

دسترسی به خدمات:
سلامت روان
در فجایع و
شرایط اضطراری



روز جهانی سلامت روان ۲۰۲۵

دست‌رسی به خدمات: سلامت روان در فجایع و شرایط اضطراری

منبع اصلی:

Access to Services – Mental Health in Catastrophes and
Emergencies

(Campaign Toolkit 2025 WMHD)

تیم ترجمه و تدوین محتوا:

منا ایزدی (کارشناسی ارشد توانبخشی شناختی)

فرح بکی‌زاده (کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی)

صفحه آرا و گرافیکست: لیلا بکی‌زاده





فهرست

۴	پیام رئیس فدراسیون جهانی سلامت روان
۵	راهنمای کار با افراد آسیب‌دیده از بلایا
۱۱	مهارت‌های بازیابی روان‌شناختی (SPR)
۱۳	چارچوب پنج‌عنصری برای مدیریت واکنش‌ها
۱۷	علائم هشداردهنده و عوامل خطر برای پریشانی هیجانی
۱۸	مدیریت استرس کودکان پس از فاجعه
	چرا پاسخگویی به نیازهای سلامت روان و حمایت روانی-اجتماعی
۲۰	(MHPSS) در بحران‌ها مهم است؟

پیام رئیس فدراسیون جهانی سلامت روان

دوستان عزیز در سراسر جهان،

موضوع روز جهانی سلامت روان در سال ۲۰۲۵ «دسترسی به خدمات سلامت روان در بلایا و شرایط اضطراری» است. این موضوع بیش از هر زمان دیگری با واقعیت‌های امروز جهان ما سازگار است؛ چرا که هر روز با اخبار تازه‌ای از بحران‌ها و فاجعه‌های انسانی، طبیعی و اجتماعی روبه‌رو می‌شویم.

این پرسش مطرح است که این رویدادها چگونه بر سلامت روان انسان‌ها تأثیر می‌گذارند؟ و آیا خدمات و امکانات کافی برای حمایت از سلامت روان همگان وجود دارد؟

وقتی بحران‌ها و بلایا تا این اندازه فراگیر می‌شوند، شاید بخشی از آن‌ها ریشه در ویژگی‌های بنیادین انسان داشته باشد. اما در کنار این جنبه‌های آسیب‌زا، در وجود انسان سرچشمه‌هایی از همدلی، شفقت و تمایل به یاری دیگران نیز نهفته است. با پرورش همین توانایی‌های درونی می‌توان اثرات ویرانگر بحران‌ها را کاهش داد و پیوندهای انسانی را نیرومندتر ساخت.

فدراسیون جهانی سلامت روان (WFMH) همچنان بر تعهد خود برای ارتقای سلامت روان در سراسر جهان پایبند است و باور دارد دستیابی به این هدف تنها از رهگذر همکاری میان نهادهای ملی و بین‌المللی ممکن خواهد بود.

امروز که این پیام را می‌خوانید، دعوتی است برای همراهی و هم‌اندیشی. امید داریم فردا بتوانیم در کنار شما، گامی تازه در مسیر همکاری و حمایت از سلامت روان انسان‌ها برداریم.

تسویوشی آکیاما

رئیس فدراسیون جهانی سلامت روان



راهنمای کار با افراد آسیب‌دیده از بلایا

برای ارائه‌دهندگان خدمات سلامت روان

پس از وقوع بلایا - چه طبیعی و چه انسانی مانند زلزله، جنگ، یا بحران‌های بهداشت عمومی (مثل شیوع بیماری‌ها یا نشت مواد شیمیایی)، مراجعان شما ممکن است با مجموعه‌ای از چالش‌های روانی و اجتماعی روبه‌رو شوند.

چالش‌های سلامت روان پس از بلایا

افراد پس از تجربه‌ی بلایا ممکن است با مجموعه‌ای از مشکلات و فشارهای روانی روبه‌رو شوند، از جمله:

◀ اضطراب و نگرانی مداوم

◀ پریشانی ناشی از آسیب جسمی یا بیماری

◀ سوگ و اندوه در افرادی که یکی از عزیزان خود را از دست داده‌اند

◀ از دست دادن درآمد، بی‌ثباتی در محل زندگی یا ناامنی غذایی

مشکلات و فشارهای مربوط به مراقبت از کودکان یا اعضای خانواده

کاهش حمایت‌های اجتماعی و محدود شدن تعاملات با دیگران

در شرایط شیوع بیماری‌های واگیردار، اقداماتی مانند قرنطینه و فاصله‌گذاری اجتماعی که برای کنترل بیماری ضروری‌اند، می‌توانند خود منبع استرس و احساس انزوا باشند.

این چالش‌ها ممکن است به شیوه‌های گوناگون بر افرادی که پیش‌تر با مشکلات سلامت روان درگیر بوده‌اند تأثیر بگذارند و وضعیت روانی آن‌ها را پیچیده‌تر کنند.

تأثیر بلایا بر افراد دارای مشکلات سلامت روان

بلایا اغلب با بروز علائمی مانند اختلال استرس پس از سانحه (PTSD)، رفتارهای اجتنابی، احساس ناامیدی و خشم همراه‌اند.

از دست دادن دارایی یا تجربه‌ی ضرر مالی می‌تواند موجب پریشانی شدید و افزایش احتمال بروز واکنش‌هایی مانند اضطراب، خشم یا احساس درماندگی شود.

وابستگی مالی به خانواده یا دیگران ممکن است برای فرد استرس‌زا باشد و باعث ایجاد تنش با اعضای خانواده، احساس ناامنی، اضطراب، افسردگی یا تشدید علائم PTSD شود.

راهکارهایی برای کاهش خطر در افراد تحت درمان

بررسی منظم وضعیت روانی و عملکرد فرد
پیگیری مداوم تغییرات خلقی، اضطراب، علائم PTSD و توانایی فرد در انجام فعالیت‌های روزمره.

همدلی با واکنش‌های استرسی فرد
پذیرش و همراهی با احساسات و رفتارهای استرسی، بدون قضاوت یا کم‌اهمیت جلوه دادن آن‌ها.

تقویت مهارت‌های مقابله با پریشانی و استرس
آموزش و حمایت در استفاده از راهبردهای عملی برای کاهش اضطراب، مدیریت خشم و احساسات دشوار.

ارائه اطلاعات دقیق و به‌روز درباره حادثه

دادن اطلاعات شفاف و معتبر به فرد، تا از حدس و گمان و اضطراب غیرضروری جلوگیری شود.

تأکید بر نقش فعال فرد در مدیریت واکنش‌های خود

یادآوری اینکه با حمایت مناسب و استفاده از راهبردهای مقابله‌ای، فرد می‌تواند کنترل و تأثیر مثبت بر واکنش‌های استرسی خود داشته باشد.

اصول گفت‌وگو و پشتیبانی روانی در بلایا

ارائه‌دهندگان خدمات سلامت روان برای کمک به مدیریت پریشانی آموزش دیده‌اند، اما در موقعیت‌های بحرانی رعایت چند نکته‌ی اضافی می‌تواند به ارائه مراقبت مؤثرتر کمک کند:

آگاهی از جزئیات حادثه:

داشتن اطلاعات دقیق و به‌روز درباره‌ی رخدادها، امکان ارائه پاسخ‌های معتبر و قابل اعتماد به افراد را فراهم می‌کند و از انتشار شایعات یا اطلاعات نادرست جلوگیری می‌کند.

شخصی‌سازی درمان:

برنامه‌ی درمانی را با توجه به شرایط کنونی، منابع فردی و واکنش‌های استرسی هر مراجع تنظیم کنید تا مداخلات مؤثر و مناسب باشد.

رویکرد فردمحور:

هر فرد تجربه، منابع و واکنش‌های متفاوتی دارد. با توجه به این تفاوت‌ها از فرضیات کلی درباره رفتار یا واکنش‌ها پرهیز کنید و درمان را بر اساس نیازها و تجربه‌های شخصی فرد هدایت کنید.

افراد هنگام تجربه بلایا واکنش‌های متفاوتی دارند. برخی با آماده‌سازی و اقدامات پیشگیرانه، احساس توانمندی و کنترل بیشتری پیدا می‌کنند، اما دیگران ممکن است تحت فشار روانی شدید یا واکنش‌های چالش‌برانگیز قرار بگیرند.

افراد که اقدامات پیشگیرانه انجام می‌دهند:

این افراد با برنامه‌ریزی و آماده‌سازی (مثلاً داشتن منابع غذایی، دارو یا اطلاعات بهداشتی) احساس کنترل و تاب‌آوری بیشتری پیدا می‌کنند.

❏ افرادی که واکنش‌های منفی نشان می‌دهند:

ممکن است به دلایل مختلف دچار فشار روانی یا مقاومت شوند، از جمله:

❏ مخالفت با محدودیت‌های اعمال‌شده بر فعالیت‌های روزمره:

احساس عصبانیت یا سرخوردگی از محدودیت رفت و آمد یا فعالیت‌های کاری و اجتماعی.

❏ نداشتن منابع کافی برای آمادگی:

کمبود مالی، انرژی جسمی یا حمایت عاطفی می‌تواند اضطراب و ناامیدی را افزایش دهد.

❏ یادآوری آسیب‌ها یا از دست دادن‌های گذشته:

تجربه فعلی بلایا ممکن است خاطرات آسیب‌ها یا از دست دادن‌های گذشته را زنده کند و اضطراب یا غم عمیق ایجاد کند.

❏ محدودیت طولانی‌مدت در فعالیت‌های کاری، تفریحی یا اجتماعی:

کاهش تعاملات اجتماعی و فعالیت‌های روزمره می‌تواند باعث خستگی روانی و احساس انزوا شود.

❏ از دست دادن سلامت، درآمد، منابع یا اعضای خانواده و دوستان:

این تجربه‌ها ممکن است اضطراب شدید، افسردگی و سردرگمی در زندگی روزمره ایجاد کنند.

شخصی‌سازی گفت‌وگو و بازخوردها

تطبیق نظرات و مداخلات با واکنش‌ها و نیازهای هر فرد می‌تواند به او کمک کند احساس درک شدن و تأیید شدن داشته باشد؛ احساسی که به افزایش انگیزه، تاب‌آوری و حس کنترل کمک می‌کند.

❏ نمونه جملات برای شروع گفت‌وگو

❏ «قبل از شروع جلسه امروز، می‌خواهم بررسی کنم که در شرایط فعلی [حادثه]

چطور هستید. از آخرین جلسه چه چیزهایی برای شما چالش‌برانگیزتر بوده است؟ بزرگ‌ترین عوامل استرس‌زا برایتان کدام‌اند و چه چیزی به شما کمک می‌کند با شرایط کنار بیایید؟»



هماهنگی با پروتکل‌های درمانی استاندارد

در صورت استفاده از پروتکل‌های درمانی، می‌توان درباره‌ی ترجیحات فرد پرسید تا مشخص شود درمان باید ادامه یابد، تغییر کند یا موقتاً بر مدیریت واکنش‌ها تمرکز شود.

نمونه جمله پیشنهادی

«با توجه به آنچه گفتید، بیایید بررسی کنیم در حال حاضر کدام رویکرد برای شما مفیدتر است. می‌توانیم درمان فعلی را ادامه دهیم یا موقتاً روی مدیریت واکنش‌ها نسبت به [حادثه] تمرکز کنیم. هدفم این است که پیشرفت‌تان حفظ شود و درعین‌حال بیشترین کمک را دریافت کنید. فکر می‌کنید کدام گزینه برایتان مناسب‌تر است؟»

ارائه استراتژی‌های مقابله‌ای

«به نظر می‌رسد تمایل دارید روی مهارت‌هایی کار کنیم که به شما در مدیریت واکنش‌های استرسی کمک کنند. می‌توانیم در چند جلسه‌ی آینده روی مهارت‌های موجود تمرکز کنیم و مهارت‌های جدیدی نیز بیاموزیم.»

وقتی درمانگر هم تحت تأثیر است

گاهی خودِ درمانگر نیز از حادثه متأثر شده است. در این شرایط، حفظ مرزهای درمانی ضروری است، اما اذعان محدود به تجربه‌ی مشترک می‌تواند مفید باشد، بدون آنکه فرض شود مراجع همان واکنش را دارد.

نمونه جمله

«این دوره برای بسیاری از افراد واقعاً دشوار است. شما چطورید؟»
«مدتی طول کشید تا یاد بگیرم چطور در این شرایط کار کنم. شما با چه چالش‌هایی روبه‌رو هستید؟»
«گاهی من هم هنگام فکر کردن به آینده مضطرب می‌شوم. در این مواقع سعی می‌کنم... بیا بید درباره روش‌هایی صحبت کنیم که برای شما مفیدتر است.»

ملاحظات درباره تغییر درمان‌ها

در مواقعی که تصمیم به ادامه‌ی درمان جاری گرفته می‌شود، مهم است درباره‌ی تغییرات احتمالی متناسب با چالش‌های فعلی مراجع گفتگو کنید.

مثال عملی:

در درمان مواجهه طولانی مدت (Prolonged Exposure) طی پاندمی، قرار دادن مراجع در معرض جمعیت توصیه نمی‌شود، زیرا با دستورالعمل‌های مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها (CDC) برای فاصله‌گذاری اجتماعی در تضاد است.

در چنین شرایطی، تبادل تجربه با همکاران درباره‌ی نحوه‌ی تطبیق درمان‌ها می‌تواند مفید باشد و ایده‌های عملی برای حفظ اثربخشی درمان ارائه دهد.



مهارت‌های بازیابی روان‌شناختی (SPR)

مهارت‌های بازیابی روان‌شناختی (SPR)^۱ یک راهنمای عملی برای آموزش مهارت‌های ساده‌ی مقابله‌ای است که می‌تواند به افراد در بهبود بازیابی روانی پس از رویدادهای ناگوار و بلایا کمک کند.

هدف اصلی این راهنما این است که:

۱. افراد ابزارها و مهارت‌های ساده‌ای داشته باشند تا بتوانند واکنش‌های استرسی خود را مدیریت کنند.

۲. درمانگران بتوانند مهارت‌های آموخته‌شده در جلسات درمانی را به شکل عملی و کاربردی برای موقعیت‌های واقعی به مراجع منتقل کنند.

1 Skills for Psychological Recovery

کاربرد SPR در جلسات درمان

۱. مرور مهارت‌های قبلی

قبل از ادامه‌ی درمان اصلی، زمانی اختصاص دهید تا با مراجع مرور کنید: «چه مهارت‌هایی تاکنون یاد گرفته‌اید و چگونه می‌توان از آن‌ها برای مدیریت واکنش‌های فعلی استفاده کرد؟»

مثال جمله:

«بیا یاد بررسی کنیم که چگونه می‌توانیم از مهارت‌هایی که تاکنون تمرین کرده‌ایم برای مدیریت واکنش‌های شما نسبت به اتفاقات اخیر استفاده کنیم.»

۲. توسعه مهارت‌ها برای شرایط فعلی و گذشته

علاوه بر مرور، می‌توان مهارت‌های جدیدی برای مواجهه با چالش‌های گذشته و حال آموزش داد.

هدف این است که مراجع توانایی مقابله با شرایط استرس‌زا و غیرمنتظره را تقویت کند.

۳. ایده‌پردازی برای کاربرد مهارت‌ها در شرایط واقعی

با مراجع درباره‌ی چگونگی استفاده عملی مهارت‌ها در زندگی روزمره یا شرایط بحرانی فعلی گفتگو کنید.

این مرحله باعث می‌شود که یادگیری مهارت‌ها فقط محدود به جلسات درمانی نباشد و کاربرد واقعی پیدا کند.

۴. ادامه درمان اصلی با تمرکز بر بهبود توانایی مقابله

پس از مرور و تمرین مهارت‌ها، می‌توانید درمان اصلی را ادامه دهید، در حالی که تمرکز روی تقویت تاب‌آوری و مدیریت استرس حفظ می‌شود.



