



بروشور آموزشی

راهنمای رفتار مسئولانه خانواده‌ها در روزهای تنش، حمله و بحران جنگی

*در شرایط جنگ، چگونه از سلامت روان خود مراقبت کنیم؟

توصیه‌های ساده برای حفظ آرامش، قدرت و سلامت روان

قابل استفاده برای گروه‌های سنی مختلف

دفتر سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

خرداد ۱۴۰۴

در روزهای پرتنش، آنچه ما را نجات می‌دهد، آگاهی، آرامش و آمادگی است. بحران هرچند نگران‌کننده باشد، اما اگر با عقل، همدلی و برنامه‌ریزی همراه شود، می‌توان با کمترین آسیب از آن عبور کرد.

ترس، طبیعی است؛ وحشت نه!

نترسیدن نشانه شجاعت نیست و ترسیدن نشانه ضعف نیست. وحشت بی‌دلیل آسیب‌زا است، ولی آمادگی می‌تواند جان ما و عزیزانمان را نجات دهد. در ادامه، مجموعه‌ای از رفتارهای مسئولانه برای خانواده‌ها آورده شده است:

۱. از خریدهای هیجانی و تجمع در صف‌ها بپرهیزید

- خرید بیش از نیاز، فقط باعث کمبود مصنوعی، استرس عمومی و ناپایداری اجتماعی می‌شود.
- به‌جای انبار کردن، اقلام ضروری را به اندازه و به‌موقع تهیه کنید.

۲. از سفرهای غیرضروری بین‌شهری پرهیز کنید

- جاده‌ها ممکن است شلوغ، ناایمن یا حتی مسدود شوند.
- سفر بی‌برنامه شما و خانواده‌تان را در معرض خطر قرار می‌دهد.
- در خانه بمانید، مراقب باشید و اجازه دهید مسیرهای امدادی و مدیریت بحران باز بماند.

۳. از حضور در مناطق حادثه‌دیده یا انتشار تصاویر ناگوار خودداری کنید

- حضور افراد غیرضروری، عملیات امدادرسانی را مختل کرده و جان دیگران را به خطر می‌اندازد.
- دیدن و بازنشر صحنه‌های خشن یا ناگوار، به روان شما آسیب می‌زند و باعث اضطراب عمومی می‌شود.

۴. فقط از منابع رسمی خبر بگیرید

- شایعه، سلاح پنهان جنگ روانی است. به دام آن نیفتید.
- فقط اطلاعیه‌های رسمی را از رسانه‌های معتبر دنبال کرده و در بازنشر محتوا دقت کنید.

۵. خطر جنگ هسته‌ای را واقعی اما محدود ببینید

- انفجار هسته‌ای نیازمند شرایط پیچیده و خاص است (مقدار زیاد اورانیوم یا پلوتونیوم غنی‌شده و طراحی مهندسی زنجیره واکنش).
- حمله به تأسیسات هسته‌ای ممکن است باعث نشت مواد رادیواکتیو شود، اما انفجار اتمی ایجاد نمی‌کند.
- آلودگی معمولاً در شعاع نزدیک (۵ تا ۳۰ کیلومتر) خطرناک است، نه در همه مناطق شهری.

۶. در صورت هشدار حمله، پناه‌گیری صحیح داشته باشید

- در خانه بمانید. به محض شنیدن هشدار، به اتاقی بدون پنجره یا زیرزمین بروید.
- درها و پنجره‌ها را ببندید، درزها را با حوله مرطوب یا نوار چسب بپوشانید.
- لباس بیرونی را درآورید و دوش بگیرید. ذرات ممکن است روی لباس یا پوست نشسته باشند.
- تهویه، کولر یا فن‌های متصل به بیرون را خاموش کنید.
- اگر از سوی مراجع رسمی اعلام شد، قرص ید مصرف کنید (فقط با دستور رسمی برای جلوگیری از جذب ید رادیواکتیو توسط بدن).

۷. خانه را برای چند روز آماده نگه دارید

- کوله اضطراری خانواده شامل:
 - آب آشامیدنی، غذای خشک یا کنسروی (برای ۳ روز)
 - داروهای ضروری، کمک‌های اولیه، ماسک، دستمال، چراغ قوه، پاوربانک، مدارک، وسایل بهداشتی

- حفظ تماس با افراد آسیب پذیر (سالمندان، کودکان، بیماران) و تنها نگذاشتن آنها

۸. با کودکان چطور رفتار کنیم؟

الف) نگاه و صدای ما، اولین تکیه گاه آنهاست

- کودکان بیش از حرف ها، رفتار و احساسات ما را می فهمند.
- با زبان ساده بگویید: «گاهی در دنیا کشورها اختلاف دارند، اما ما مراقب تو هستیم.»

ب) الگوی آرامش باشید، نه قربانی اضطراب

- اضطراب شما را از چشمان تان می خوانند. خودتان را تقویت کنید تا پناه عاطفی آنها باشید.

ج) برنامه روزمره کودک را حفظ کنید

- خواب، غذا، بازی و حتی خندیدن، پیام «امنیت» به کودک می دهد.

د) به کودک نقش معنادار بدهید

- حتی وظایف کوچک مثل روشن کردن چراغ قوه، چیدن کیف اضطرابی، آب دادن به گلدان ها به کودک حس کنترل و مشارکت می دهد.

۹. پیام نهایی برای همه خانواده ها:

بحران، با عقل و مهربانی، قابل مدیریت است. پس بیایید:

- نه بترسیم، نه بی تفاوت باشیم
- نه هیجان زده شویم، نه بی برنامه
- و یادمان باشد: مسئولیت فردی ما، امنیت جمعی را می سازد

پیام پایانی:

با هم، هوشیارتر و آماده تر می مانیم.