

# بسته آموزشی مشاوره روانی اجتماعی حمایت‌های روانی اجتماعی



**Mental Health and Psychosocial Support (MHPSS)**

# بسته آموزشی مشاوره روانی اجتماعی

## حمایت روانی اجتماعی

### سلامت روانی و حمایت روانی اجتماعی چیست؟

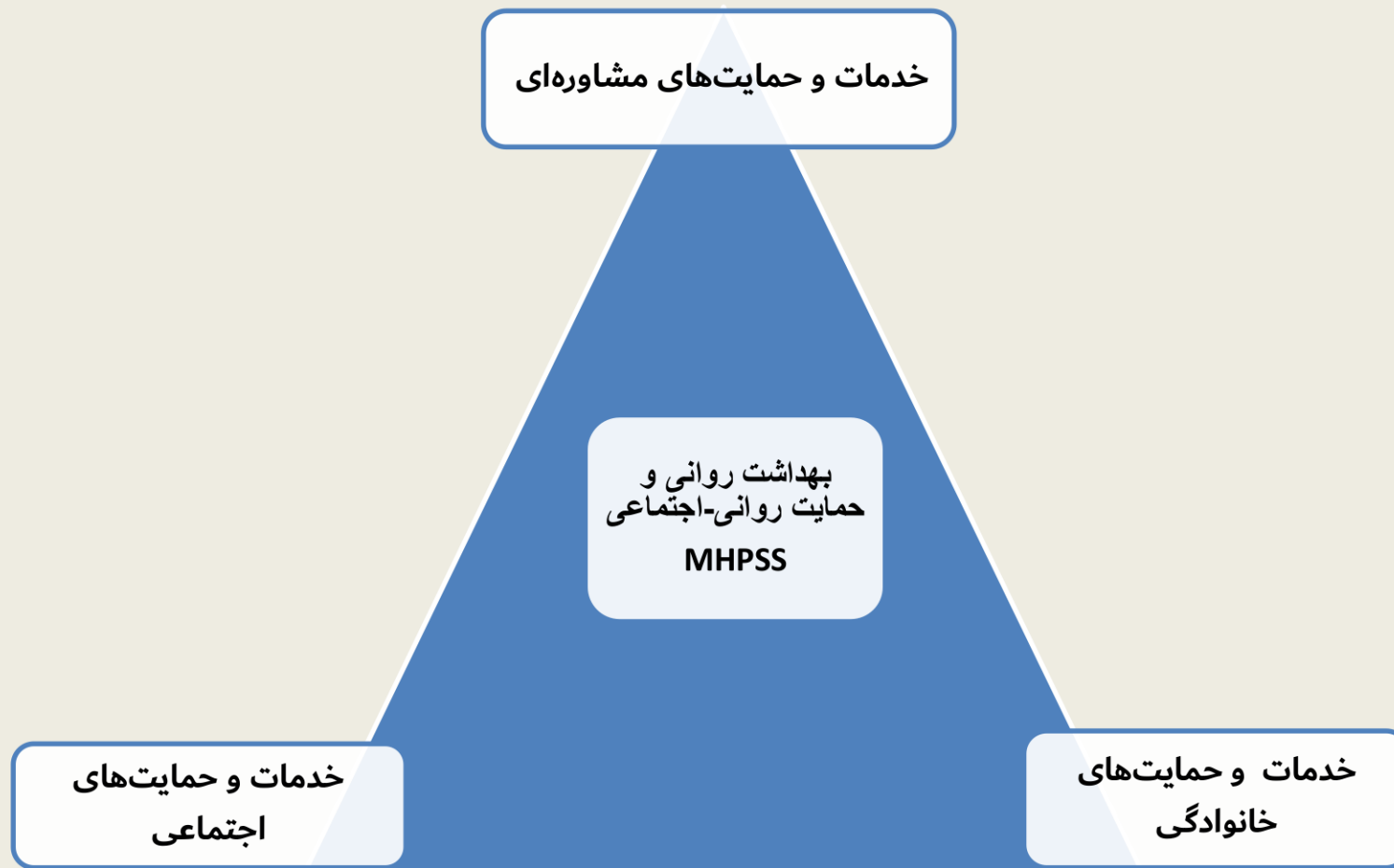
MHPSS یا اصطلاح «حمایت روانی- اجتماعی» به معنی برخورداری از حمایت دوستان و اعضای خانواده و آشنایان در مواقع بحرانی و در صورت نیاز است. حضور افرادی در کنار ما که در روزگار خوشی و ناخوشی بتوانیم با آنها صحبت کنیم و یا از ایشان کمک بگیریم باعث میشود از نظر روحی و جسمی سالم تر بمانیم. حمایت اجتماعی کیفیت زندگی را ارتقا می بخشد و در مقابله با حوادث ناگوار زندگی کمکی موثر است.

