین صحبت خودداری کنید.

- احترام به حریم خصوصی:

* عدم اصرار به صحبت: اگر همکاران تمایلی به صحبت ندارد، او را مجبور نکنید. به تصمیم او احترام بگذارید و به او اطمینان دهید که هر زمان آمادگی داشت، شما برای گوش دادن در کنارش هستید.

* محرمانه نگه داشتن اطلاعات: هرگز اطلاعات شخصی همکاران را بدون اجازه او با دیگران به اشتراک نگذارید.

- ایجاد اعتماد:

* قابل اعتماد بودن: در عمل نشان دهید که قابل اعتماد هستید. به



نیاز به درخواست‌های دیگران "نه" بگویند و از پذیرفتن مسئولیت‌های بیش از حد خودداری کنند.

* اولویت‌بندی: به او کمک کنید تا وظایف خود را اولویت‌بندی کند و زمان خود را به درستی مدیریت کند.

۳. حمایت عملی در محیط کار:

* همکاری و تقسیم وظایف:

* پیشنهاد کمک: به همکاران پیشنهاد دهید در انجام وظایف به او کمک کنید، به خصوص اگر احساس می‌کنید تحت فشار است.

* تقسیم وظایف: در صورت امکان، وظایف را به طور عادلانه بین کارکنان تقسیم کنید تا از ایجاد فشار بیش از حد بر یک فرد جلوگیری شود.

* ایجاد محیط کار مثبت:

* تشویق و قدردانی: به طور منظم از همکاران تشویق و قدردانی کنید.

* حل مشکلات: در صورت بروز مشکلات در محیط کار، به همکاران کمک کنید تا آن‌ها را به طور سازنده حل کنند.

* جلوگیری از شایعات و غیبت: از شرکت در شایعات و غیبت‌ها خودداری کنید و همکاران را نیز به این کار تشویق کنید.

- ارائه اطلاعات و منابع:

* معرفی خدمات: اطلاعات مربوط به خدمات پشتیبانی سلامت روان، مشاوره و سایر منابع موجود در جامعه را در اختیار همکاران قرار دهید.

* حمایت از درخواست کمک: به او اطمینان دهید که درخواست کمک نشانه ضعف نیست و از او حمایت کنید تا در صورت نیاز به متخصص مراجعه کند.

۴. صبوری و درک:

- پذیرش تفاوت‌ها:

* عدم انتظار تغییر سریع: به یاد داشته باشید که بهبودی از PTSD زمان‌بر است و ممکن است همکاران در طول مسیر با چالش‌هایی مواجه شوند.

* پذیرش نوسانات: بپذیرید که حال همکاران ممکن است روز به روز تغییر کند و در برخی روزها بهتر و در برخی روزها بدتر باشد.

- عدم قضاوت:

* اجتناب از برچسب‌زنی: از برچسب‌زنی به همکاران خودداری کنید و به او اجازه دهید خودش را تعریف کند.

* عدم تحمیل انتظارات: از تحمیل انتظارات غیرواقعی به همکاران خودداری کنید.

- حمایت مداوم:

* حضور مستمر: به همکاران نشان دهید که در کنارش هستید و به حمایت از او ادامه خواهید داد، حتی اگر بهبودی او زمان‌بر باشد.

* یادآوری اهمیت مراقبت: به طور منظم به همکاران یادآوری کنید که مراقبت از خود و مراجعه به متخصص در صورت نیاز، اهمیت زیادی دارد.



نکات مهم:

* مراقب خودتان باشید: کمک به دیگران در حالی که خودتان تحت فشار هستید، می‌تواند دشوار باشد. حتماً به نیازهای خودتان نیز توجه کنید و در صورت نیاز از دیگران کمک بگیرید.

* دانش خود را افزایش دهید: هرچه بیشتر در مورد PTSD و اثرات جنگ بر سلامت روان بدانید، بهتر می‌توانید به همکاران کمک کنید.

* حدود خود را بشناسید: شما یک متخصص سلامت روان نیستید. اگر همکاران نیاز به کمک حرفه‌ای دارد، او را تشویق کنید تا به متخصص مراجعه کند.

* حساس باشید: به یاد داشته باشید که هر فردی متفاوت است و ممکن است نیازهای متفاوتی داشته باشد. به حرف‌های همکاران گوش دهید و سعی کنید بفهمید که چگونه می‌توانید به بهترین شکل به او کمک کنید.

با به کارگیری این راهکارها، می‌توانید نقش موثری در ارتقای سلامت روانی و اجتماعی همکار خود پس از جنگ ایفا کنید و به او کمک کنید تا با چالش‌ها مقابله کند و به زندگی عادی بازگردد.

☎ ۰۲۱۲۲۴۰۶۶۲۱-۰۲۱۲۲۴۳۹۸۳۷

📷 @moshaversbmu

🌐 www.aparat.com/SBMCounseling

🌐 www.moshavereh.sbmu.ac.ir

تهیه و تنظیم: شهره سادات میرباقری
گرافیک: محبوبه اله مرادی