

**راهنمای حفظ سلامت روان خانواده
در لحظه‌ی بروز بحران**

مدیریت هم‌زمان سلامت روان و ایمنی



مدیریت سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد

راهنمای حفظ سلامت روان خانواده در لحظه‌ی بروز بحران

✓ قدم اول: حفظ آرامش روانی خانواده

◆ چند نفس عمیق بکشید؛
کودک به چهره‌ی شما نگاه می‌کند.

◆ با صدایی آهسته و مطمئن بگویید:
«من اینجا. مراقبم.»

◆ از جملات اطمینان بخش مثل
«الان با هم هستیم»
«همه‌چی بهتر می‌شه»
استفاده کنید.



مدیریت سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد

راهنمای حفظ سلامت روان خانواده در لحظه‌ی بروز بحران

قدم دوم: نکات ایمنی فوری و قابل فهم 
برای همه‌ی اعضای خانواده

برای کودکان: 

فقط بغلشون کنید یا بگید: «باید الان بریم به جای امن.»

دستشون رو بگیرید؛ نذارید تنها بمونن.

برای کل خانواده: 

وسایل خطرناک (شیشه، بخاری، اشیای سنگین) رو ترک کنید.

اگر در ساختمان هستید، از آسانسور استفاده نکنید.

سریع ولی بدون دویدن، به مکان امن مشخص شده
(مثل زیر میز محکم، کنار ستون یا خروجی امن) برید.



مدیریت سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد

راههای حفظ سلامت روان خانواده در لحظه‌ی بروز بحران

❤️ قدم سوم: حمایت روانی پس از لحظه‌ی خطر

♦ به فرزندتون اجازه بدید گریه کنه یا حرف بزنه.

بگید: «طبیعیه که ترسیده باشی. تو خیلی شجاع بودی.»

♦ با هم نقاشی بکشید، داستان بگید، یا دعا بخونید.

♦ خودتون هم با کسی حرف بزنید یا راههایی برای

تخلیه استرس (نفس عمیق، نوشیدن آب، دعا) انجام بدید.



مدیریت سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد

راهنمای حفظ سلامت روان خانواده در لحظه‌ی بروز بحران

یادتان باشد: 

حضور شما

مهم‌ترین عامل

آرامش

کودک

در بحران

است.



مدیریت سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد



**«کودکان شنوا هستند،
حتی وقتی وانمود می کنند که نیستند!»**

اخبار نگران کننده را جلوی کودکان بازگو نکنید.



مدیریت سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد

«در بحران‌ها، لازم نیست همه چیز را بدانیم؛
کافیست آنچه مهم است را درست بفهمیم.»

فقط از منابع معتبر خبر بگیرید.



مدیریت سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد

«اخبار را با مغز بشنوید، نه با دل نگران!»



قبل از انتشار خبر، فکر کنید:
"آیا به آرامش دیگران کمک می‌کند؟"



مدیریت سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد

«هر خبری که می‌شنوید، نباید بازگو شود.»



پخش اخبار بدون منبع،
اضطراب خانواده را بیشتر می‌کند.



مدیریت سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد