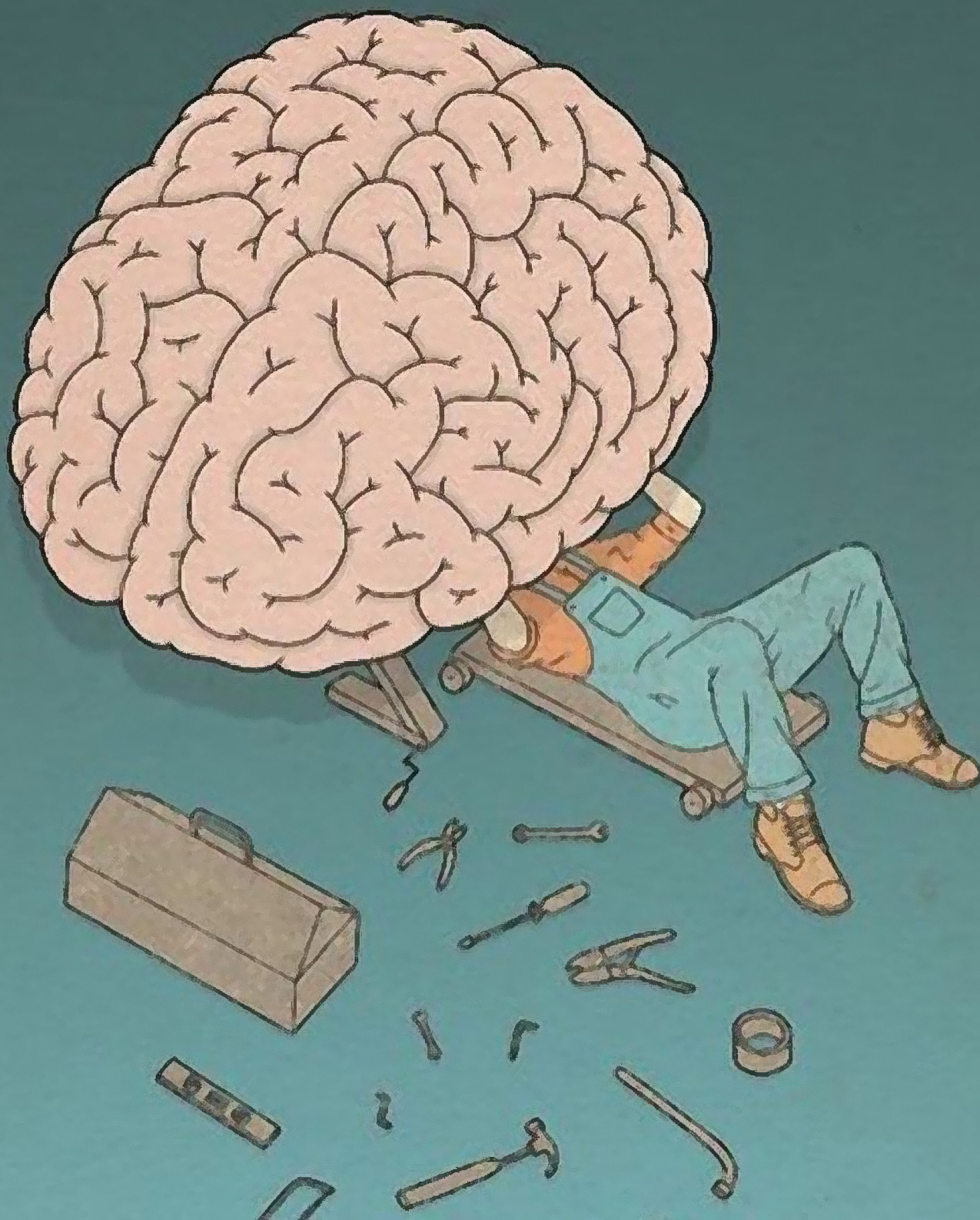


تاب آوری در شرایط جنگی

تهیه و تنظیم: مدیریت مشاوره و سلامت روان علوم پزشکی شهید بهشتی



مدیریت مشاوره مبتنی بر سبک زندگی اسلامی - ایرانی



در مواجهه با بحران‌های جنگی و بمباران شهرها، تقویت تاب‌آوری یکی از راهکارهای مؤثر جهت عبور از این چالش‌ها می‌باشد. تاب‌آوری به توانایی فرد یا جامعه در مواجهه، مقابله، بهبودی و حتی رشد پس از مواجهه با رویدادهای بحران‌زا گفته می‌شود. در شرایط جنگی و بمباران، این ویژگی باعث می‌شود افراد بتوانند استرس‌های روانی و فیزیکی را تحمل کرده و سریع‌تر به زندگی عادی بازگردند.

