

هفته ملی



سلامت روان

دسترسی به خدمات سلامت روان در بحران‌ها
و شرایط اضطراری؛ یک اولویت همگانی



معاونت بهداشت
دفتر آموزش
و ارتقای سلامت



معاونت بهداشت
دفتر سلامت روانی
اجتماعی و اعتیاد

کارنمای

هفته ملی سلامت روان

(۱۹ تا ۲۵ مهرماه ۱۴۰۴)



دسترسی به خدمات سلامت روان
در بحران‌ها و شرایط اضطراری؛
یک اولویت همگانی



tec.behdasht.gov.ir

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

پیام های آموزشی

۱- آمادگی قبل از بحران می تواند نقش مهمی در کاهش
اضطراب های ناشی از بحران داشته باشد و کمک می کند تا
افراد و جوامع در شرایط بحرانی آسیب کمتری ببینند.

۲- شناسایی منابع حمایت روانی- اجتماعی را در شرایط عادی انجام
دهیم تا حین بحران بر شرایط مدیریت بهتری داشته باشیم.

۳- اخبار با محتوای منفی در شرایط بحرانی بیشترین تأثیر را بر
افزایش اضطراب و استرس دارند، شنیدن اخبار را محدود کنید.

۴- کودکان، سالمندان، زنان، افراد دارای معلولیت، افراد در
شرایط اقتصادی ضعیف و اقلیت های اجتماعی، در مواجهه با
بحران، بیشتر در معرض خطر قرار دارند؛ آنها را حمایت کنید.

۵- مطالعات مختلف نشان داده اند که افرادی که در بحران ها
از حمایت عاطفی خانواده آگاه به شرایط برخوردار هستند،
سریع تر به تعادل روانی باز می گردند .

۶- با گوش دادن و همدلی، آرامش و حس امنیت را برای
اطرافیان مان فراهم کنیم.

۷- مهربانی و همبستگی، به حفظ سلامت روان ما در بحران
کمک می کند.

۸- استرس و اضطراب در زمان بحران شایع می شوند؛ ارتباط
صمیمانه و گفتگوی دوستانه در کاهش آن موثر است.



پیام های آموزشی

- ۹- افراد در بحران ها، احساسات دوگانه و متناقضی را تجربه می کنند، باگوش دادن بدون قضاوت به احساسات شان؛ فضای امن گفتگو را ایجاد کنیم.
- ۱۰- مشارکت افراد آسیب دیده در بازسازی و حل مشکلات، حس کنترل و امید را در آن ها افزایش می دهد.
- ۱۱- اضطراب، بی خوابی، ترس، خشم و ناامیدی؛ واکنش های روانی طبیعی به بحران ها هستند.
- ۱۲- خدمات سلامت روان در بحران را به صورت رایگان از روانشناسان مراکز خدمات جامع سلامت دریافت کنیم.
- ۱۳- در ارائه خدمات سلامت روان به گروه های آسیب دیده در بحران، پایبندی به ارزش ها و فرهنگ اجتماعی را رعایت کنیم.
- ۱۴- خانواده سالم، اولین و مهمترین منبع حمایت روانی در بحران می باشد.
- ۱۵- حفظ پیوندهای خانوادگی و تقویت شبکه های ارتباطی، فشارهای روانی بحران را کنترل می کند.
- ۱۶- با تشویق و قدردانی از یکدیگر، روحیه افراد خانواده را در بحران ها تقویت کنیم.
- ۱۷- خانواده منسجم، اولین پشتوانه ایمن برای گذر سالم از بحران هاست.

