

<p>عنوان سند: پمفلت آموزشی شماره سند: 96/EQ/908 شماره بازنگری: ۵ تاریخ بازنگری: ۱۴۰۶/۱۰/۰۱</p>	
--	---

## تاب آوری اجتماعی در بحران



کلینیک آموزش سلامت

بیمارستان ۲۲ بهمن

۰۵۱۴۱۴۴۳ - داخلی ۱۱۷۷

آدرس سایت آموزش به بیمار بیمارستان ۲۲ بهمن

<https://22bahman-hospital.com/amouzehbimar/>

اگر مردم در شرایط بحرانی کنار یکدیگر باشند، احساس تنهایی و انزوا نخواهند کرد. لازم است تا نگرانی‌ها و دغدغه‌هایمان را با هم به اشتراک بگذاریم آنگاه خواهیم دید که دیگران هم تجارب مشابهی با ما دارند و ما تنها نیستیم.

❖ سهمی را در جامعه بر عهده بگیریم حتی اگر از نظرمان کم یا ناچیز باشد. مثل برداشتن زباله از کف خیابان، آب دادن به درختان کنار پیاده رو، کمک به آواربرداری، تهیه ی لقمه های غذایی کوچک برای امدادگران، دادن ظروف یا وسایل اضافی به خانواده هایی که دارایی خود را در بحران از دست داده اند، فروش اجناس با حتی یک درصد سود کمتر نسبت به قبل.

❖ قطره قطره های محبت ما نسبت به جامعه و هموطنانمان می تواند دریایی از همدلی و امید به راه بیندازد.

جهت مشاهده مطالب آموزشی بیشتر کد زیر را اسکن کنید



در گروه‌ها و نشست‌های خانوادگی وارد مباحث سیاسی که دلخوری و ناراحتی ایجاد می‌کنند، نشویم.

❖ در محیط کار از شرکت در مباحث سیاسی دوری کنیم و همکاران را به صحبت کردن در مورد مسائلی که حل و فصل آن‌ها از عهده ما بر می‌آید و به وفاق و همدلی نیاز دارد، دعوت کنیم.

❖ در خانواده و محیط کار، مرور اخبار ناراحت کننده را محدود کنیم. با این کار هم فضای خانوادگی را از جدل دور نگه می‌داریم و هم کودکان و سالمندان و مادران باردار را درگیر استرس نمی‌کنیم.

❖ نقاط اشتراک و تفاهم خود را با افرادی که با آن‌ها در ارتباط هستیم، پیدا کنیم و آن‌ها را مبنای ارتباطات خود قرار دهیم.

❖ به آینده امیدوارانه فکر کنیم و از بحرانی که با آن مواجه هستیم برای ساختن آینده‌ای بهتر استفاده کنیم. در پس هر بحران، گلوگاه‌هایی برای رسیدن به مسیر رشد و پیشرفت وجود دارد که باید توسط ما کشف شوند.