

هفته‌هله



سلامت روان

ACCESS TO SERVICES-MENTAL HEALTH  
IN CATASTROPHES AND EMERGENCIES



معاونت بهداشت  
دفتر آموزش  
وارتقای سلامت



معاونت بهداشت  
دفتر سلامت روانی  
اجتماعی و اعتیاد

# خانواده، پناهگاه امن در بحران



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



iec.behdasht.gov.ir



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

۱۹ تا ۲۵ مهر ۱۴۰۴

روز شمار هفته

آمادگی سازمان یافته پیش از بحران، تاب‌آوری پایدار

۱۹ مهر: شنبه

همکاری بین بخشی، کلید مدیریت بحران

۲۰ مهر: یکشنبه

سواد سلامت روان و روایت رسانه در بحران

۲۱ مهر: دوشنبه

با کارشناس سلامت روان، از تجربه بحران تا افق التیام

۲۲ مهر: سه‌شنبه

دسترسی به خدمات سلامت روانی - اجتماعی جامعه نگر در بحران

۲۳ مهر: چهارشنبه

حمایت از گروه‌های آسیب‌پذیر در بحران

۲۴ مهر: پنجشنبه

خانواده، پناهگاه امن در بحران

۲۵ مهر: جمعه



معاونت بهداشت  
دفتر آموزش  
وارتقای سلامت



معاونت بهداشت  
دفتر سلامت روانی  
اجتماعی و اعتیاد

# الحمد لله الرحمن الرحيم

## جمع آوری و ویرایش:

دکتر محمدرضا شالبافان

(متخصص روانپزشکی، مدیرکل دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی)

دکتر شیما پیشگاهی

(متخصص روانپزشکی، کارشناس دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی)

دکتر حمیدرضا فتحی

(دکترای حرفه ای و دکترای مطالعات اعتیاد، معاون دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت)

معصومه میرگلویی

مرضیه شعبانی چپی

---

دکتر لادن محمدی زاده

(دکتری تخصصی روانشناسی بالینی، مدیر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد، دانشگاه علوم پزشکی قزوین)

## خانواده، پناهگاه امن در بحران

### مقدمه

خانواده به عنوان نخستین و مهمترین نهاد اجتماعی، نقش محوری در ایجاد حس امنیت و حمایت در برابر بحران‌ها دارد. بحران‌ها، چه طبیعی مانند زلزله، سیل و چه انسانی مانند جنگ و مهاجرت اجباری، تأثیر عمیقی بر روان و ساختار اجتماعی انسان دارند. خانواده به عنوان اولین منبع حمایت اجتماعی فرد، نقشی حیاتی در سازگاری با این شرایط و حفظ سلامت روانی افراد دارد.

مطالعات اخیر نشان می‌دهد که تاب‌آوری خانوادگی ارتباط مستقیم با کاهش اضطراب و افسردگی دارد. همچنین تحقیقات انجام شده در دوران پاندمی حاکی از آن است که راهبردهای خانواده‌محور مانند ارتباط فعالانه، تنظیم برنامه روزانه و حمایت متقابل باعث بهبود وضعیت روانی کودکان و والدین می‌شود.

در مناطق جنگ‌زده، خانواده نه تنها پناهگاه عاطفی بلکه عامل کلیدی بقاست. مطالعات میدانی نشان داده‌اند که روابط نزدیک والدین و کودکان خطر بروز اختلال استرس

پس از سانحه را کاهش داده و بازتوانی روانی را تسهیل می‌کند. تحقیقات انجام شده بیان می‌کند خانواده بیش از هر نهاد دیگری از طریق حمایت اجتماعی، آموزش مهارت‌های مقابله‌ای و ایجاد حس امنیت می‌تواند نقش پناهگاه امن را برای افراد ایفا کند و با کاهش اضطراب و پیشگیری از مشکلات روانی در کاهش آثار روانی بحران مؤثر است و موجب حفظ انسجام اجتماعی و افزایش تاب‌آوری در سطح جامعه می‌گردد. در نتیجه سیاستگذاران باید با طراحی برنامه‌های آموزش مهارت‌های روانشناختی خانواده‌محور، ظرفیت روانی جامعه را برای مواجهه با بحران‌ها تقویت کنند.

### نقش خانواده به عنوان پناهگاه امن در بحران

#### ۱. خانواده به عنوان پناهگاه روانشناختی

خانواده با ایجاد ارتباط باز و صمیمانه، فرصت بیان ترس‌ها و نگرانی‌ها را فراهم می‌کند. حمایت روانی والدین و همسران باعث کاهش احساس تنهایی و پیشگیری از اختلالات اضطرابی می‌شود. وجود یک فرد پاسخ‌گو و قابل اتکا در محیط خانواده به کودک این امکان را می‌دهد که در مواجهه با موقعیت‌های بحرانی، با اعتماد به وجود آن فرد، اضطراب خود را کاهش دهد. این پایگاه امن، اساس شکل‌گیری تاب‌آوری در برابر فشارهای محیطی است. همچنین خانواده‌هایی که پاسخ‌دهی عاطفی (واکنش سریع و متناسب والدین به نیازهای کودک)، پیشبینی‌پذیری و ثبات (رفتار قابل

پیش‌بینی والدین، ایجاد حس اعتماد و امنیت)، حمایت عاطفی و پذیرش (پذیرش احساسات کودک بدون قضاوت) و تشویق به استقلال) ایجاد تعادل بین حمایت، آزادی برای کاوش و تجربه) دارند، می‌توانند به عنوان پایگاه امن برای کودکان در شرایط بحران باشند.