چارچوب پنج‌عنصری برای مدیریت واکنش‌ها

پژوهش‌ها پنج عنصر کلیدی مبتنی بر شواهد را شناسایی کرده‌اند که در شرایط تهدید مداوم با پیامدهای روانی بهتر همراه هستند:

احساس امنیت

آرام‌سازی

ارتباط با دیگران

خودکارآمدی

امید

لازم نیست همه‌ی این پنج عنصر هم‌زمان فعال باشند. تمرکز روی برخی از آن‌ها می‌تواند به فرد کمک کند بهتر با شرایط سازگار شود و تاب‌آوری بیشتری پیدا کند. می‌توانید از این چارچوب استفاده کنید تا ببینید شرایط فعلی زندگی فرد چگونه هر یک از این عناصر را تحت تأثیر قرار می‌دهد و کدام مهارت‌ها یا راهکارها برای او مفیدتر هستند.

۱. افزایش احساس امنیت

چرا مهم است؟ احساس امنیت می‌تواند واکنش‌های زیستی ناشی از وحشت، اضطراب یا ناتوانی در عملکرد را کاهش دهد.

چگونه کمک کنیم؟

دسترسی به اطلاعات معتبر و منابع قابل اعتماد درباره سلامت، رفاه و شرایط فعلی فرد فراهم شود.

به فرد کمک کنید برای موقعیت‌های احتمالی آینده آماده شود تا حس کنترل و اطمینان افزایش یابد.

۲. تمرین مهارت‌های آرام‌سازی

چرا مهم است؟ اضطراب شدید یا سوگ مزمن در مواجهه با بلایا یا شرایط اضطراری می‌تواند توانایی فرد در تصمیم‌گیری و مراقبت از خود و دیگران را کاهش دهد.

چگونه کمک کنیم؟

آموزش تکنیک‌های ساده‌ی آرام‌سازی (مانند تنفس عمیق، تمرین‌های ذهن‌آگاهی، کشش‌های کوتاه بدن)

تشویق فرد به استفاده روزانه یا در لحظات اضطراب‌زا از این مهارت‌ها

پیشنهادهای بیشتر برای آرام‌سازی

برای کمک به کاهش اضطراب و افزایش آرامش، می‌توان از روش‌های مختلفی استفاده کرد:

۱. تمرین‌های جسمی و ذهنی:

- تنفس عمیق و منظم
- مدیتیشن و ذهن‌آگاهی
- ورزش و کشش‌های ساده

۲. شرکت در فعالیت‌های لذت‌بخش و پاداش‌دهنده

۳. کاهش رفتارهای ناسالم برای آرام شدن

- اجتناب از مصرف الکل یا مواد دیگر برای آرام کردن خود
- محدود کردن دنبال کردن مداوم اخبار استرس‌زا (خصوصاً پیش از خواب)

۴. تمرین تفکر متعادل و واقع‌بینانه

جایگزین کردن افکار مطلق و منفی با جملات منطقی و حمایت‌کننده
مثال: «ممکن است اتفاقات بد رخ دهند، اما اگر بیفتند، من می‌توانم با کمک دیگران از پس آن برآیم.»



۳. حفظ ارتباط با دیگران

حمایت اجتماعی یکی از قوی‌ترین عوامل محافظ در شرایط استرس‌زا است. به افراد کمک کنید تا با روش‌های انعطاف‌پذیر و خلاقانه ارتباط اجتماعی خود را حفظ کنند، مانند:

◀ تماس تلفنی یا استفاده از پیام‌رسان‌ها برای ارتباط با دوستان و خانواده

◀ شرکت در رویدادهای اجتماعی آنلاین یا حضوری

◀ شرکت در برنامه‌های بهبود جامعه (به فعالیت‌هایی گفته می‌شود که فرد برای کمک به دیگران یا بهبود محیط اجتماعی خود انجام می‌دهد . برای مثال:

▶ کمک داوطلبانه به همسایگان آسیب‌دیده پس از یک بحران یا بلای طبیعی

▶ شرکت در برنامه‌های پاک‌سازی محله یا پارک‌ها

▶ حمایت از خانواده‌ها یا افراد آسیب‌دیده از طریق جمع‌آوری کمک‌های ضروری

▶ مشارکت در پروژه‌های گروهی برای بهبود فضاهای عمومی

◀ در مواقعی که ماندن طولانی‌مدت در خانه (مانند دوران پاندمی) باعث تنش بین اعضای خانواده می‌شود، آموزش اصول حل تعارض و مدیریت اختلافات نیز می‌تواند مفید باشد تا ارتباط‌ها سالم و پایدار باقی بمانند.

