



# راهنمای حمایت روانی-اجتماعی خانواده‌ها از دانشجویان پزشکی در شرایط بحران و جنگ



مدیریت مشاوره مبتنی بر سبک زندگی اسلامی - ایران

این راهنما به منظور حفظ سلامت روان، پیشگیری از فرسودگی و تقویت تاب‌آوری دانشجویانی که در میانه فشار درسی و التهابات جنگ قرار دارند، طراحی شده است.

### \* ایجاد «پناهگاه عاطفی» (محیط خانه):

خانه باید تضاد معنایی با محیط بیرون (بیمارستان/اخبار جنگ) داشته باشد.

۱. برقراری منطقه عاری از تروما: حداقل ۲ ساعت قبل از خواب، پخش اخبار جنگ و بحث درباره فجایع را در خانه ممنوع کنید.

۲. حفظ روتین‌های زندگی عادی: وعده‌های غذایی منظم، شوخی‌های خانوادگی و مناسبت‌های کوچک را حفظ کنید. این کار به مغز دانشجو پیام می‌دهد که «زندگی هنوز جریان دارد».

۳. کاهش بارهای اضافی: مسئولیت‌های اجرایی و تنش‌های غیرضروری خانوادگی را از دوش دانشجو بردارید تا ظرفیت روانی او صرف مقابله با استرس‌های بیرونی شود.

### \* مهارت‌های ارتباطی و شنیداری

نوع برخورد کلامی شما می‌تواند بار تروما را سبک یا سنگین کند.

۱. گوش دادن فعال (بدون نصیحت): وقتی دانشجو از ترس‌ها یا مشاهدات تلخش

می‌گوید، فقط گوش دهید. از جملاتی مثل «خدا رو شکر کن که سالمی» یا «قوی باش» پرهیز کنید. به جای آن بگویید: «می‌فهمم که شنیدن/دیدن این صحنه چقدر برات سنگین بوده».

۲. اعتباربخشی به احساسات: اگر دانشجو دچار خشم، ناامیدی یا بی‌تفاوتی شده، آن را قضاوت نکنید. به او اطمینان دهید که این واکنش‌ها در یک موقعیت غیرطبیعی، کاملاً «طبیعی» هستند.

۳. پرهیز از بازجویی خبری: به محض ورود او به خانه، با سوالاتی مثل «امروز چند نفر کشته شدند؟» یا «وضعیت بیمارستان چطور بود؟» به او هجوم نبرید. اجازه دهید خودش پیشقدم شود.

### \* مدیریت «گناه بازمانده» و بحران معنا

بسیاری از دانشجویان به دلیل ادامه تحصیل در زمان رنج هموطنان، دچار احساس گناه می‌شوند.

۱. بازتعریف نقش سربازی: به او یادآوری کنید که «سنگر او، کتاب و تخصص اوست». ایران پس از جنگ، بیش از هر چیز به پزشکان سالم و متخصص نیاز دارد.

۲. تمرکز بر کارآمدی کوچک: او را تشویق کنید فعالیت‌های کوچک و مفید (مثل آموزش کمک‌های اولیه به اطرافیان یا اهدای خون) انجام دهد تا حس مفید

بودن جایگزین حس گناه شود. - تغییرات شدید در اشتها (پرخوری یا بی‌اشتهایی عصبی).  
۳. **جلوگیری از مقایسه‌های سمی:** فداکاری‌های دیگران را به رخ او نکشید. هر فرد ظرفیت و مأموریت متفاوتی در زمان بحران دارد.

### \* مراقبت از سلامت جسمانی (پیش‌نیاز سلامت روان)

جسم فرسوده، زودتر تسلیم تروما می‌شود.

۱. نظارت بر تغذیه و خواب: به دلیل کم‌ال‌گرایی، دانشجویان پزشکی معمولاً نیازهای اولیه خود را فراموش می‌کنند. تهیه وعده‌های مقوی و فراهم کردن محیط ساکت برای خواب عمیق، بزرگترین خدمت شماست.

۲. تشویق به تحرک بدنی: پیاده‌روی‌های کوتاه با هم یا ورزش‌های سبک خانگی به تخلیه هورمون‌های استرس کمک می‌کند.

### \* شناسایی نشانه‌های هشدار (زمان مداخله حرفه‌ای)

اگر این علائم بیش از ۲ هفته طول کشید، حتماً از روان‌شناس یا روان‌پزشک کمک بگیرید:

- کابوس‌های شبانه مکرر و فلاش‌بک (یادآوری ناگهانی صحنه‌های دلخراش).  
- گوشه‌گیری مطلق و ناتوانی در برقراری ارتباط با اعضای خانواده.

### \* خودمراقبتی والدین

شما نمی‌توانید از یک ظرف خالی، به دیگران آب بدهید.

۱. مدیریت اضطراب خود: اضطراب شما مستقیماً به فرزندتان منتقل می‌شود. برای تخلیه روانی خود، با دوستان یا مشاور صحبت کنید، نه با فرزند دانشجوییتان.

۲. حفظ آرامش بصری: حفظ آرامش بصری و لبخند شما، امنیت روانی لازم برای بازگشت او به زندگی عادی را فراهم می‌کند.

شعار ما در حمایت روانی و اجتماعی دانشجویان پزشکی:

«ما نمی‌توانیم صدای آژیرها را خاموش کنیم، اما می‌توانیم خانه را به فضایی تبدیل کنیم که در آن، صدای تپش قلب زندگی بلندتر از صدای جنگ باشد.»

ما در اداره ارتباط خانواده با دانشگاه مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی کنار شما هستیم.  
- خط آنکال پاسخگوی خانواده مرکز مشاوره دانشگاه:  
۰۹۹۶۷۹۲۴۹۵۲

لینک گروه: 5863PsJfpD/ble.ir/join

تهیه و تنظیم: شهره میرباقری، محبوبه اله مرادی