## ۲. خانواده به عنوان پناهگاه عاطفی

در بحران، همدلی و محبت اعضای خانواده باعث تقویت پیوندهای عاطفی می‌شود.

## ۳. خانواده به عنوان پناهگاه اجتماعی

خانواده با سازماندهی منابع مالی، شبکه‌های ارتباطی و حمایت عملی، فشارهای اجتماعی و اقتصادی بحران را



کاهش می‌دهد. در شرایط بحران اجتماعی مانند جنگ یا مهاجرت، خانواده نقش هویت‌بخش و محافظتی نیز دارد.

#### ۴. تاب‌آوری و انسجام خانوادگی

خانواده‌های منسجم و با ارتباطات سالم، بحران‌ها را به فرصت یادگیری و رشد تبدیل می‌کنند. این تاب‌آوری خانوادگی، ظرفیت بازگشت به تعادل پس از بحران را افزایش می‌دهد.

#### ۵. حفظ انسجام و هویت

در شرایط جنگ که بی‌ثباتی اجتماعی و جابه‌جایی‌های اجباری رخ می‌دهد، خانواده با حفظ ارزش‌ها و هویت فرهنگی، به اعضا احساس تعلق و ثبات می‌بخشد. این نقش در بازسازی روانی کودکان و نوجوانان اهمیت ویژه‌ای دارد.

#### ۶. الگوسازی و تاب‌آوری

نحوه واکنش والدین و سایر اعضای خانواده در شرایط بحران، الگوی رفتاری برای کودکان و نوجوانان است. بیان امید به آینده و مدیریت آرام بحران توسط والدین باعث تقویت تاب‌آوری روانی اعضای خانواده می‌شود.

رفتار والدین در مواجهه با موقعیت‌های پرتنش، از طریق فرایند یادگیری مشاهده‌ای، به طور مستقیم بر سبک‌های مقابله با استرس کودکان اثر می‌گذارد. در خانواده‌هایی که والدین هیجانات خود را به طور واضح و متناسب با موقعیت بیان می‌کنند، توانایی فرزندان در تشخیص و تنظیم هیجان‌های منفی به طور چشم‌گیری بالاتر است.

## اقدامات خانواده در شرایط بحران

| اقدام                                          | توضیحات                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ارتباط صادقانه و حمایت عاطفی                   | صحبت کردن بین اعضا خانواده به دور از سرزنش، توجه و شنیدن احساسات یکدیگر، ابراز همدلی و محبت اعضای خانواده                                  |
| تقویت باورها و معنا دادن به بحران              | داشتن روایت مشترک در خانواده، تفکر مثبت و معنا دادن به آنچه اتفاق افتاده به خانواده‌ها کمک می‌کند حس بهتری نسبت به کنترل وضعیت داشته باشد. |
| هماهنگی در حل مسئله و تصمیم‌گیری مشترک         | برنامه‌ریزی برای رفع مشکلات قابل کنترل، تقسیم وظایف و همکاری در یافتن راه حل‌های عملی                                                      |
| استفاده از حمایت اجتماعی                       | کمک گرفتن از فامیل، دوستان، گروه‌های اجتماعی یا مذهبی، به اشتراک گذاشتن تجربیات و دریافت حمایت بیرونی                                      |
| پذیرش وابستگی به منابع بیرونی و کنترل ناپذیرها | شناخت این که برخی چیزها خارج از کنترل هستند، پذیرش آن‌ها و تمرکز بر آنچه قابل تغییر است.                                                   |
| پرهیز از استراتژی‌های ناسازگار                 | نظیر خودسرزنی، بزرگ‌نمایی مشکلات، نگرانی بیش از حد، انکار، قطع ارتباط عاطفی (این استراتژی‌ها ممکن است آسیب روانی را تشدید کنند).           |
| حفظ نگرش مثبت و امیدواری                       | تمرکز بر نقاط قوت، تشویق یکدیگر، تشکر و قدردانی حتی در شرایط سخت                                                                           |



## نقش خانواده در بحران در گروه های سنی

### کودکان خردسال

کودکان خردسال به شدت تحت تأثیر استرس والدین قرار می‌گیرند. پژوهشی در سال ۲۰۲۵ نشان داد که بیش از ۵۳٪ والدین پس از پاندمی دچار استرس متوسط تا شدید هستند و این امر با مشکلات خواب، گریه و مشکلات رفتاری کودکان مرتبط است. حمایت عاطفی والدین، حفظ روال زندگی و کاهش استرس والدین از مهمترین اقدامات برای پیشگیری از آسیب‌های روانی کودکان است.