ابعاد تاب‌آوری:

۱. فردی: توانایی فرد در کنترل احساسات، مدیریت استرس و حفظ امیدواری
۲. اجتماعی: شبکه‌های پشتیبانی، همبستگی و همکاری گروهی برای عبور از بحران
۳. ساختاری: وجود زیرساخت‌های مقاوم و سیستم‌های مراقبت‌های بهداشتی، آموزش‌های اضطراری

عوامل مؤثر در تقویت تاب‌آوری:

- آموزش و آگاهی: آموزش مهارت‌های مقابله‌ای و آگاهی از بحران‌ها
- پشتیبانی خانواده و جامعه: حمایت اجتماعی و احساس تعلق
- سلامت روان: تمرین‌های ذهنی، مدیتیشن، و روش‌های آرام‌سازی
- توسعه مهارت‌های فردی: انعطاف‌پذیری، حل مسئله و حافظه مثبت
- برای افزایش تاب‌آوری مردم در زمان جنگ، می‌توان از راهکارهای مختلفی استفاده کرد که شامل ارتقای سلامت روان، تقویت حمایت‌های اجتماعی، و آموزش مهارت‌های مقابله‌ای است. تمرکز بر گروه‌های آسیب‌پذیر و ترویج انسجام اجتماعی نیز از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

راهکارهای افزایش تاب‌آوری در زمان جنگ:

۱- ارتقای سلامت روان:

- آموزش مهارت‌های مقابله‌ای: آموزش تکنیک‌های مدیریت استرس، حل مسئله، و مهارت‌های ارتباطی مؤثر به افراد کمک می‌کند تا در شرایط بحرانی بهتر عمل کنند.
- ایجاد شبکه‌های حمایت روانی: ایجاد فضاهایی برای مشاوره و حمایت روانی، به ویژه در محله‌ها و مناطق آسیب‌دیده، می‌تواند به کاهش اضطراب و استرس کمک کند.
- راه اندازی خطوط امداد شناختی-رفتاری: ارائه مشاوره تلفنی و آنلاین در زمان بحران با تمرکز بر تکنیک‌های خودمدیریتی می‌تواند در کاهش اثرات روانی جنگ مؤثر باشد.
- بازی درمانی جمعی: استفاده از بازی و فعالیت‌های گروهی برای کودکان در مناطق جنگی می‌تواند به تخلیه هیجانی و

کاهش اضطراب آن‌ها کمک کند.

۲- تقویت حمایت‌های اجتماعی:

- توسعه شبکه‌های حمایتی: ایجاد و تقویت شبکه‌های حمایتی از خانواده، دوستان، و همسایگان می‌تواند حس امنیت و تعلق خاطر را در افراد افزایش دهد.
- برگزاری برنامه‌های آگاهی‌بخشی: آموزش عمومی درباره تاب‌آوری و اهمیت حمایت از یکدیگر می‌تواند به تقویت همبستگی اجتماعی کمک کند.
- ایجاد فضاهای گفت‌وگو: ایجاد فضاهایی برای گفت‌وگو درباره تجربیات جنگ و به اشتراک گذاشتن احساسات می‌تواند به افراد در پردازش آسیب‌های روانی کمک کند.
- ۳- آموزش مهارت‌های مقابله‌ای:
 - آموزش تکنیک‌های تنفس: آموزش تکنیک‌های تنفس عمیق و آرام‌بخش می‌تواند به کاهش اضطراب و استرس کمک کند.
 - آموزش تکنیک‌های آرام‌سازی: تکنیک‌هایی مانند مدیتیشن و یوگا می‌توانند به کاهش تنش و افزایش تمرکز کمک کنند.
- ۴- توجه به گروه‌های آسیب‌پذیر:

- تمرکز بر کودکان و سالمندان: ارائه خدمات حمایتی ویژه برای کودکان و سالمندان که بیشتر در معرض خطر آسیب‌های روانی قرار دارند.
- توجه به زنان و دختران: ارائه خدمات حمایتی و آموزشی ویژه برای زنان و دختران که ممکن است در زمان جنگ آسیب‌های بیشتری ببینند.

۵- ترویج انسجام اجتماعی:

- بازسازی روایت‌های امید: ترویج داستان‌های موفقیت و امیدواری در جامعه می‌تواند به تقویت روحیه و انگیزه افراد کمک کند.
- تقویت حس مسئولیت‌پذیری اجتماعی: تشویق مردم به مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی و کمک به یکدیگر می‌تواند به تقویت حس تعلق و مسئولیت‌پذیری اجتماعی منجر شود.
- ایجاد پل‌های ارتباطی بین‌نسلی: ایجاد فضاهایی برای گفت‌وگو و تبادل تجربیات بین نسل‌های مختلف می‌تواند به تقویت انسجام اجتماعی و درک متقابل کمک می‌کند.

جمع‌بندی: تاب‌آوری نه تنها کمک می‌کند تا افراد سریع‌تر از بحران عبور کنند، بلکه باعث ایجاد جامعه‌ای مقاوم‌تر و پایدارتر می‌شود، که در برابر چالش‌های آینده نیز انعطاف‌پذیر و آماده است.

☎ ۰۲۱۲۲۴۰۶۶۲۱-۰۲۱۲۲۴۳۹۸۳۷

📷 @moshaversbmu

🌐 www.aparat.com/SBMUCounseling

🌐 www.moshavereh.sbmuc.ac.ir

