

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

راهکارهای افزایش تاب آوری در جنگ و شرایط بحران



تاب آوری Resiliency چیست ؟

- تاب آوری ظرفیتی برای مقاومت در برابر استرس و فاجعه است.
- تاب آوری قابلیت انسان برای سازگاری و غلبه بر خطر و سختی هاست.
- تاب آوری عاملی است که فرد پیروزمندانه از رویدادهای ناگوار بتواند بگذرد و علیرغم قرار گرفتن در معرض تنش های شدید، شایستگی اجتماعی، تحصیلی و شغلی او ارتقاء یابد.

- آیا همه افراد تاب آور هستند ؟
- تفاوت افراد در میزان تاب آوری است؟
- چرا بعضی از افراد راحت تر با شرایط سازگار می شوند یا پشتکار بیشتری برای تغییر از خود نشان می دهند ؟
- چرا بعضی دیگر با کوچک ترین چالشی خود را می بازند و کنار می کشند؟
- آیا تاب آوری یک فرد خاص نیز در شرایط مختلف، متفاوت است؟
- آیا ممکن است فردی با مشکلات محیط کار خود به خوبی کنار بیاید اما در خانواده دائما دچار چالش های گوناگون شود و آسیب ببیند؟
- آیا تاب آوری را تمرین و تلاش می سازد یا بخشی از آن به تربیت و ژن بستگی دارد؟

ظرفیت تاب آوری کدامند؟

- هسته اصلی تاب آوری ، از سه ظرفیت تشکیل شده است:
- پذیرش دیگران و توجه نسبت به آنها
- احترام و مراقبت متقابل
- احساس مسئولیت نسبت به دیگران.
- گاهی حتی یک یک حمایت کم، یک دست کشیدن ساده بر شانه همکار یا همراه می تواند تاب آوری او را افزایش بدهد.
- با این حال جامعه نیز برای رشد تاب آوری در قبال اعضای خود وظایفی دارد. تامین منابع مورد نیاز (اقتصادی، طبیعی، اجتماعی و انسانی)، برقراری عدالت اجتماعی و ثبات کلی جامعه از عواملی هستند که جامعه برای تاب آوری اعضای خود به آنها نیاز دارد.

چگونه می‌توان تاب‌آوری را افزایش داد؟

- با افراد دیگر نقاط مشترکی پیدا کنید و درباره آن‌ها صحبت کنید.
- **قرارهای جامعی خود را در محیط‌های طبیعی بگذارید. از شهر و فضای ماشینی فاصله بگیرید.**
- با دیگران با احترام برخورد کنید و آن‌ها را تشویق نمایید. آدم‌ها به تحسین و تایید شما نیاز دارند و این رفتارها در سلامت روان دیگران و خودتان موثر است.
- **به دیگران گوش بدهید و شنوای مشکلات آن‌ها باشید.**
- بازی‌های جمعی نیز در بالا بردن تاب‌آوری اجتماعی موثر است.
- **به سلامت روان خود و دیگران اهمیت بدهید و برای بهبود آن تلاش کنید.**

برطبق مدل های ارایه شده سه حوزه عملکردی برای تاب آوری تعریف و تمرکز شده است:

۱- تاب آوری به عنوان یک ویژگی شخصیتی یا توانایی پیش بینی افراد در مقابل تاثیرات منفی ناملایمات و احتمال خطر فرض می شود.

۲- یک وضعیت روانشناختی مثبت (مثل درک مثبت از خود، خودپنداره مثبت، و کارکرد موفق در حوزه های شغلی، تحصیلی و....) و یا فقدان بیماری روانشناختی علیرغم وجود یا احتمال خطر تعریف می گردد.

۳- یک فرایند پویا که برکنش بین متغیرهای فردی و محیط تاثیر گذاشته و در طول زمان تغییر می کند

عواملی که به تاب آوری کمک می کند:

- روابط نزدیک با خانواده و دوستان
- خود پنداره مثبت و اعتماد به توانایی ها و نقاط قوت خود
- توانایی مدیریت هیجانات قوی و تکانشی
- ارتباط خوب و موثر با دیگران
- احساس کنترل
- طالب کمک و استفاده از منابع
- مقابله و مدیریت استرس و اجتناب از راهبردهای مقابله مضر
- کمک به دیگران
- یافتن معنایی مثبت در زندگی

ویژگی های
افراد تاب
آور

منبع کنترل
درونی

برخورد
هوشیارانه

عزت
نفس بالا

تمرکز بر
مهارت ها

داشتن
هدف و
معنا در
زندگی

انعطاف
پذیر

تمرکز بر
حال و آینده

امید

خوش بینی

طنز و
شوخ طبعی

همدلی

خلاقیت

هفت عامل افزایش تاب آوری

- شادي و اميد به آينده
- مراقبت و همدلی
- هدف و دورنما
- بهره هوشي مناسب
- اعتماد به نفس بالا (نه بادکنکی)
- در زندگي برنامه داشته و مسير خود را می دانند
- ثابت قدمی و پشتکار

برنامه های مرتبط با خانواده مهارت‌های تاب آوری را آموزش می دهند

۱. مهارت‌های اجتماعی بین فردی: گفتن و شنیدن
۲. برنامه ریزی و سازماندهی مهارتها: جلسات خانوادگی
۳. حل مسئله: استفاده از روشهای حل مسئله
۴. محافظت از اعتماد به نفس: شناخت احساسات و پذیرفتن انتقادات
۵. کنترل عواطف و احساسات: فائق آمدن بر عصبانیت

نقش پیوندهای مهربانانه در تاب آوری

۲-۱: حمایت بی‌چشمداشت (عاشقانه)

۲-۲: دلسوزی

۲-۳: شنیدن و درک کردن / گفتن و درک شدن

۲-۴: باورمندی (باور به دیگران)

۲-۵: اعتماد و ایمنی

افراد تاب آور

- آگاهانه و هشیار عمل می کنند
- افراد تاب آور ، نسبت به موقعیت، آگاه و هشیارند، احساسات و هیجان های خود را می شناسند، بنابراین از علت این احساسات نیز باخبرند و هیجان های خود را به شیوة سالم مدیریت می کنند. از سوي دیگر احساسات و رفتارهای اطرافیان شان را نیز درك می کنند، و در نتیجه بر
- خود، محیط و اطرافیان شان تأثیر مثبتی می گذارند

ادامه

- می پذیرند که، **موانع** بخشی از **زندگی** هر انسان است
- یکی دیگر از ویژگی های افراد تاب آور این است که می دانند **زندگی** **پر از چالش** است. آنها می دانند که ما نمی توانیم از بسیاری مشکلات اجتناب کنیم، ولی میتوانیم در برابر آنها **باز و منعطف** باشیم و اشتیاق خود را برای سازگار شدن باتغییرات حفظ کنیم

چند توصیه مهم

۱- حفظ ایمنی فیزیکی

۲- مدیریت سلامت روانی

• پذیرش احساسات : ترس، خشم یا بیحسی طبیعی است. این احساسات را سرکوب نکنید .

• تنفس عمیق : هنگام حملات یا استرس شدید، تنفس یافراگمی ۴ ثانیه دم، ۶ ثانیه بازدم سیستم عصبی را آرام میکند .

• قطع اخبار منفی : دریافت مداوم اخبار اضطراب را تشدید میکند. فقط در بازه‌های مشخص پیگیر خبرهای معتبر باشید

۳ حفظ ارتباطات انسانی

. حمایت جمعی : با خانواده/دوستان در یک فضای امن جمع شوید. صحبت کردن درباره ترسها بار روانی را کاهش میدهد .

. کمک رسانی : کمک به دیگران حتی در حد تقسیم آب یا صحبت کردن حس کنترل و معنا را تقویت میکند

۴- توجه به نیازهای اولیه جسمی

• آب و غذا : حتی بدون اشتها، آب و غذای کافی مصرف کنید. کم آبی بدن تصمیم گیری را مختل میکند .

• خواب کوتاه : در فرصتهای امن، چرت های ۲۰ - ۳۰ دقیقه ای انرژی را بازمیگرداند .

• حرکت بدنی : حرکات کششی ساده ، تنش عضلانی را کم میکند

۵- استفاده از منابع معنوی دعا و مراقبه : برای بسیاری،

ارتباط معنوی منبع قدرتمند آرامش است .

. . تکیه بر ارزشها : یادآوری دلایل مقاومت حفظ خانواده،

وطن، کرامت انسانی به تحمل درد کمک میکند

۸. مراقبت از کودکان و آسیب پذیرها

. آرامش دادن : با صدای آرام صحبت کنید، اطلاعات را متناسب
با سنشان ارائه دهید .

. فعالیتهای ساده : نقاشی، داستان گویی یا بازیهای ساده ذهن آنها
را از ترس دور میکند

۷ کمک خواهی حرفه ای :

. خطوط بحران : از خدمات مشاوره تلفنی یا آنلاین برای حمایت روانی استفاده کنید .

. گروههای حمایتی : پیوستن به گروههای مردمی که تجربه های مشترک دارند

ویژگی اصلی افراد تاب آور

- احساس ارزشمندی
- مهارت حل مسئله
- کفایت اجتماعی
- خوش بینی
- همدلی

کلام آخر

- افراد تاب آور جامعه تاب آور را می سازند و جوامع سالم و استاندارد می توانند تاب آوری اجتماعی را در اعضای خود رشد بدهند. ما با تمرین مهارت تاب آوری می توانیم اول به خود و خانواده مان و در گام دوم، به جامعه خود و رشد آن کمک کنیم. یکایک ما در این پیشرفت سهم داریم.