### کودکان پیش‌نوجوان

در سنین ۹ تا ۱۳ سال، احساس امنیت، ارتباط مثبت با والدین و امید به آینده بسیار مهم است. بررسی‌ها در سال‌های اخیر نشان می‌دهد خانواده‌هایی که مهارت حل مسئله و ارتباط شفاف دارند، فرزندان‌شان رضایت بیشتری از زندگی و احساسات منفی کمتری تجربه می‌کنند.

### نوجوانان

نوجوانان در بحران‌ها با چالش‌های هویتی، فشار تحصیلی و اضطراب مواجه‌اند. مطالعات نشان داده‌اند که تاب‌آوری خانواده، کیفیت رابطه والد-فرزند و قدرت‌های شخصی نوجوانان به طور معناداری با کاهش علائم افسردگی و اضطراب مرتبط هستند. بنابراین، ارتباط باز، مشارکت نوجوانان در تصمیم‌گیری و حمایت هیجانی نقش مهمی در ارتقای سلامت روان آنان دارد.

## سالمندان

سالمندان در بحران‌ها بیشتر در معرض احساس تنهایی، اضطراب و افت کیفیت زندگی هستند. پژوهشی در سال ۲۰۲۴ نشان داد که زندگی با اعضای خانواده و دریافت حمایت اجتماعی، سبک زندگی سالم‌تر و سلامت روان بالاتری را برای سالمندان به همراه دارد. حضور خانواده و مشارکت فعال آنان در مراقبت از سالمندان، عامل مهمی در پیشگیری از افسردگی سالمندان است.

### منابع:

- ۱- حمایت‌های روانی اجتماعی در زلزله و حوادث غیرمترقبه (ویژه روانپزشکان)
  - American Psychological Association (2022). Coping with Disasters. APA.
  - Heinrichs, M., von Dawans, B., & Domes, G. (2009). Oxytocin, vasopressin, and human social behavior. *Frontiers in Neuroendocrinology*, 30(4), 548-557.
  - Masten, A. S., & Garmezy, N. (1991). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2(4), 425-444.
  - Putnam, R. D. (2000). *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*. Simon & Schuster.
  - Walsh, F. (2016). *Strengthening Family Resilience*. Guilford Publications.
  - Family Resilience and Adolescent Mental Health in Chinese Families: The Mediating Role of Personal Strengths. (2025). *Applied Research in Quality of Life*.
  - Psychosocial stress in families of young children after the pandemic: no time to rest. (2025). *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*.
  - Family Resilience and Children's Subjective Well-Being: A

Two-Wave Study. (2024). MDPI Children.

- Family Resilience and Adolescent Mental Health in Chinese Families: The Mediating Role of Personal Strengths. (2025). Applied Research in Quality of Life.
- Parent-Child Relationship, Resilience Beliefs, Relationship Quality and Stress During the Pandemic in American Families. (2024). Child & Family Social Work.
- The association between household and family composition and mental health of the elderly: mediating role of lifestyle. (2024). BMC Public Health.
- Martínez-Montilla, J. M., Amador-Martín, B., & Guerra-Martín, M. D. (2017). Family coping strategies and impacts on family health: A literature review. *Enfermería Global*, 16(47). Available at: [https://scielo.isciii.es/pdf/eg/v16n47/en\\_16956141--eg-1600576-47-.pdf](https://scielo.isciii.es/pdf/eg/v16n47/en_16956141--eg-1600576-47-.pdf)
- Gayatri, M. et al. (2022). Family Resilience during COVID-19 Pandemic: A Literature Review. Available at: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35399750/>
- Vladislav, E. O., Marc, G., Paica, C-I., & Pop, O. (2024). Family resilience in a social-ecological context – emotional difficulties and coping strategies. Available at: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2024.1421745/full>
- Froma Walsh (1996). The Concept of Family Resilience: Crisis and Challenge. *Family Process*, 35(3): 261-281. Available at: [https://www.researchgate.net/publication/227959319\\_The\\_Concept\\_of\\_Family\\_Resilience\\_Crisis\\_and\\_Challenge](https://www.researchgate.net/publication/227959319_The_Concept_of_Family_Resilience_Crisis_and_Challenge)
- Bowlby, J. (1988). A secure base: Parent-child attachment and healthy human development. Basic Books
- Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Prentice-Hall.
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87-127.
- Denham, S. A., Bassett, H. H., & Wyatt, T. M. (2007). The socialization of emotional competence. In J. E. Grusec & P. D. Hastings (Eds.), *Handbook of socialization: Theory and research* (pp. 614-637). The Guilford Press



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



معاونت بهداشت  
دفتر آموزش و ارتقای سلامت



معاونت بهداشت  
دفتر سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد