

محافظت از سلامت روان در بحران‌های اجتماعی

با یکدیگر صحبت کنید

جنگ فقط شهرها را ویران نمی‌کند بلکه آرامش روح و روان آدم‌ها را هم تحت تأثیر قرار می‌دهد. بحران‌های اجتماعی تأثیر عمیقی بر روان اشخاص می‌گذارد که تنها با حضور و مشارکت دیگران قابل درمان است. به همین دلیل در مواجهه با بحران باید بدانیم که چطور از یکدیگر مراقبت کنیم.

نسرین جعفری مربی دپوم (داوطلبان واکنش اضطراری محله) در این باره به همشهری می‌گوید: احساس ترس، اضطراب، غم، بی‌حوصلگی و خشم در این مواقع طبیعی است اما برای محافظت از سلامت روان چند راهکار وجود دارد. اول اینکه باید احساسات خودمان را بپذیریم و آن‌ها را بیان کنیم. اصولاً گفتن اینکه چه احساسی داریم غلط نیست. باید با این اجازه را به خودمان بدهیم و از سردرگمی بیرون بیاییم. باید با دیگران حرف بزیم. البته این هم مهم است که حرف‌های خودمان را با افراد قابل اطمینان در میان بگذاریم. او تأکید می‌کند: صحبت کردن بار روانی را کاهش می‌دهد و اگر نمی‌خواهیم یا نمی‌توانیم صحبت کنیم، احساسات خودمان را بنویسیم. باید روش‌های خلاقانه‌ای را پیدا کنیم. شاید کسانی باشند که با انجام کارهای دستی مانند خطاطی، نقاشی یا بافتنی آرامش پیدا کنند. جعفری با اشاره به اینکه وقتی دائماً با اخبار منفی روبه‌رو می‌شویم اضطراب بیشتری پدید می‌آید می‌گوید: یک راهکار دیگر این است که مدام اخبار را پیگیری نکنیم.

می‌توانیم یک زمان مشخص برای پیگیری اخبار تعیین کنیم البته اخباری که از منابع معتبر به دست بیاییم. این عضو دپوم تأکید می‌کند: باید به فعالیت‌های روزمره ادامه بدهیم. همین فعالیت‌ها به آرامش روح و روان ما کمک می‌کند. جعفری با اشاره به اینکه در شرایط سخت از تباطؤ اجتماعی برای حفاظت از سلامت روان بسیار تأثیر گذار است، می‌گوید: اگر با اعضای خانواده، دوستان و حتی همسایگان از تباطؤ داشته باشیم هر چند این ارتباط مجازی باشد، باعث کاهش اضطراب می‌شود چون صحبت می‌کنیم و می‌شنویم. مهم‌تر اینکه می‌توانیم با کمک کردن به دیگران به آن‌ها آرامش بدهیم. اگر بتوانیم به نیازمندان کمک کنیم حس خوبی به خودمان و اطرافیانمان منتقل می‌کند. او با برشمردن دو گروه اصلی آسیب‌پذیر در هنگام بحران‌های اجتماعی می‌گوید: کودکان و سالمندان خیلی مهم هستند و توجه ویژه‌ای را نیاز دارند. بچه‌ها نمی‌توانند اضطراب خودشان را به صورت غیر مستقیم نشان دهند و خیلی صادقانه و با زبان ساده حرف‌هایشان را بیان می‌کنند. ما هم باید با آن‌ها صادق باشیم اما لازم نیست همه چیز را به آن‌ها بگوییم. بازی و سرگرمی متناسب با سن آن‌ها خیلی تأثیر دارد. زیر دهن آن‌ها را از ترس و نگرانی منحرف می‌کند.

پناهگاه خانواده



در هنگام جنگ شیرخوار گاه‌ها در معرض ۲ خطر هستند. ممکن است بمباران دشمن ساختمان را تخریب کند یا موج انفجاری در نزدیکی شیشه‌ها را بشکند و آسیبی به جمع کودکان برساند اما خطر دیگری هم در پیش است. وقتی صدای انفجار می‌آید و ساختمان می‌لرزد «خانواده»

میزبانی عاشقانه در جنگ

واگذاری کودکان بی سرپرست در طرح «میزبان» در زمان جنگ هم پس از بررسی دقیق صلاحیت خانواده‌ها انجام می‌شود

در جنگ ۱۲ روزه و در جنگ کنونی، بهزیستی به سرعت کودکان شیرخوار گاه‌ها را به خانواده‌ها واگذار کرد. گروهی به خانواده‌های اقوام سپرده شدند. بخشی به داوطلبان طرح میزبان داده شدند و عده‌ای هم به متقاضیان فرزندخواندگی پیوند خوردند. بقیه کودکانی که در مراکز در معرض خطر قرار داشتند به نقاط امن جا شدند. تحویل کودکان به خانواده‌های میزبان در فضای مجازی مورد استقبال قرار گرفت اما سوال‌هایی درباره صلاحیت خانواده‌های تحویل‌گیرنده مطرح شد. از طرف دیگری عده‌ای با سوءاستفاده از شرایط، شروع به ایجاد گروه‌ها و انتشار فراخوان‌هایی برای سرپرستی از کودکان کردند در حالی که بنا به قوانین بهزیستی چنین کاری ممکن نیست. در این باره با رییس کمیته مدیریت بحران سازمان بهزیستی گفت‌وگو کردیم.

فراخوان ندادیم

به فاصله کوتاهی بعد از صبح ۹ اسفند، بهزیستی انتقال کودکان شیرخوار گاه‌ها را شروع کرد. شیرخوار گاه آینه که به برخی مراکز حساس نزدیک است کاملاً تخلیه و در روز ۱۲ اسفند اعلام شد که کودکان در مناطق امن هستند. در روزهای بعد در کشور حدود ۲۰۰۰ کودک به شکل‌های مختلف از جمله میزبان به خانواده‌ها سپرده شدند. مدت کوتاهی نگذشته بود که در فضای مجازی - آنچه که از فضای خلی از موارد همکاران ما برای میزبان هم دستور قضایی می‌گیرند تا پشتیبانی حقوقی لازم وجود داشته باشد. به گفته او در مواردی کودک بیماری سخت داشت و به همین دلیل کسی متقاضی فرزندخواندگی او نبود. یک خانواده‌ای مدتی از این بچه به عنوان میزبان نگهداری کرد و پس از آن درخواست فرزندخواندگی داد.

سید حسن موسوی چلک رییس کمیته مدیریت بحران بهزیستی در این باره به همشهری می‌گوید که تعداد کودکان میزبان در جنگ ۱۲ روزه بیش از ۱۵۰ نفر بود و در جنگ فعلی از ۳۰۰ نفر هم بیشتر شده است.

«بهزیستی به هیچ وجه درخواست از خانواده‌ها برای فرزندخواندگی نداشته است. قبل از شروع جنگ هم به همین شکل بود و اکنون هم هیچ فراخوانی پیمای ما این محتوا منتشر نشده است. سازمان بهزیستی کشور سامانه فرزندپذیری دارد که در آن خانواده‌های متقاضی مشخصات و مدارک خود را در سامانه‌ای می‌فرستد. فرزندخواندگی سازمان بارگذاری می‌کنند. سپس مدارک بررسی می‌شود و به

کمیته فرزندخواندگی فرستاده می‌شود. اولویت سازمان این است که بچه‌ها در خانواده‌ها رشد کنند اما یک شرط دارد و آن رعایت مصلحت کودک است.»

بررسی دقیق متقاضیان

بنا به اعلام بهزیستی استان تهران پس از حملات ۹ اسفند، بیش از ۳۰۰ کودک به همراه ۲۳ موسسه به مکان‌های امن در تهران منتقل شده‌اند و اقدامات متعددی برای تعیین تکلیف و حمایت از حدود ۱۵۰ کودک دیگر انجام شده است. در استان‌هایی مانند آذربایجان غربی هم این فرآیند به سرعت انجام شد.

سازو کارهای میزبان، فرزندخواندگی، بازپیوند به خانواده‌های زیستی و خانواده جایگزین در نزد اقوام؛ روش‌های مختلف نگهداری کودک در خانواده‌ها هستند. موسوی چلک تأکید می‌کند: «وزارت دادگستری با هماهنگی بهزیستی آیین‌نامه طرح میزبان را نوشته‌اند. پرونده خانواده‌ها به دقت بررسی می‌شود و باید دوره‌های آموزشی را بگذرانند تا بتوانند وارد روند طرح میزبان بچه‌ها شوند. تفاوت میزبان با فرزندخواندگی این است که در طرح میزبان الزام و نیازی برای حکم قضایی نیست البته در خیلی از موارد همکاران ما برای میزبان هم دستور قضایی می‌گیرند تا پشتیبانی حقوقی لازم وجود داشته باشد.»

به گفته او در مواردی کودک بیماری سخت داشت و به همین دلیل کسی متقاضی فرزندخواندگی او نبود. یک خانواده‌ای مدتی از این بچه به عنوان میزبان نگهداری کرد و پس از آن درخواست فرزندخواندگی داد.

بنا به اعلام رسمی سازمان بهزیستی فرآیند فرزندخواندگی صرفاً از طریق تشکیل پرونده در سامانه رسمی سازمان بهزیستی به نشانی <http://adoption.behzisti.net> امکان‌پذیر است و هر گونه فراخوان دیگر برای پذیرش کودکان با عناوین فرزندخوانده، میهمان، میزبان یا عبارت فرزندان ایران که اکنون رایج شده، کاملاً غیرقانونی است.

پناهگاه کودکان است نه جمع دوست‌ها و خوابگاه. آسایشگاه، خانه و خانواده می‌تواند به کودک آرامش ببخشد و به او اطمینان دهد که خطر دور است و تو در میان کسانی که دوست دارند در امان هستی. در دو هفته اخیر توصیه‌های زیادی درباره کنترل ترس کودکان و جلوگیری از

آسیب روانی در شرایط بحران در شبکه‌های اجتماعی منتشر شده است. این توصیه‌ها و راهنمایی‌ها را می‌توان در سایت‌های خبری داخلی دید. مرور متن و تصاویر آن‌ها نشان می‌دهد که روش‌های آرامش‌بخشیدن به کودک و رفع ترس او در زیر سقف خانه تأثیر گذار است.



بنا به اعلام بهزیستی استان تهران پس از حملات ۹ اسفند، بیش از ۳۰۰ کودک به همراه ۲۳ موسسه به مکان‌های امن در تهران منتقل شده‌اند و اقدامات متعددی برای تعیین تکلیف و حمایت از حدود ۱۵۰ کودک دیگر انجام شده است. در استان‌هایی مانند آذربایجان غربی هم این فرآیند به سرعت انجام شد.

جمله کودک کرجی و داغی که ماندگار شد



حمله به مهرشهر کرج یکی از حملات شدید در جنگ رمضان بود اما آنچه باعث شد بیشتر ایرانیان با غم بیشتری از این حمله صحبت کنند، مربوط به ویدئوی گریه‌ها و التماس‌های کودکی بود که

مدام این جمله را تکرار می‌کرد: «من فقط مامانم رو می‌خوام.» این کودک همراه با اهالی ساختمان از محل بمباران دور شد اما خبری از مادرش نبود، همین نبودن کافی

بود تا این کودک در میان هراس جنگ، مدام مادرش را صدا بزند. این ویدئو به سرعت به تصویری واقعی از جنگ تبدیل شد، تصویری که تا همین چند هفته پیش برخی تلاش می‌کردند، دست به انکار آن بزنند.

چند روایت معتبر از ۱۱ روز آتش و امید

گزارشی از ۱۱ روزی که تهران زیر بمباران موشک‌های آمریکایی و صهیونیستی ایستادگی کرد

گزارش

سحر جعفریان عصر آرزو نامه نگار | جنگ را

نزدیک می‌دیدند؛ نزدیک در یک شبی یا نیمه شبی. نه، شاید صبح اول هفته (شنبه) ۹ اسفند حدود ۹:۳۰ دقیقه. صدای چند انفجار حوالی خیابان پاستور می‌پیچید و خواب از سر آنها که نزدیکند، می‌پرد و آنها که دورند انگار به چیزی شک کرده باشند، گوش تیز می‌کنند. این صدای جنگ است؟! و آنها، صدای جنگ را بعد از جنگ ۱۲ روزه، خوب می‌شناسند. و همین که خاک و گوگرد در آسمان و تکه‌های سنگ و سیمان، و رفته‌های آهنی و خرده‌های شیشه روی زمین، پخش و پراکنده می‌شوند کسی آب پاک‌ی را می‌یزد به دست مردم که راستی راستی، جنگ است. حالا صدای جیغ و فریاد هم به صداهای دور و نزدیک اضافه می‌شود. بعضی، پریشان می‌دوند و از ترس موشک‌های دیگر، پی در پی بالای سرشان را می‌پایند و بعضی نیز هر اسان در گوشی تلفن همراه خود، چیزهایی داد می‌زنند؛ مثل: «زدن... به خدا، زدن...». این غوغا در همه کوچه‌ها و خیابان‌های اطراف پاستور از میدان حر و خیابان امام خمینی تا خیابان ولیعصر و چهارراه جمهوری برپاست.

روز اول

قلب‌ها می‌خواهند از سینه فرار کنند

برخی هنوز در مسیر محل کار خود هستند و برخی سرگرم خانه‌تکانی و با خرید نوروژ، حوالی بازار چهارراه ولیعصر. دانش‌آموزان نیز تازه زنگ دوم را آغاز کرده‌اند که ناگهان جنگ درمی‌گیرد. ترس و اضطراب مثل آوار همان خانه‌ها که در نزدیکی محل برخورد موشک‌ها، تخریب شده‌اند آوار می‌شود به دل رهگذران.

روز سوم



صف بنزین و خواب جنین‌ها و انفجار

بوی دود و گوگرد نذندتر و بیشتر شده و خیابان‌ها کمی خلوت‌تر؛ اما نه خلوت‌تر از جنگ ۱۲ روزه. طبق روال، بازار بنزین و نان، داغ است و سوپرمارکت‌ها، شلوغ. فکر و خیال اجاره، قسط، چک و حقوق واریز نشده و دستمزد نگرفته هم مانند جنگنده‌های دشمن به سر خلی‌ها می‌چرخد و به دل خلی‌های دیگر، موشک می‌اندازد... موشک... موشک‌های واقعی اما مخرب‌ترند؛ خانه‌ها را ویران می‌کنند و جان‌ها را بر پر. همه جای شهر انداخته می‌شوند ولی حالا شرق، بیشتر. شامگاه دومین روز جنگ، برخلاف کنوانسیون‌های بین‌المللی، خواب جنین‌های فریز شده در تانک‌های بخش نازایی بیمارستان گاندی، آشفته و کاخ گلستان و دادگستری از گ هم لرزید. تعدادی موشک هم خود را به محوطه صدا و سیما کوباندند. با این همه، بسیاری از شهروندان بعد از اذان مغرب، برای وطن به خیابان‌ها می‌آیند.

روز دوم

شاید جنگ از زندگی هم هست

هنوز داغ دختران میناب می‌سوزاند. و تهران به زیر موشک‌های گاه و بی‌گاه است از تخریب تا نازی‌آباد، از حوالی فرودگاه مهرآباد تا افسریه، از میدان انقلاب تا کلاترئی‌ها و پایگاه‌های بسیج مناطق. این میان، تعداد خانه، مدرسه، بیمارستان و مراکز فرهنگی و ورزشی که هدف شلیک قرار می‌گیرند نیز کم نیست؛ از مجتمع‌های مسکونی میدان نیلوفر و مهد کودک نارمک و سوخاری دی تا بیمارستان خاتم‌الانبیا و پارک صدف و حتی اغذیه‌فروشی فری کیش.

شیشه‌های شکسته، خسارت نیستند

بخش‌هایی از سینما شکوفه و خانه سینما نیز در تیسرس جنگنده‌های موشک‌انداز قرار می‌گیرد. همین‌طور، ساختمان ژاندارمری سابق در ابتدای خیابان کارگر جنوبی. عابران از مقابل این بنا و بناهای موشک‌خورده دیگر که می‌گذرند مکث می‌کنند و سرگرمی می‌کنند. شیشه‌های شکسته زیادند. کم‌سن و سال‌ترین شهید تهرانی، زهرا نام دارد که همراه مادرش به خاک سپرده می‌شود.

روز چهارم

به بهانه نان و سبزی و دانه‌های پرنده

سندروم خبرخوانی همه‌گیر شده و شدت یافته. همه در حال اسکرول و تاماشای اخبارند؛ صدای انفجار موشک‌هایی در غرب و جنوب غربی تهران، فعالیت پدافند تهران، شکار هرمس ۹۰۰ در کرج، سرگردانی نفتکش‌ها ز بسته شدن تنگه هرمز، صدای انفجار در ابوظبی، آغاز موج هفدهم وعده صادق ۴، تصاویری از موشک‌باران پایگاه آمریکا در بحرین، هنگام حملات موشکی کنار پنجره‌ها نایستید و در پشت‌بام فیلمبرداری نکنید، دقایقی پیش انفجار در پاره و ...

روز پنجم

روز ششم

حسن خوب چراغ روشن خانه‌ها

تعداد کشته‌شدگان را تا به امروز بیش از ۱۳۳۰ نفر اعلام کرده‌اند. مسئولان بخش‌های مختلف دولت خبر از فراوان بودن اقلام خوراکی و تولیدی و صنعتی می‌دهند. یونسکو بمباران مدارس به‌ویژه مدرسه میناب را محکوم کرده و سازمان ملل نیز همچنان اظهار تأسف می‌کند. حالا جنگنده‌ها علاوه بر شرق، توجه ویژه‌ای به غرب و جنوب غربی تهران دارند و سحر خیز شده‌اند؛ به وقت سحر بمباران می‌کنند.

روز هفتم

مهر جهادگران و خیال تجزیه‌طلبان

جنگ هنوز ویران می‌کند و بعضی با مهربانی سعی دارند اوضاع را آرام کنند؛ در ملایر کسی، سپیدمینی‌های ارزان می‌فروشد، در رشت، نان نذری پخش می‌کنند. گروهی از جوانان هم استین بال‌زده‌اند به آب و جارو کردن محله‌هایی که آوار موشک دارند. حالا خیال تجزیه‌نیز به سسر تجزیه‌طلبان زده و می‌خواهند تحرکاتی در مرزهای غربی ایران داشته باشند.

روز هشتم

بورس‌های جنگ‌زده

بورس‌های جهانی هم، غم جنگ دارند و تحلیلگران نام‌آشنای خارجی، هشدار را کود اقتصادی می‌دهند. همان وقت که در تبریز رژه خودرویی و در اردکان، راهپیمایی موتوری برای پرچم‌گردانی بر گزار می‌شود، در میدان انقلاب پایتخت نیز کسانی شعار وطن می‌دهند. موشک‌ها هم بیکار ننشسته و می‌کوبند؛ ساعت حدود ۲۲:۳۰ پالایشگاه‌های شهری و شهران، هدف موشک قرار گرفت.

روز نهم

محاصره شهر با ابرهای سیاه

قیمت بنزین در جهان افزایش یافته و اینجا در تهران، پمپ بنزین‌ها خلوت‌تر شده‌اند. صدای انفجار، پراکنده و دور است و در بازار دوم نازی‌آباد، مردی میان سال، ماهی‌های گلی و سبزه می‌فروشد. ابرهای هیبرو کربنی و نیتروژنی هم بالای سر تهران سایه انداخته‌اند اما بعد از بارندگی شهر کمی نفس کشید.

روز دهم

معرفی سومین رهبر انقلاب

۳۰ دقیقه از شروع دهمین روز جنگ گذشته بود و در میانه اولین مراسم شنب قدر، سراسر کشور با خبر انتخاب سومین رهبر انقلاب گره خورد و بسیاری از مداحان در مراسم شنب قدر، پیام دبیر خانه مجلس خبرگان رهبری را قرائت کردند. جنگنده‌ها به بهانه نسانه‌گیری‌های دقیق تر آسمان را در ارتفاع پایین می‌شکافند و انفجارها، هیچ زمان مشخصی ندارند. اما مردم مقب‌ننشستند و حوالی ظهر که تهرانی‌ها مانند مردم شهرهای دیگر، برای بیعت با سومین رهبر خود را به خیابان رساندند.

روز یازدهم

شب قدر با باران و موشک

هوا سوز دارد و سوگ، تنگه هرمز به کلمه کلیدی در میان صحبت‌های سیاستمداران تبدیل شده است، هر بار که ترامپ به دروغ سخنی از باز بودن این تنگه می‌گوید تا کمی از قیمت نفت بکاهد، مسئولان ایرانی واقعیت را که همان بسته بودن تنگه است نمایان می‌کنند. باران و برف هممان شهرهای مختلف مانند تهران بود اما شب قدر بر گزار شد و مردم با دل‌های شکسته هم جوشن کبیر خواندند و قرآن به سر گرفتند؛ هم شعار مرگ بر آمریکا و اسرئائیل دادند. موشک‌ها آمدند اما ایران هم با موج جدیدی از عملیات وعده صادق، پاسخ مناسبی داد.