



مدیریت مشاوره مبتنی بر شبکه زندگی اسلامی - ایران

حمایت اجتماعی به عنوان یک عامل مؤثر در کاهش تأثیرات روانی جنگ

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

جنگ روانی چیست؟

حمایت اجتماعی نقش مهمی در کاهش اثرات روانی جنگ ایفا می‌کند. افرادی که از حمایت اجتماعی قوی برخوردارند، بهتر می‌توانند با استرس، اضطراب و سایر مشکلات روانی ناشی از جنگ مقابله کنند. حمایت اجتماعی به عنوان یک عامل محافظتی عمل می‌کند و به افراد کمک می‌کند احساس تعلق، امنیت و امیدواری داشته باشند.

اهمیت حمایت اجتماعی در شرایط جنگی:

* کاهش استرس و اضطراب:

در شرایط جنگی، افراد با انواع استرس‌ها و فشارهای روانی مواجه می‌شوند. حمایت اجتماعی، از جمله حمایت خانواده، دوستان، و جوامع محلی، به افراد کمک می‌کند تا این استرس‌ها را بهتر مدیریت کنند و احساس آرامش بیشتری داشته باشند.

* افزایش تاب‌آوری:

حمایت اجتماعی به افراد کمک می‌کند تا در برابر سختی‌ها و رویدادهای آسیب‌زا تاب‌آوری بیشتری پیدا کنند. افرادی که از شبکه‌های حمایتی قوی برخوردارند، بهتر می‌توانند با آسیب‌های روانی ناشی از جنگ کنار بیایند و به زندگی عادی بازگردند.

* کاهش احساس تنهایی و انزوا:

جنگ می‌تواند منجر به احساس تنهایی و انزوا در افراد شود. حمایت اجتماعی، از جمله گروه‌های همیار و برنامه‌های جامعه محور، به افراد کمک می‌کند تا احساس تعلق به یک گروه داشته باشند و از انزوای خود خارج شوند.

* ارتقای سلامت روان:

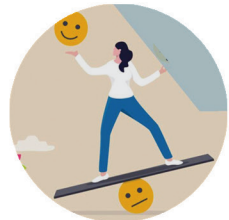
حمایت اجتماعی نه تنها به کاهش استرس و اضطراب کمک می‌کند، بلکه به طور کلی به ارتقای سلامت روان افراد نیز کمک می‌کند. افرادی که از حمایت اجتماعی برخوردارند، احتمال کمتری دارد که به اختلالات روانی مانند افسردگی و اضطراب مبتلا شوند.

* تقویت احساس امنیت:

در شرایط جنگی، احساس امنیت به شدت کاهش می‌یابد. حمایت اجتماعی، از جمله حمایت خانواده و جامعه، به افراد کمک می‌کند تا احساس امنیت بیشتری داشته باشند و از آسیب‌های روانی ناشی از ترس و نگرانی در امان بمانند.

* بهبود مهارت‌های مقابله‌ای:

حمایت اجتماعی به افراد کمک می‌کند تا مهارت‌های مقابله‌ای بهتری را در برابر مشکلات و چالش‌های زندگی بیاموزند. افرادی که از حمایت اجتماعی برخوردارند، بهتر می‌توانند با مشکلات مقابله کنند و از راهکارهای مناسب برای حل مسائل استفاده کنند.



انواع حمایت اجتماعی که به افراد در زمان جنگ می توان ابراز نمود:

- حمایت عاطفی:

این نوع حمایت شامل ابراز محبت، همدلی، و درک احساسات دیگران است.

- حمایت اطلاعاتی:

این نوع حمایت شامل ارائه اطلاعات و راهنمایی به افراد برای حل مشکلات است.

- حمایت ابزاری:

این نوع حمایت شامل ارائه کمک‌های مادی و مالی به افراد است.

- حمایت قدردانی:

این نوع حمایت شامل قدردانی از تلاش‌ها و دستاوردهای افراد است.

راهکارهای تقویت حمایت اجتماعی در شرایط جنگی:

- برگزاری کارگاه‌های آموزشی:

برگزاری کارگاه‌های آموزشی برای ارتقای مهارت‌های ارتباطی و مقابله‌ای افراد در شرایط جنگی.

- تأسیس گروه‌های همیار:

تشکیل گروه‌های همیار برای افراد آسیب‌دیده از جنگ تا بتوانند تجربیات خود را با یکدیگر به اشتراک بگذارند و از حمایت یکدیگر برخوردار شوند.

- تقویت ارتباطات:

ایجاد فرصت‌هایی برای تقویت ارتباطات خانوادگی و اجتماعی.

- ارائه خدمات مشاوره و روان درمانی:

ارائه خدمات مشاوره و روان درمانی به افراد آسیب‌دیده از جنگ برای کمک به آنها در بهبود سلامت روان و کاهش اثرات روانی جنگ.

- برنامه‌های جامعه محور:

طراحی و اجرای برنامه‌های جامعه محور برای ارتقای سطح آگاهی و حمایت از افراد آسیب‌دیده از جنگ.

در نهایت، حمایت اجتماعی یک عامل کلیدی در کاهش اثرات روانی جنگ است و می‌تواند به افراد کمک کند تا در شرایط سخت و بحرانی، با امیدواری و قدرت بیشتری به زندگی خود ادامه دهند.



☎ ۰۲۱۲۲۴۰۶۶۲۱-۰۲۱۲۲۴۳۹۸۳۷

📷 @moshaversbmu

🌐 www.aparat.com/SBMUCounseling

🌐 www.moshavereh.sbmuc.ac.ir