دسترسی به خدمات سلامت روان در بحران ها و
شرایط اضطراری؛ یک اولویت همگانی

بسته های آموزشی



آمادگی سازمان یافته پیش از
بحران تاب آوری پایدار

بسته های آموزشی



همکاری بین بخشی کلید مدیریت بحران

بسته های آموزشی



سواد سلامت روان
و روایت رسانه در بحران

بسته های آموزشی



با کارشناس سلامت روان
از تجربه بحران تا افق التیام

بسته های آموزشی



نقش خانواده به عنوان پناهگاه امن در بحران

۱. خانواده به عنوان پناهگاه روانشناختی خانواده با ایجاد ارتباط باز و صمیمانه، فرصت بیان ترس ها و نگرانی ها را فراهم می کند. حمایت روانی والدین و همسران باعث کاهش احساس تنهایی و بیسگویی از اختلالات اضطرابی می شود. وجود یک فرد پاسخگو و قابل اتکا در محیط خانواده به کودک این امکان را می دهد که در مواجهه با موقعیت های بحرانی، با اعتماد به وجود آن فرد، اضطراب خود را کاهش دهد. این پناهگاه امن، اساس شکل گیری تاب آوری در برابر فشارهای محیطی است. همچنین خانواده هایی که پاسخ دهنده عاطفی (واکنش سریع و متناسب والدین به نیازهای کودک)، پیشبینی پذیری و ثبات (رفتار قابل

**دسترسی به خدمات سلامت
روانی-اجتماعی جامعه نگر در بحران**

بسته های آموزشی



حمایت از گروه‌های آسیب‌پذیر
در بحران

بسته های آموزشی



خانواده، پناهگاه امن
در بحران

بسته های آموزشی



فولدر
هفته ملی سلامت روان

کتابچه



دست‌رسی به خدمات سلامت روان در بحران‌ها
و شرایط اضطراری؛ یک اولویت همگانی

پوستر



پوستر
هفته ملی سلامت روان

پوستر



پوستر روز شمار
هفته ملی سلامت روان

تبلیغات محیطی



استند
هفته ملی سلامت روان

تبلیغات محیطی



تبلیغات محیطی



بنر
هفته ملی سلامت روان

تبلیغات محیطی



عرشه پل عابر پیاده
هفته ملی سلامت روان

دسترسی به خدمات سلامت روان در بحران ها
و شرایط اضطراری؛ یک اولویت همگانی

پوستر موشن



پوستر موشن
هفته ملی سلامت روان

پوستر موشن



پوستر موشن
روز شمار هفته ملی سلامت روان



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

شعار و روز شمار هفته ملی سلامت روان دسترسی به خدمات سلامت روان در بحران‌ها و شرایط اضطراری؛ یک اولویت همگانی

ACCESS TO SERVICES - MENTAL HEALTH IN CATASTROPHES AND EMERGENCIES

روز شمار هفته	۱۹ تا ۲۵ مهر ۱۴۰۴
۱۹ مهر: شبیه	آمادگی سازمان یافته پیش از بحران، تاب‌آوری پایدار
۲۰ مهر: یکشنبه	همکاری بین بخشی، کلید مدیریت بحران
۲۱ مهر: دوشنبه	سواد سلامت روان و روایت رسانه در بحران
۲۲ مهر: سه‌شنبه	با کارشناس سلامت روان، از تجربه بحران تا افق التیام
۲۳ مهر: چهارشنبه	دسترسی به خدمات سلامت روانی - اجتماعی جامعه نگر در بحران
۲۴ مهر: پنجشنبه	حمایت از گروه‌های آسیب‌پذیر در بحران
۲۵ مهر: جمعه	خانواده، پناهگاه امن در بحران



معاونت بهداشت
دفتر آموزش و ارتقای سلامت



iec.behdasht.gov.ir



معاونت بهداشت



معاونت بهداشت
دفتر سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

شعار هفته ملی سلامت روان

دسترسی به خدمات سلامت روان در بحران‌ها و شرایط اضطراری؛ یک اولویت همگانی

ACCESS TO SERVICES - MENTAL HEALTH IN CATASTROPHES AND EMERGENCIES



iec.behdasht.gov.ir



معاونت بهداشت
دفتر آموزش و ارتقای سلامت



معاونت بهداشت
دفتر سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد



معاونت بهداشت