

به نام خدا

دستورالعمل جامع مدیریت بحران (مداخلات روانی اجتماعی)
ویژه مراکز مشاوره دانشگاه / دانشکده های علوم پزشکی کشور

تهیه و تنظیم:

معاونت فرهنگی و دانشجویی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

اداره کل دانشجویان

اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویان

۱۴۰۴

دستورالعمل جامع مدیریت بحران (مداخلات روانی اجتماعی)

ویژه مراکز مشاوره دانشگاه های علوم پزشکی کشور

مقدمه: در دنیای امروز، جنگ به عنوان یکی از بحران های انسانی و بین المللی تاثیرات عمیقی بر زندگی فردی و جمعی جامعه دارد. دانشجویان، به عنوان نسل آینده ساز و قشر فعال در تحولات اجتماعی، بیش از دیگران در معرض تاثیرات روانی و اجتماعی ناشی از این بحران قرار می گیرند. مدیریت صحیح این وضعیت، نیازمند آگاهی، مهارت های خاص و استراتژی های مؤثر است تا بتوانند با چالش ها مقابله کرده، سلامت روان خود را حفظ کنند و ارتباط مؤثرتری با اطرافیان برقرار سازند. پایش، غربالگری، مقابله و حمایت روانشناختی، روانپزشکی و مددکاری اجتماعی از دانشجویان در زمان جنگ و پس از آن، به دلیل تأثیرات عمیق و گسترده ای که بحران های جنگی بر سلامت روانی افراد وارد می کنند ضرورتی اجتناب ناپذیر است. در چنین شرایطی، دانشجویان با خطر ابتلا به اضطراب، افسردگی، استرس حاد، اختلالات ترومایی (PTSD) و مشکلات روان تنی مواجه می شوند. بنابراین، ارائه خدمات جامع و هدفمند، می تواند ضمن شناسایی به موقع مشکلات، مداخلات حمایتی و درمانی مؤثری را فراهم آورد. حمایت روانی در این دوران، از طریق خدمات مشاوره و روان درمانی، روانپزشکی، مددکاری اجتماعی و آموزش و فرهنگی سازی، تاثیرات مثبت زیادی دارد و از بروز بحران های روحی عمیق تر جلوگیری می کند. در نتیجه، توجه به سلامت روان دانشجویان، سرمایه گذاری مستقیم در پایداری و توسعه ملی کشور است. ارائه این خدمات، نیازمند سیاست گذاری های جامع و همکاری فعال مراکز مشاوره است تا بتوان در مقابل چالش های موجود، راهکارهای مؤثر ارائه داد. این دستورالعمل با هدف راهنمایی فعالیت های مداخله ای مراکز مشاوره در شرایط اضطراری، به ویژه در وضعیت های بحرانی و جنگی کنونی، تهیه و تدوین شده است. اهم اقدامات به شرح ذیل می باشد:

۱. تشکیل تیم های تخصصی (روانشناسان، روانپزشکان، مددکاران اجتماعی)

اهداف:

۱. ایجاد واحدهای تخصصی و چند رشته ای برای ارزیابی سریع و دقیق نیازهای روانی دانشجویان در شرایط بحران جنگی.
۲. توسعه و اجرای برنامه های مداخله فوری و حمایتی بر اساس تخصص هر عضو تیم، با هدف کاهش اضطراب، استرس و موارد اورژانسی دانشجویان.
۳. ترویج همکاری و هماهنگی مستمر بین اعضای تیم های تخصصی برای توسعه راهکارهای موثر، پیشگیری از بحران های روانی و ارتقاء سلامت روان در سطح محیط های دانشجویی.

اعضای تیم:

- مدیر مرکز یا رئیس اداره مشاوره: برای تشکیل تیم و مدیریت فرآیندها و نظارت بر هماهنگی تیم‌ها.
- روانشناسان بالینی، عمومی، تربیتی و مشاوره: برای ارزیابی، تشخیص و مداخلات روانشناختی اولیه و بلندمدت. (بر حسب نوع مشکل و اختلال ارجاع به گرایش‌های مختلف روانشناسی و مشاوره صورت گیرد)
- روانپزشکان: برای تشخیص و دارودرمانی، مدیریت داروهای روانپزشکی در صورت نیاز.
- مددکاران اجتماعی: برای اولویت بندی نیازها و گروه‌های هدف، برقراری رابطه مشارکتی و همدلانه، ارزیابی مسائل اجتماعی، اقتصادی و خانوادگی، ارائه مداخلات فردی، گروهی و جامعه‌ای، پی‌گیری فردی و خانوادگی وضعیت دانشجویان و ارزیابی اثربخشی برنامه مداخله

۲. غربال‌گری و شناسایی دانشجویان در معرض آسیب و آسیب دیده

اهداف:

- تشخیص سریع و دقیق دانشجویان در معرض یا آسیب دیده در زمینه اختلالات اضطرابی، استرس و افسردگی و افکار خودآسیب رسان در زمان بحران.
- اولویت‌بندی نیازهای حمایتی بر اساس سطح خطر ارزیابی شده و واکنش‌های روانی.
- جمع‌آوری داده‌های مستمر برای ارزیابی نیازهای جامع سلامت روان در جامعه دانشجویی.

برنامه مدون:

۱. اجرای ابزارهای ارزیابی استاندارد:

- اجرای ابزارهای خودارزیابی سلامت روان مانند CCSMI&II، سایر پرسشنامه‌های قلم کاغذی جهت ارزیابی و تشخیص اختلالات و مشکلات روانشناختی

۲. پایگاه داده و تحلیل اطلاعات:

- استخراج داده‌ها و ایجاد بانک اطلاعاتی امن و به‌روز بر اساس پاسخ‌ها.
- تهیه الگوریتم‌های ساده برای طبقه‌بندی دانشجویان در سطوح مختلف خطر (خطر پایین، متوسط، بالا).

۳. شناسایی و تماس تلفنی اولیه:

- تیم‌های سلامت روان با بهره‌گیری از داده‌های بانک اطلاعاتی و الگوریتم‌های تهیه شده، جهت ارجاع به تیم متخصص بر اساس مشکل و اختلال تشخیص داده شده. تماس اولیه برقرار کنند،

۱.۳. ارائه برنامه مدون و بسته خدمات سلامت روان حضوری و آنلاین

❖ خدمات سلامت روان حضوری

اهداف:

- ارائه خدمات تیم تخصصی (سریع و مداوم) در مرکز مشاوره، دانشکده ها ، خوابگاه های دانشجویی و بیمارستان های آموزشی
- کاهش فشار و افزایش پاسخگویی سریع به نیازهای بحرانی دانشجویان.
- فراهم سازی فضای امن و حمایت گر جهت ابراز احساسات و کاهش اضطراب دانشجویان در شرایط بحرانی
- تقویت تاب‌آوری روانی و آموزش مهارت‌های مقابله‌ای برای مدیریت بهتر استرس و تنش‌های روانی.

برنامه مدون:

۱. مشخص کردن تیم کارشناسان متخصص:

- مشخص کردن کارشناسان سلامت روانی و اجتماعی در حوزه روان‌درمانی، روانپزشکی، مشاوره و مددکاری اجتماعی

۲. تنظیم شیفت‌ها و برنامه زمان‌بندی و ارائه خدمات:

- تدوین جدول شیفت‌بندی ساعات حضور روانشناسان و مددکاران اجتماعی (ساعات اداری در مرکز مشاوره، دانشکده ها و بیمارستان ها - عصر و شب در خوابگاه ها).
- راه اندازی نوبت دهی آنلاین جهت دسترسی سریع دانشجویان جهت اخذ وقت حضوری و آنلاین
- ارائه خدمات تیم تخصصی بر اساس نیاز تطبیق یافته با حجم مراجعه و نوظهور بودن بحران.

۳. راه‌اندازی یا بهره گیری از سامانه پشتیبانی تلفنی هپ لاین:

- استفاده از شماره تماس‌های ثابت و بسترهای مجازی برای دسترسی سریع.
- آموزش راهکارهای مدیریت استرس و بحران در تماس‌های تلفنی.

۴. نظارت و ارزیابی:

- بررسی و تحلیل میزان مراجعه و رضایت دانشجویان
- اصلاح برنامه و بهبود فرآیند بر اساس بازخورد.

❖ خدمات سلامت روان آنلاین

اهداف:

- فراهم‌سازی دسترسی آسان، سریع به خدمات سلامت روان در زمان‌های بحرانی و اضطراری.
- کاهش فشار روانی و استرس دانشجویان از طریق پاسخگویی فوری.
- ترویج آگاهی و کاهش استیگما درباره کمک‌های روانشناختی در محیط مجازی و تلفنی.

برنامه مدون:

۱. تعیین زمان‌بندی و ساختار شیفت‌های آنلاین:

- برنامه‌ریزی شیفت‌های کاری ۲۴ ساعته حتی روزهای تعطیلی‌ها.

۲. راه‌اندازی خطوط تماس اضطراری و بسترهای دیجیتال:

- ایجاد یا بهره‌گیری از خط‌های لاین، چت و پیامک امن برای پاسخ سریع.
- طراحی پلتفرم‌های آنلاین (مانند اسکای روم) برای خدمات سلامت روان. (کمک از مدیریت آمار و فناوری اطلاعات دانشگاه برای توسعه، مدیریت و نظارت بر پلتفرم‌های دیجیتال، اپلیکیشن‌ها، و سامانه‌های مراقبت از راه دور).

۳. آموزش مهارت‌های تماس اضطراری:

- تیم‌ها باید در مهارت‌های برخورد موثر، همدلی، شناسایی نشانه‌های خطر و ارجاع سریع، آموزش ببینند.

۴. نظارت و ارزیابی:

- جمع‌آوری داده‌های تماس‌ها، ارزیابی رضایت و اثربخشی و کارآمدی اقدامات در قالب گزارش‌های دوره‌ای به مسئول مافوق

۴. پیگیری دانشجویان در معرض آسیب و آسیب دیده به صورت مستمر

اهداف:

- تعیین و تمرکز بر نیازهای خاص گروه‌های آسیب‌پذیر در بحران.
- ارائه خدمات و حمایت‌های هدفمند، متناسب با شرایط و نیازهای هر گروه.
- کاهش خطرات روان‌شناختی و اجتماعی در این گروه‌ها.

برنامه مدون:

۱. توسعه ابزارهای شناسایی:

- استفاده از مصاحبه‌های تلفنی، حضوری و آنلاین برای جمع‌آوری اطلاعات.
- طراحی یا سامان دهی بانک اطلاعاتی برای دسته‌بندی گروه‌های در معرض آسیب و آسیب دیده.

۲. طبقه‌بندی و اولویت‌بندی:

- شناسایی سریع و دقیق افراد بر اساس شاخص‌های تعیین شده و اولویت‌بندی آنها (مثلاً دانشجویانی با سابقه افکار و اقدام به خودکشی و یا اختلال روانشناختی، دانشجویانی که از قبل در مرکز مشاوره پرونده سلامت روان داشته‌اند، دانشجویانی که یکی از اعضای خانواده مجروح و یا فوت شده یا خانه آنها در جنگ تخریب شده، دختران دانشجوی حاضر در خوابگاه).
- ارجاع فوری به تیم‌های روان‌درمانی و حمایت اجتماعی در صورت نیاز.

۳. ایجاد برنامه‌های حمایتی هدفمند:

- ارائه آموزش‌های متناسب با مشکل و مسائل دانشجو بر اساس پروتکل‌های مبتنی بر شواهد، روان‌درمانی حمایتی.
- پیگیری‌های مستمر و نظارت بر وضعیت روانی و اجتماعی افراد شناسایی شده.
- توجه به الزامات فرهنگی و خرده فرهنگی دانشجویان: دانشجویان نماینده اقوام و مذاهب مختلف در کشور هستند لذا در مداخلات لازم است به الزامات فرهنگی و خرده فرهنگی آنها نیز توجه گردد.

۵. مداخله در مواجهه با ترومای روانی ناشی از جنگ

اهداف:

- کاهش اختلالات استرسی حاد و مزمن ناشی از تروماهای ناشی از جنگ در بین دانشجویان.
- فراهم‌سازی مداخلات فوری و ارائه راهکارهای تثبیت‌کننده و آرام‌بخش.

برنامه مدون:

۱. شناسایی دانشجویان آسیب دیده و در معرض تروما:

- اجرای ارزیابی‌های اولیه توسط تیم‌های سلامت روانی اجتماعی.
- استفاده از مقیاس‌های شناخت ترومای روانی و اضطراب حاد.

۲. آغاز مداخلات فوری (سطح ۱):

- اجرای تکنیک‌های آرام‌سازی، تنفس عمیق و آموزش مداخلات اولیه در محل‌های ملاقات.
- برگزاری جلسات کوتاه و متمرکز بر تسکین اضطراب و کنترل هیجان‌ها.
- در صورت نیاز مداخلات تخصصی سطح ۲ پیشنهاد گردد.

۳. پیشنهاد مداخلات تخصصی (سطح ۲):

- ارجاع دانشجویان به تیم‌های روان‌درمانی برای جلسات منظم و درمان‌های کوتاه‌مدت.
- استفاده از درمان‌های مبتنی بر شواهد (حمایتی، روایت درمانی، درمان شناختی-رفتاری و مداخلات گروهی در صورت نیاز).
- در صورت شدت اضطراب، مداخلات و درمان‌های دارویی توسط روانپزشک صورت گیرد.

۶. حضور پر رنگ در خوابگاه‌های دانشجویی

اهداف:

- افزایش دسترسی دانشجویان به حمایت روانی اجتماعی در خوابگاه‌های دانشجویی، به‌ویژه در زمان‌های بحران.

- کاهش احساس تنهایی و استرس‌های مربوط به محیط و شرایط بحرانی.
- ارائه مداخلات اولیه و پیشگیرانه در محیط خوابگاه‌ها.

برنامه مدون:

۱. تعیین تیم‌های تخصصی:

- تشکیل تیم‌های سلامت روانی اجتماعی (مشاور، روانشناسان و مددکاران اجتماعی مجرب و آموزش‌دیده جهت حضور در خوابگاه‌ها).
- آموزش تیم‌ها در مدیریت بحران، ارتباط موثر و تشخیص نیازهای اضطراری.

۲. برنامه‌ریزی حضور فعال و مستمر:

- تعیین برنامه‌های دوره‌ای و زمان‌بندی ثابت برای حضور تیم‌ها در خوابگاه‌ها (مثلاً هفته‌ای چند مرتبه).
- برپایی جلسات هم‌اندیشی و حضور در اتاق‌ها و غربالگری اولیه در هر مراجعه.

۳. ارائه خدمات:

- اجرای مصاحبه‌های کوتاه، برگزاری گروه‌های کوچک برای بیان روایت هر دانشجو از تجربه زیسته در بحران جنگ، ارزیابی استرس، آموزش مهارت‌های مدیریت هیجانات و آرام‌سازی.
- ارجاع دانشجویانی که به خدمات تخصصی دیگر (روانپزشکی) نیاز بیشتری دارند.

۴. نظارت و ارزیابی:

- جمع‌آوری بازخورد دانشجویان و ارزیابی اثربخشی مداخلات
- اصلاح برنامه بر اساس نیازهای در حال تغییر و شرایط بحران.

۷. بهره‌برداری از هم‌تایاران سلامت روان

اهداف:

- ایجاد شبکه‌ای فعال و پایدار از هم‌تایاران سلامت روان در خوابگاه‌ها، دانشکده‌ها، بیمارستان‌ها و گروه‌های مجازی

- همکاری منسجم با مراکز مشاوره و تیم‌های درمانی، جهت ارائه خدمات حمایتی موثر در قالب همتایاری
- توانمندسازی همتایاران سلامت روان به منظور ارائه حمایت‌های اولیه و مداخلات کوتاه‌مدت در شرایط اضطراری.
- افزایش دامنه پوشش و سرعت پاسخگویی از طریق همتایاران داوطلب و آشنا با مسائل روانشناختی
- ترویج آگاهی‌بخشی، کاهش استیگما و ترویج کمک‌های اولیه در سطح جامعه دانشجویی.
- تسهیل اطلاع‌رسانی و ارجاع به منابع تخصصی در زمان‌های بحرانی.
- ارتقاء آگاهی و توانمندسازی دانشجویان در مواجهه با بحران‌های روانی و استرس‌های ناشی از جنگ و بحران‌ها

برنامه مدون:

۱. انتخاب، آموزش و تدوین دستورالعمل فعالیت همتایاران در بحران:

- انتخاب داوطلبان از بین همتایاران علاقمند به مباحث سلامت روان در زمان بحران.
- تشکیل گروه‌های کوچک و تیم‌های همتایار در هر محل (خوابگاه‌ها، دانشکده‌ها، بیمارستان‌ها، گروه‌های مجازی)
- برگزاری وبینار آموزش پایه‌ای در زمینه شناخت، حمایت اولیه و ارجاع مناسب در بحران.
- تدوین دستورالعمل‌ها و استانداردهای فعالیت همتایاران و تشکیل جلسات منظم در شرایط بحران
- تعیین نقش‌ها و وظایف شفاف برای همتایاران، شامل آموزش، پاسخگویی، هشداریی و ارجاع.

۲. همکاری و هم‌افزایی با مراکز مشاوره:

- طراحی کمپین‌های اطلاع‌رسانی درباره اهمیت سلامت روان، روش‌های مقابله با استرس و راه‌های تماس با مراکز مشاوره
- تولید محتواهای آموزشی، ویدئو و بروشورهای دیجیتال و چاپی
- بهره‌گیری از ظرفیت و پتانسیل‌های خود دانشجویان
- برگزاری نشست‌های منظم با تیم‌های مشاوره مراکز مشاوره
- ارجاع سریع و کارآمد موارد اضطراری یا پیچیده به مراکز مشاوره

۳. پایش و ارزیابی فعالیت‌های همتایاران:

- نظارت بر عملکرد همتایاران در پاسخگویی به سوالات و ارجاع موارد بحرانی.

- برگزاری جلسات توجیهی و آموزش‌های مجدد بر اساس نیاز.
- جمع‌آوری بازخورد از کاربران برای بهبود فرآیندها ..

۹. مدیریت اخبار و شایعات

اهداف:

- کنترل و تعدیل هیجانات و احساسات جمعی در مواجهه با اخبار و رویدادهای جنگی.
- جلوگیری از انتشار و گسترش اخبار نادرست و اضطراب‌زا.
- ارتقاء حس کنترل و اعتماد در جامعه دانشجویی.

برنامه مدون:

۱. مدیریت و اصلاح محتوای خبری و پیام‌های عمومی:

- انتشار پیام‌های آگاهی‌بخش و آرام‌بخش از طریق بسترهای مجازی.
- آموزش دانشجویان در خصوص سواد رسانه و سواد دیجیتال به منظور ارتقاء توانمندی در تشخیص اخبار معتبر و روش‌های مقابله با استرس ناشی از اخبار اضطراب‌زا.

۲. تولید محتوای آرام‌بخش و آموزشی قبل، حین و پس از بحران:

- تهیه و نشر ویدئوها، پوسترها و مطالب کوتاه درباره روش‌های تنفس آرام، مدیتیشن، و تمرکز حواس برای کاهش تاثیر اخبار منفی.
- معرفی روش‌های خودمدیریتی هیجانات و کاهش استرس در شرایط بحرانی.

۳. پشتیبانی روانی در مواجهه با اخبار و رویدادهای بحرانی:

- ایجاد خطوط ارتباطی مستقیم در فضای مجازی به منظور پاسخ به سوالات و نگرانی‌های دانشجویان درباره اخبار منفی و شایعات.
- هدایت دانشجویان به منابع معتبر خبری و آموزش نقدپذیری در برابر اخبار نادرست و سوگیری‌های اطلاعاتی.

۴. نظارت و ارزیابی مستمر:

- بررسی تاثیر پیام‌ها و اقدامات اطلاع‌رسانی بر میزان اضطراب و هیجانات جمعی.
- اصلاح پیام‌ها و استراتژی‌ها بر اساس بازخوردهای جمع‌آوری شده.

۱۰. تدوین و توزیع راهنمای سلامت روان در بحران برای دانشجویان، دانشگاهیان و جامعه

اهداف:

- افزایش آگاهی و توانمندسازی ذی‌نفعان (دانشجویان، اعضای هیئت علمی، مدیران، خانواده‌ها) در مدیریت استرس و بحران‌های روانی.
- ایجاد مرجع جامع، کاربردی و در دسترس برای حمایت در زمان بحران.
- تقویت نقش دانش‌بنیان در مراقبت و پیشگیری اولیه.

برنامه مدون:

۱. تدوین محتوای راهنما:

- تهیه و تنظیم بهترین راهنماها و شیوه‌های کمک‌کننده در بحران مطابق با فرهنگ ایرانی.
- موضوعات شامل شناخت استرس و دیسترس، راهکارهای کاهش اضطراب، روش‌های حمایت اطرافیان، نکات ارجاع سریع، و منابع کمک‌معتبر.....

توجه: ضروری است تولید این محتواها و راهنماهای آموزشی سلامت روان، بیشتر پیش از بحران و در مرحله آمادگی صورت گیرد و در زمان بحران صرفاً توزیع و منتشر گردد.

۲. طراحی قالب‌های جذاب و قابل فهم:

- تهیه بروشورها، منشورهای الکترونیکی، ویدئوهای آموزشی، پوستر و اینفوگرافیک.

۳. توزیع و اطلاع‌رسانی:

- پخش در سامانه‌های اطلاع‌رسانی دانشگاه، گروه‌های مجازی، بستر وب
- نصب بنرها، پوسترها و اعلامیه‌های اطلاع‌رسانی در محیط‌های دانشگاه و فضاهای عمومی.

- پیام‌های کوتاه (SMS) و ایمیل‌های گروهی برای ارسال نکات کلیدی و لینک‌های دسترسی مستقیم به راهنماها.

۴. ارزیابی و به‌روزرسانی مداوم:

- جمع‌آوری بازخورد کاربران و ذی‌نفعان در مورد مفید بودن و جامعیت راهنماها.
- اصلاح و به‌روزرسانی محتوا بر اساس تغییر شرایط، دستاوردهای علمی جدید و نیازهای واقعی جامعه دانشجویی.
- نشر نسخه جدید و معرفی آن از طریق کانال‌های رسمی و مجازی.

۱۱. مداخلات حمایتی در رفت و آمد و جابجایی دانشجویان

اهداف:

- تضمین امنیت و سلامت روانی دانشجویان در حین و بعد از فرآیند تخلیه یا انتقال.
- کاهش استرس و اضطراب ناشی از وضعیت اضطراری و تغییر مکان زندگی.
- تسهیل فرآیند اسکان اضطراری و کاهش تنش‌های روانی.

برنامه مدون:

۱. برنامه‌ریزی قبل از تخلیه یا اسکان اضطراری:

- همکاری با نهادهای امدادی و امنیتی برای شناسایی مکان‌های امن.
- آموزش تیم‌های حمایتی و ارائه راهکارهای کاهش اضطراب در شرایط بحرانی.

۲. حمایت روانی حین تخلیه و اسکان:

- حضور تیم سلامت روانی اجتماعی در مکان‌های اسکان اضطراری (مانند سالن‌های اضطراری و مراکز اسکان موقت).
- برپایی کارگاه‌های تنفس دیافراگمی، آرام‌سازی و مدیریت و تنظیم هیجانات در این محیط‌ها.

۳. پشتیبانی بلندمدت:

- پیگیری مداوم وضعیت روانشناختی افراد پس از انتقال.

- ارائه پشتیبانی‌های مستمر از طریق تیم‌های حمایت روانی و خانواده‌ها.

۴. ایجاد فضاهای امن و حمایت‌کننده:

- فراهم‌سازی محیط‌های آرام و امن برای کاهش اضطراب و احساس ناامنی.

موضوع	مکان امن برای تخلیه موقت	مراکز اسکان اضطراری	مراکز اسکان موقت
هدف اصلی	خروج از خطر فوری و رفتن به مکان امن	اسکان اولیه و فوری پس از رخداد	اسکان میانی با امکانات مطلوب‌تر
مدت زمان استفاده	کوتاه‌مدت، چند ساعت تا چند روز	کوتاه‌مدت، چند روز تا چند هفته	متوسط تا بلندمدت، چند هفته تا چند ماه
امکانات	محدود، استراحت و امنیت	امکانات اولیه غذایی و بهداشتی	امکانات بهتر و ثابت‌تر، امکانات اساسی زندگی
مکان	معمولاً خارج از محل خطر، در محیط امن	نزدیک‌تر و مکان‌های تعیین‌شده خاص	امکانات مناسب برای زندگی موقت، ممکن است در سایت‌های مخصوص

۱۲. حضور و حمایت مسئولان در محیط‌های دانشجویی

اهداف:

- تقویت حس اعتماد، آرامش و حمایت در جامعه دانشجویی.
- توسعه فضای گفتگوی باز، همدلانه و مبتنی بر احترام و همبستگی.
- کاهش نگرانی‌ها و اضطراب‌های ناشی از بی‌ثباتی و تنش‌های جنگی.

برنامه مدون:

۱. حضور فعال و همدلانه مسئولان دانشگاه:

- برگزاری جلسات حضوری، حضور در خوابگاه‌ها و فضاهای عمومی برای شنیدن مشکلات و نگرانی‌های دانشجویان.
- پیگیری مشکلات و پاسخ‌دهی سریع و موثر.

۲. برگزاری جلسات پرسشی و پاسخ و مشورت‌های عمومی:

- ایجاد فرصت‌های گفتگوی آزاد و شنیدن نظرات و نگرانی‌های دانشجویان.
- ارائه اطلاعات صحیح و شفاف درباره وضعیت و اقدامات حمایتی.

۳. توسعه فضای همبستگی و اعتماد:

- اعطای پیام‌های امیدبخش و مثبت از سوی مسئولان دانشگاه.
- ترویج فرهنگ همدلی، تعاون و همکاری در بین دانشجویان و کارکنان.

۴. آموزش و توانمندسازی مسئولان و کارمندان:

- آموزش مهارت‌های همدلی، ارتباط مؤثر و مدیریت بحران در تیم‌های اجرایی

۵. ایجاد کانال‌های ارتباطی مستقیم و فعال:

- راه‌اندازی سامانه‌های ارتباطی مانند چت‌بوک، سامانه پشتیبانی آنلاین و شماره تلفن‌های مستقیم برای پاسخگویی به سوالات و نگرانی‌های دانشجویان.
- ترویج فرهنگ دریافت بازخورد و نظرات دانشجویان برای بهبود خدمات حمایتی.

۶. نشر پیام‌های حمایتی و امیدبخش:

- انتشار خبرها، پیام‌ها و پیام‌های ویدئویی مسئولان که بر همبستگی، مقاومت و امیدواری تأکید دارند.
- استفاده از شبکه‌های مجازی و بسترهای دیجیتال برای ترویج احساس همبستگی و آرامش.

۷. ایجاد فضاهای مشورتی و حمایتی:

- برپایی جلسات منظم مشورتی با مشارکت دانشجویان، اعضای هیأت علمی و کارکنان جهت آگاهی از نیازها و موانع روانی.
- طراحی برنامه‌های انگیزشی، کارگاه‌های تقویت تاب‌آوری و مهارت‌های مقابله با بحران.

۸. تعاملی بودن و حضور مستمر:

- مسئولان باید در تمامی مراحل بحران، فعال و در دسترس باشند، و حضورشان در محیط‌های دانشگاه را افزایش دهند.

- تداوم در پیگیری مشکلات و ارزیابی نیازهای روانی در طول مدت بحران.

۹. ارزیابی و اصلاح مستمر برنامه‌ها:

- انجام نظرسنجی‌های منظم از دانشجویان درباره سطح اطمینان و احساس امنیت روانی.
- اصلاح رویکردها و فعالیت‌ها بر اساس بازخوردها به منظور رفع نواقص و تقویت اثرگذاری اقدامات.

۱۳. مداخله در سوگ و فقدان

اهداف:

- کمک به فرآیند ابراز احساسات، پذیرش و همدلی در مواجهه با مرگ و از دست دادن.
- کاهش آثار روانی منفی سوگ بر زندگی دانشجویان و جامعه دانشگاهی.
- ارتقاء فضای همبستگی و حمایت جمعی در گذر از مراحل سوگ.

برنامه مدون:

۱. تسهیل فرآیند ابراز احساسات:

- برگزاری کارگاه‌ها و جلسات فردی یا گروهی مشورتی برای بیان احساسات سوگ.
- آموزش مهارت‌های شناخت، پذیرش و مدیریت احساسات مرتبط با فقدان.

۲. بیان روایت‌ها و خاطرات و خاطرات:

- جمع‌آوری داستان‌های حمایتی و خاطرات مثبت از کسانی که با فوت عزیزان مواجه شده‌اند.
- انتشار این روایت‌ها برای ترویج همدلی و کاهش احساس انزوا.

۳. ایجاد فضاهای حمایتی:

- نصب دیوارنگاره خاطره‌نگاری، دیواره‌های احساس و صفحات آنلاین برای ابراز همدلی و حمایت.
- ارائه خدمات روان‌درمانی فردی و گروهی برای شرکت‌کنندگان در مراحل مختلف سوگ.

۴. پشتیبانی خانواده‌ها و گروه‌های مرتبط:

- آموزش خانواده‌ها و مسئولان در زمینه حمایت روانی از دانشجویان در سوگ.

۱۴. روانشناسی مثبت و افزایش ارتباط اجتماعی

اهداف:

- ارتقاء حس کنترل فردی و جمعی در مواجهه با بحران.
- ترویج رفتارهای مثبت و مسئولانه در دوره بحرانی.
- یافتن و تقویت معنای زندگی، اهداف و ارزش‌های مشترک در میان دانشجویان.
- تقویت پیوندهای اجتماعی و حس تعلق به جامعه دانشگاهی و خانواده.

برنامه مدون:

۱. فعال‌سازی فعالیت‌های گروهی و داوطلبانه:

- سازماندهی برنامه‌های داوطلبانه، کمک به نیازهای دانشجویان و افراد آسیب‌پذیر.
- ایجاد گروه‌های حمایتی، فرهنگی و اجتماعی برای افزایش احساس کنترل و پیوند.

۲. ترویج داستان‌های موفقیت و امید

- انتشار تجربیات افراد در مواجهه با بحران، داستان‌های الهام‌بخش و پیام‌های امیدبخش.
- برگزاری جلسات در قالب گروه‌های کوچک برای طرح مسائل، تبادل تجربیات و حمایت متقابل.

۳. کارگاه‌ها یا وینارهای معناشناختی و عاطفی:

- برگزاری جلسات در زمینه معنای زندگی، هدف‌گذاری و ارزش‌های فردی و جمعی.
- ترویج فعالیت‌های فرهنگی، هنری و ورزشی برای بازسازی حس هدف و معنا.

۴. ترویج مشارکت و تصمیم‌گیری مشترک:

- ایجاد فضای گفت‌وگو درباره مسائل و برنامه‌ریزی‌های دانشگاه و گروه‌های دانشجویی.

- تشویق دانشجویان به نقش فعال در مدیریت بحران و حمایت‌های جمعی.

۵. برنامه‌ریزی و اجرای فعالیت‌های فرهنگی و اجتماعی:

- برگزاری جشن‌ها، مسابقات و فعالیت‌های فرهنگی که سبب تقویت حس تعلق و هویت جمعی می‌شود.
- توسعه برنامه‌های فرهنگی و هنری برای انعکاس روایت‌های مقاومتی و معنابخشی به بحران.

۶. استفاده از فناوری و فضای مجازی:

- تبادل پیام‌های مثبت، داستان‌های مقاومت و خاطرات سازنده در شبکه‌های اجتماعی.
- ایجاد فضاهای آنلاین برای گفت‌وگوی آزاد و اشتراک‌گذاری تجربیات شخصی در مسیر مقابله با بحران.

۷. پایش و ارزیابی مستمر:

- اجرای نظرسنجی‌ها و گفتگوهای گروهی برای بررسی میزان احساس کنترل و معنابخشی در بین دانشجویان.
- اصلاح برنامه‌ها بر اساس بازخوردهای دریافتی و تغییر شرایط.

نتیجه‌گیری:

در مواجهه با بحران جنگ و تأثیرات عمیق آن بر جامعه دانشگاهی، سلامت روان اعضا اهمیت حیاتی پیدا می‌کند. برنامه‌ها و اقداماتی که در بالا ارائه شد، نشان‌دهنده نیازمند بودن به رویکردی جامع، چندوجهی و همسو با چالش‌های خاص این وضعیت است. اهمیت این اقدامات در ایجاد فضایی امن، همدلانه و حمایت‌گر است که بتواند احساس امنیت، همبستگی، و مقاومت درونی را در افراد تقویت کند. در نهایت، هر اقدام باید مبتنی بر همکاری، همدلی و حضور فعال مسئولان و جامعه دانشگاهی باشد تا بتواند اثربخشی لازم را در کاهش اثرات منفی بحران، حفظ سلامت روان و توانمندسازی افراد در مسیر عبور از بحران، تضمین کند. این رویکرد، نه تنها به تسکین و توانمندسازی فردی، بلکه به تقویت انسجام اجتماعی و افزایش مقاومت جامعه در برابر چالش‌های بزرگ کمک خواهد کرد.