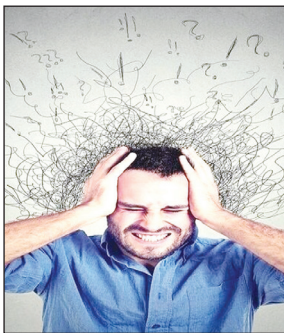


چگونه استرس را در موقعیت های دشوار کنترل کنیم؟



عضو هیئت علمی گروه روانشناسی بالینی دانشگاه علوم پزشکی ایران توصیه هایی را برای موقعیت های دشوار ارائه داد.

به گزارش مهر، فاطمه ویسی، عضو هیئت علمی گروه روانشناسی بالینی دانشگاه علوم پزشکی ایران با اشاره به فشارهای روانی مضاعف بر خانواده‌های نظامی در دوران مأموریت و بحران، اظهار داشت: پذیرش احساساتی نظیر ترس،

ناملیدی و ناتوانی، نخستین گام در مدیریت هیجان است. خانواده‌ها باید برای احساسات خود "اسم" بگذارند تا از ابهام ذهنی خارج شوند.

به گفته وی؛ همچنین استفاده از تکنیک تنفس "۴-۴-۶" (۴ ثانیه دم، ۴ ثانیه حبس و ۶ ثانیه بازدم) ابزاری علمی و اثبات‌شده برای غلبه بر اضطراب‌های ناگهانی در بزرگسالان است.

وی افزود: در مواجهه با کودکان و نوجوانان، رویکردها باید متناسب با سن آنها تغییر کند؛ برای کودکان، نقاشی کردن و داستان‌گویی بهترین بستر برای بروزرسی احساسات است، در حالی که در برخورد با نوجوانان، "صداقت" و "گوش دادن فعال" کلید ایجاد اعتماد و آرامش محسوب می‌شود.

وی ادامه داد: باید به فرزندان یادآوری کرد که عضو غایب خانواده فردی قوی است که جایگاهش همواره در قلب خانواده محفوظ می‌ماند.

وی در ادامه خاطرنشان کرد: تقویت تاب‌آوری خانواده از طریق فعالیت‌های مشارکتی نظیر حل پازل، کتابخوانی جمعی و مرور روزانه روایت‌های فردی از احساسات، به انسجام اعضای خانواده کمک شایانی می‌کند و همچنین تمسک به ارزش‌های معنوی، دعا، شکرگزاری و گفتگو درباره ارزش‌هایی چون "شجاعت"، "موتور محرک پایداری در شرایط سخت است.

تجربه خشونت یا حتی قرار گرفتن مکرر در معرض تهدید و اخبار خشونت‌آمیز، احساس ناامنی مزمن را در کودکان ایجاد می‌کند که می‌تواند به کاهش اعتماد اجتماعی، ترس از نهادهای عمومی و بدبینی نظام‌مند بینجامد



مدارس باید سریعاً (حتی در بحران) به‌عنوان «فضاهای محافظ» عمل کنند؛ بازگشت به کلاس، آموزش بازسازی شده و مداخلات روانی اجتماعی در محیط مدرسه از جمله اقداماتی است که باید مورد اهتمام و توجه قرار گیرد زیرا آموزش از طریق مدرسه می‌تواند به تثبیت حس ایمنی، بازیابی روابط اجتماعی و شناسایی کودکان با نیازهای ویژه کمک کند.

لزوم طراحی و اجرای برنامه‌های آموزشی خاص شرایط بحران

این پژوهشگر حقوق کودک بر لزوم طراحی و اجرای برنامه‌های آموزشی خاص شرایط بحران تأکید کرد و گفت: مهارت‌های آرام‌سازی، شناسایی علائم استرس و افسردگی در کودکان، تکنیک‌های پاسخ‌گویی حمایتی و ارجاع به خدمات تخصصی از جمله برنامه‌هایی است که باید از طریق والدین پیگیری شود و این دوره‌ها باید عملی، کوتاه‌مدت و قابل اجرا در شرایط محدود منابع باشند.

سیدناصری ادامه داد: شناسایی نشانه‌های روانی، روش‌های ایجاد کلاس‌های ایمن، ادغام حمایت اجتماعی و آموزشی، و مسیریاری ارجاع به خدمات سلامت روان از جمله محورهای این برنامه‌ها است که باید توسط آموزش معلمان و کارکنان مدرسه مورد پیگیری قرار گیرد.

این حقوق‌دان درباره برنامه‌های مدرسه‌محور، اظهار کرد: پرورش همسالان حمایت‌گر فعالیت‌های بازی و آموزش عاطفی-اجتماعی، مشاوره‌های گروهی و فردی در مدرسه باید مورد قرار گیرد زیرا مطالعات نشان می‌دهد این مداخلات در کاهش نشانه‌های روانی و بهبود عملکرد تحصیلی مؤثرند.

می‌تواند «شوک» موقتی ایجاد کند که چنانچه مداخلات بازتوانی روانی-اجتماعی و آموزشی در پی آن انجام نشود، تبدیل به بار بلندمدت و ساختاری شود.

فاصله بزرگ الزام‌های قانونی با تخصیص منابع

سیدناصری در پاسخ به اینکه آیا حقوق بین‌الملل به موضوع سلامت روان کودکان پس از جنگ توجه کافی دارد؟ گفت: اسناد بین‌المللی مهمی در این زمینه وجود دارد اما در عمل «فاصله بزرگی» بین الزام‌های قانونی سیاسی اعلامی و اجرای واقعی و تخصیص منابع وجود دارد.

این حقوق‌دان با اشاره به ماده ۳۹ کنوانسیون حقوق کودک افزود: این ماده قانونی به‌صراحت به «بازیابی جسمی و روانی و بازتوانی اجتماعی» کودکان قربانی اشاره می‌کند همچنین کمیته حقوق کودک و یونسف چندین بیانیه و راهنمای عملی درباره نیازهای روانی-اجتماعی در وضعیت‌های بحران منتشر کرده‌اند؛ بنابراین از منظر تئوریک و قانونی، چارچوب وجود دارد.

خلأ عملی حمایت از حقوق کودکان در شرایط جنگ

وی با تأکید بر خلأ عملی حمایت از حقوق کودکان در شرایط جنگ، اظهار کرد: اجرای تکالیف قانونی متون حقوق بین‌الملل با سه مشکل عمده عدم تخصیص منابع کافی (بودجه و نیروی انسانی متخصص)، فقدان سیستم‌های یکپارچه ملی برای ادغام خدمات سلامت روان در آموزش و بهداشت پایه، و چالش‌های امنیتی سیاسی که دسترسی بازیگران بشردوستانه را محدود می‌کند؛ مواجهه است.

نیازهای روانی اجتماعی کمتر از نیازهای پزشکی یا غذایی توجه می‌شود

سیدناصری اضافه کرد: گزارش‌ها و

حقوق‌دان، مدرس دانشگاه و پژوهشگر حقوق بین‌الملل کودکان به لزوم راه‌اندازی برنامه ملی «مدارس امن و خانواده تاب‌آور» با پروتکل‌های اجرایی، دوره‌های آموزشی استاندارد برای معلمان، مشاوران مدرسه و مربیان اجتماعی در سطح شبکه‌های بهداشت و آموزش و ایجاد خط‌مشی ارجاع سریع به واحدهای تخصصی روان‌درمانی به عنوان راهکارهای عملی در راستای احقاق حقوق کودکان در شرایط جنگی تأکید کرد.

درباره پیامدهای اجتماعی جنگ بر کودکان، به اختلال در آموزش و خسارت سرمایه انسانی قطع یا اختلال در آموزش اشاره کرد و افزود: تعطیلی مدارس و آموزش حضوری، معلمان غایب و جابه‌جایی خانواده‌ها در شرایط خاص جنگی باعث افت تحصیلی، ترک تحصیل و کاهش مهارت‌های پایه‌ای دانش آموزان می‌شود که به کاهش سرمایه انسانی نسل بعدی می‌انجامد.

وی ادامه داد: پژوهش‌های بین‌المللی نشان می‌دهد آموزش ناپایدار در دوره‌های بحرانی منجر به افزایش نرخ ترک تحصیل و افت طولانی‌مدت درآمد در آینده می‌شود.

تکون «فرهنگ اضطراب» از پیامدهای جنگ تحصیلی

سیدناصری، احساس ناامنی مداوم و تکوین «فرهنگ اضطراب» را از دیگر پیامدهای جنگ تحصیلی دانست و اظهار کرد: تجربه خشونت یا حتی قرار گرفتن مکرر در معرض تهدید و اخبار خشونت‌آمیز، احساس ناامنی مزمن را در کودکان ایجاد می‌کند که می‌تواند به کاهش اعتماد اجتماعی، ترس از نهادهای عمومی و بدبینی نظام‌مند بینجامد.

به گفته وی، این امر در طول زمان سرمایه اجتماعی را فرسوده کرده و مشارکت مدنی و تاب‌آوری اجتماعی را تضعیف می‌کند.

این مدرس دانشگاه درباره آسیب روانی میان‌نسلی توضیح داد: اختلالات روانی در کودکان (اضطراب، افسردگی، اختلال پس از سانحه) و تأثیرات آن بر رفتار والدین و روابط خانوادگی می‌تواند به انتقال مشکلات روانی و اجتماعی از نسلی به نسل دیگر کمک کند و به الگوهای پرخطر اجتماعی دامن بزند.

وی همچنین به پیامدهای اقتصادی و اجتماعی جمعی اشاره کرد و گفت: کاهش تحصیلات و افزایش نیازهای بهداشتی و روانی فشار بر خدمات عمومی، افزایش هزینه‌های بهداشتی و کاهش بازده اقتصادی بلندمدت را تشدید می‌کند؛ در سطح اجتماعی نیز شکاف‌های نابرابری (مناطق کبیشتر در معرض آسیب قرار گرفتند) عمیق‌تر می‌شود.

این حقوق‌دان اظهار کرد: به لحاظ قضاوت حقوقی-اجتماعی، حتی یک درگیری کوتاه‌مدت مانند ۱۲ روزه و جنگی که از نهم اسفند آغاز شد

کتابخانه

تاریخ طنز رژیم صهیونیستی در «از نیل تا همش» منتشر شد



کتاب «از نیل تا همش» تاریخ طنز رژیم صهیونیستی اسرائیل و اشغال سرزمین فلسطین از ابتدا تا همین دو ماه قبل است، که توسط نشر میخ منتشر شده است.

به گزارش مهر، کتاب «از نیل تا همش» اثر بهزاد توفیق فر توسط نشر میخ منتشر شده است.

بعد از پرورده اپستین، حالا پرورده اسرائیلی کتاب «از نیل تا همش» بدون حذفیات، در انتشارات منتشر شد. هنوز جنگ رمضان شروع نشده بود که پرورده اپستین، منتشر شد و هر روز ابعاد وحشتناک تری از آن در شبکه‌های اجتماعی و خبرگزاری‌ها بر ملا می‌شد. خصوصاً نام رئیس جمهور آمریکا و برخی دیگر از رؤسا و سلب‌ریتی‌ها (دور از جان آدم!) آدم‌های معروف هم در این پرورده خاکبرسری بود. پرورده‌ای که اعلام شد قسمت کوچکی از آن فاش شده و بسیاری از اسناد آن هنوز بر ملا نگردیده و به این زودی نیز بر ملا نخواهد گردید و ما با خود می‌گفتیم که دیگر هر عمل شیعی که امکان داشت در همین اسناد منتشر شده، منتشر شده و دیگر چه کارهایی در آن جزیره شیطانی انجام شده که منتشر نشده؟

حالا که جنگ رمضان هم شروع شده و ان شاء‌الله دارد به پیروزی قاطع رزمندگان اسلام منتهی می‌شود، یک پرورده دیگر از خانواده اپستین، منتشر شده است، این بار بدون حذفیات و سیاه‌شدگی و البته به صورت یک کتاب کامل، پرورده اسرائیلی! «از نیل تا همش»، پرورده خاک بر سر یهودیان صهیونیست است از همان اول اول، نه اصلاً منظورمان دروغ کثیف هولوکاست و یهودیان رانده شده نیست بلکه برگ‌های پرورده اسرائیل، کمی قبل‌تر از این حرف‌ها لای پرورده قرار گرفته‌اند و چون تاریخ به خودی خود کمی سختی و خشکی دارد و این پرورده هم پر از خاک برسری است لذا به مقدار لازم طنز مخلوط آن شده تا بتوانید صد و خرده‌ای صغحه صغحه یا التوری را این روزها بخوانید و بدانید ریشه چه جرثومه‌ای را از جهان کنده‌اید. کتاب «از نیل تا همش» تاریخ طنز رژیم صهیونیستی اسرائیل و اشغال سرزمین فلسطین از ابتدا تا همین دو ماه قبل است.

این کتاب توسط انتشارات میخ، وابسته به مؤسسه پژوهش طنز ایران و به قلم بهزاد توفیق فر، در ۱۶۸ صفحه و در میانه جنگ ایران و محورمقامات با آمریکا، اسرائیل و محور شرارت به بازار نشر عرضه شده است.

اینفوگراف

هنرمند: مازیار بیژنی

داستان مصور

اخراج

اگر در ترافیک با حمله هوایی مواجه شدید، چه باید کرد؟

- آرامش خود را حفظ کنید**
 - نفس عمیق بکشید
 - نترسید • هوشیار عمل کنید
- خودرو را به حاشیه برسانید**
 - باراهنما و فلاشر آهسته کنار بروید
 - ۵ بار برای هشدار بوق بزنید
 - زیر پل، کنار دکل یا ساختمان بلند توقف نکنید
- خودرو را خاموش کنید و پیاده شوید**
 - سوئیچ را بردارید ولی در را قفل نکنید
 - وسایل ضروری مثل موبایل، کیف، پول و دارو را بردارید
- به روی زمین بخواهید پشت به نور انفجار**
 - سر را با دست یا بازو بپوشانید
 - از خودرو فاصله بگیرید
- اگر نتوانستید پیاده شوید**
 - کمر بند خود را باز کنید
 - به روی صندلی دراز بکشید
 - سر را با دست بپوشانید
 - صورت خود را از شیشه فاصله بدهید
- از قبل تمرین ذهنی داشته باشید**

تادر مواجهه واقعی، با سرعت و صحیح‌تر عمل نمایید