۴. افزایش احساس خودکارآمدی

خودکارآمدی به معنای باور فرد به توانایی خود برای عبور از شرایط دشوار و مدیریت چالش‌ها است.

برای تقویت این حس، می‌توان افراد را تشویق کرد به:

- جستجوی اطلاعات و راهنمایی‌ها برای تصمیم‌گیری مؤثر
- بازنگری در اولویت‌ها و انتظارات تا فشار و استرس کاهش یابد
- تدوین برنامه‌های مشخص برای مدیریت و کاهش استرس
- تعیین اهداف کوچک و قابل دستیابی که موفقیت در آن‌ها قابل لمس باشد

در شرایط اضطراری بهداشت عمومی، مهم است که افراد با علائم هشداردهنده بیماری‌ها آشنا شوند و بدانند چه زمانی باید به خدمات پزشکی مراجعه کنند.

۵. حفظ امید

امید یعنی باور به اینکه شرایط می‌تواند بهتر شود و داشتن احساس پیوند با چیزی بزرگ‌تر از خود. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که امید با بهبود پیامدهای روانی در شرایط تهدید مداوم همراه است. راهکارهای تقویت امید:

- ترکیب تمرکز بر لحظه‌ی حال با نگاه بلندمدت: به فرد یادآوری کنید که می‌تواند در شرایط فعلی کنترل داشته باشد و همزمان برای آینده برنامه‌ریزی کند.
- تشویق به انجام فعالیت‌های الهام‌بخش یا شکرگزاری، مانند نوشتن چیزهایی که بابتشان سپاسگزار است یا انجام کارهای کوچک مفید برای دیگران.
- اختصاص زمان برای فعالیت‌هایی که با ارزش‌ها، باورهای مذهبی یا معنویت فرد همخوانی دارند، تا حس معنا و امید تقویت شود.



علائم هشداردهنده و عوامل خطر برای پیشانی هیجانی

تجربه‌ی علائم استرس قبل یا بعد از یک بحران امری رایج است. فجایع طبیعی یا انسانی می‌توانند اثرات گسترده‌ای بر زندگی افراد داشته باشند؛ از آسیب جسمی گرفته تا تخریب خانه، از دست دادن شغل یا منابع مالی. حتی کسانی که مستقیماً آسیب ندیده‌اند، ممکن است به نوعی تحت تأثیر قرار گیرند.

بیشتر علائم استرس موقتی هستند و معمولاً در مدت کوتاهی کاهش می‌یابند. با این حال، برای برخی افراد (به‌ویژه گروه‌های آسیب‌پذیر) این نشانه‌ها ممکن است هفته‌ها یا ماه‌ها ادامه پیدا کنند و روابط خانوادگی یا اجتماعی آن‌ها را تحت تأثیر قرار دهند.

علائم رایج پیشانی هیجانی

- ❖ خوابیدن یا خوردن بیش از حد یا کمتر از حد معمول
- ❖ عصبانیت، تحریک‌پذیری یا پرخاشگری نسبت به دیگران
- ❖ احساس غم شدید یا ناامیدی
- ❖ کناره‌گیری از دیگران و بی‌علاقگی نسبت به فعالیت‌ها
- ❖ احساس خستگی مداوم یا بی‌انرژی بودن
- ❖ احساس نیاز مداوم به مشغول بودن
- ❖ دردهای جسمی بدون علت مشخص، مانند سردرد یا دل‌درد
- ❖ احساس گناه یا نگرانی مداوم
- ❖ استفاده بیش از حد از سیگار، الکل یا داروهای مخدر
- ❖ دشواری در سازگاری مجدد با خانه یا محیط کار
- ❖ افکار آسیب به خود یا دیگران



مدیریت استرس کودکان پس از فاجعه

اگر کودکان مستقیماً شاهد یا درگیر مرگ، ویرانی یا ترس ناشی از فاجعه باشند، والدین باید با آنها ارتباطی آگاهانه و حمایتی برقرار کنند. در ابتدا، ایمنی جسمی در اولویت است؛ اما واکنش روانی کودکان می‌تواند متفاوت و غیرقابل پیش‌بینی باشد.

اقدامات پیشنهادی برای کاهش اثرات منفی روانی

➤ پیش از صحبت با کودک، احساسات خود را با فردی بزرگسال در میان بگذارید؛ واکنش شما بر رفتار کودک تأثیر دارد.

➤ زمان مشخصی برای بودن کنار کودک اختصاص دهید، چه برای گفتگو و چه برای بازی و وقت‌گذرانی.

➤ به یاد داشته باشید که واکنش هر کودک متفاوت است؛ انتظار یک رفتار مشابه از همه نداشته باشید و به داستان و احساسات کودک خود گوش دهید.

با صداقت و متناسب با سن کودک درباره‌ی رویداد صحبت کنید. کودکان خردسال ممکن است به تکرار اطلاعات یا توضیحات ساده‌تر نیاز داشته باشند.

اجازه دهید کودک در مورد هر موضوعی که خودش انتخاب می‌کند صحبت کند؛ لازم نیست همیشه درباره‌ی حادثه باشد. گفتگو درباره‌ی رویدادهای روزمره هم به سلامت روان کمک می‌کند.

تا حد امکان، فعالیت‌های روزمره مانند مدرسه، زمان خانواده و داستان قبل از خواب را حفظ کنید تا احساس ثبات و امنیت ایجاد شود.

مواجهه‌ی کودک با اخبار و تصاویر فاجعه را محدود کنید.

حس کنترل کودک را افزایش دهید؛ مثلاً او را در تصمیم‌گیری‌های کوچک مانند انتخاب شام یا فعالیت خانوادگی مشارکت دهید.

به کودک اطمینان دهید که فاجعه تقصیر او نبوده است.

نوجوانان نیز ممکن است احساس اضطراب یا آشفتگی کنند. برای آن‌ها، تعیین چارچوب‌ها و حدود روشن مفید است. این چارچوب‌ها می‌تواند شامل زمان‌بندی فعالیت‌ها، ساعات خواب، محدود کردن دسترسی به اخبار استرس‌زا یا تعیین مسئولیت‌های روزمره باشد. هدف این است که نوجوان احساس امنیت و کنترل داشته باشد و بتواند بهتر با پیامدهای فاجعه کنار بیاید.

بازگشت به رفتارهای قدیمی (مانند شب‌اداری یا ترس از تنها خوابیدن) را با صبوری بپذیرید.

به کودک کمک کنید تا خود را با قربانیان فاجعه یکی نپندارد و احساس امنیت شخصی خود را باز یابد.



چرا پاسخگویی به نیازهای سلامت روان و حمایت روانی-اجتماعی (MHPSS) در بحران‌ها مهم است؟

بحران‌های انسانی باعث رنج گسترده می‌شوند و سلامت روان و رفاه اجتماعی مردم را تحت تأثیر قرار می‌دهند. افرادی که تحت بحران قرار می‌گیرند، با مجموعه‌ای از فشارها روبه‌رو می‌شوند که می‌توانند اثرات فوری و بلندمدت داشته باشند. این فشارها شامل موارد زیر هستند:

- ◀ مواجهه با خشونت
- ◀ جدایی از خانواده یا از دست دادن عزیزان
- ◀ شرایط زندگی نامناسب
- ◀ فقر و ناامنی غذایی
- ◀ از دست دادن شغل یا منابع معیشت
- ◀ آسیب جسمی یا بیماری
- ◀ دسترسی محدود به خدماتی مثل بهداشت، آموزش و خدمات اجتماعی

بحران‌ها همچنین می‌توانند حمایت‌های خانوادگی و اجتماعی را تضعیف کنند و باعث تغییر ناگهانی نقش‌ها و روابط اجتماعی شوند.

بسیاری از افراد تحت بحران، واکنش‌های شایعی مانند مشکلات خواب، خستگی، نگرانی، عصبانیت یا دردهای جسمی را تجربه می‌کنند. برای بیشتر افراد، این مشکلات موقت هستند و با گذر زمان بهبود می‌یابند؛ اما در برخی افراد می‌توانند عملکرد روزمره را مختل کنند.

خدمات سلامت روان و حمایت روانی-اجتماعی حتی پیش از بحران محدود بوده‌اند و بحران‌ها می‌توانند دسترسی به این خدمات را دشوارتر کنند. افرادی که پیش از بحران مشکلات روانی داشته‌اند، ممکن است علائمشان دوباره شدت یابد و بیش از دیگران به حمایت و مراقبت نیاز داشته باشند.

برای کودکان، شرایط بحرانی می‌تواند رشد شناختی، هیجانی، اجتماعی و جسمی آن‌ها را مختل کند و پیامدهای طولانی‌مدتی برای آینده‌شان داشته باشد.

هدف از خدمات MHPSS^۱ چیست؟

خدمات سلامت روان و حمایت روانی-اجتماعی (MHPSS) با ارائه حمایت‌های حیاتی در طول زندگی، به کاهش رنج و بهبود سلامت روان و رفاه اجتماعی افراد کمک می‌کنند. این خدمات همچنین توانایی افراد را برای تأمین نیازهای اساسی، بازیابی و بازسازی زندگی تقویت می‌کنند.

بسته حداقل خدمات^۲ (MSP) MHPSS

بسته MSP شامل مجموعه‌ای از فعالیت‌های مهم و اولویت‌دار است که برای پاسخ به نیازهای فوری و حیاتی افراد تحت بحران طراحی شده است. این بسته بر اساس دستورالعمل‌ها، شواهد علمی و نظر کارشناسان تهیه شده است. میزان اجرای تمام فعالیت‌های MSP در هر مکان، به ظرفیت‌ها و منابع موجود بستگی دارد. با این حال، حتی در شرایط با منابع محدود، MSP جهت‌گیری اصلی فعالیت‌های MHPSS را مشخص می‌کند و چارچوبی برای برنامه‌ریزی و اقدام فراهم می‌آورد.

استفاده از MSP باعث می‌شود که پاسخ‌ها هماهنگ‌تر، قابل پیش‌بینی‌تر و عادلانه‌تر باشند، منابع محدود به طور مؤثر استفاده شوند و کیفیت و مقیاس برنامه‌ها افزایش یابد. در نتیجه، سلامت روان و رفاه اجتماعی تعداد بیشتری از افراد بهبود پیدا می‌کند.

1 Mental Health Psychosocial Support

2 Mental Health and Psychosocial Support Minimum Service Package

منابع و اسناد تکمیلی

برای اطلاعات بیشتر و دسترسی به متن کامل و منابع اضافی می‌توانید به اسناد زیر مراجعه کنید:

■ بسته حداقل خدمات سلامت روان و حمایت روانی-اجتماعی (MHPSS MSP)

[Home - MHPSS MSP](#)

■ راهنمای برنامه‌های MHPSS مبتنی بر جامعه (Community-Based Approaches)

[IASC Community-Based Approaches to MHPSS Programmes: A Guidance Note | IASC](#)

این منابع شامل راهنمایی‌های عملی، دستورالعمل‌ها و نمونه‌های برنامه‌های حمایتی هستند که می‌توانند به شما در طراحی و ارائه خدمات سلامت روان و حمایت اجتماعی در بحران‌ها کمک کنند.

این کتابچه برگرفته از Campaign Toolkit for World Mental Health Day ۲۰۲۵ است که توسط فدراسیون جهانی سلامت روان (WFMH) تدوین شده. ترجمه و خلاصه‌سازی آن را تیم محتوای آکادمی خردگستر روانچی انجام داده است.

منبع: www.wmhdofficial.com