## حمایت روانی - اجتماعی:

وقتی دو کلمه روانی - اجتماعی همزمان استفاده می‌شوند، یعنی هر دو از یکدیگر تاثیر می‌گیرند. یعنی مشکلات اجتماعی می‌تواند شخص را به مشکلات روانی مبتلا کند و مشکلات روانی می‌تواند شخص را گرفتار مشکلات اجتماعی کند.

# بسته آموزشی مشاوره روانی اجتماعی

## حمایت روانی اجتماعی



# بسته آموزشی مشاوره روانی اجتماعی

## حمایت روانی اجتماعی

### حمایت های روانی اجتماعی

حمایت روانی- اجتماعی در واقع میزان برخورداری از محبت، همراهی، مراقبت، احترام، توجه و کمک دریافت شده توسط فرد از سوی افراد یا گروه های دیگر نظیر اعضای خانواده، دوستان و گروه های دیگر است.

# بسته آموزشی مشاوره روانی اجتماعی حمایت روانی اجتماعی

## حمایت روانی اجتماعی از کودکان:

از آنجایی که کودکان به شیوه های مختلفی از محیط متاثر می شوند، به حمایت های مختلفی نیز نیاز دارند. از جمله:

➤ تقویت کردن فاکتورهای محافظتی در برابر فاکتور خطر

➤ ایجاد یک سیستم محافظتی قوی



# بسته آموزشی مشاوره روانی اجتماعی

## حمایت روانی اجتماعی

چگونه می‌توانیم عوامل خطرا کاهش دهیم و عوامل حمایتی را تقویت کنیم؟

- ◀ اطمینان پیدا کردن از اینکه کودک در محیط خانواده مورد حمایت والدین خود قرار گیرد.
- ◀ آگاهی بخشی در مورد حمایت های روانی اجتماعی در خانه برای والدین
- ◀ سپردن بعضی از مسئولیت‌ها، سرگرمی ها و کارهای خانه به کودکان (متناسب با سن و توانمندی‌ها)
- ◀ آغاز دوباره فعالیت های معمول روزمره که مناسب سن کودکان باشد در مدرسه، فعالیت های تفریحی، فعالیت های اجتماعی و غیره، کار های گروهی توسط معلمین و مددکارهای اجتماعی

# بسته آموزشی مشاوره روانی اجتماعی

## حمایت روانی اجتماعی

ادامه.....

- تقویت و پویایی سیستم حمایت از کودکان برای حمایت و مراقبت بهتر از کودکان
- فراهم کردن فرصت ابراز نظر، مشارکت در فعالیت های اجتماعی و ساختن یک آینده مثبت برای خود
- همکاری با مراقبت کنندگان (خانواده ها، معلمین و غیره)
- تقویت مهارت های زندگی کودکان جهت غلبه کردن بر اوضاع ناگوار





# بسته آموزشی مشاوره روانی اجتماعی

## حمایت روانی اجتماعی

### مرحله ۱: دسترسی به خدمات اساسی و امنیت

- ✓ برای حمایت کودکان در برابر خشونت و بدرفتاری آگاهی دهید و آموزش مهارت های حفاظت فردی را در دستور کار قرار دهید.
- ✓ برای آغاز مجدد یک آموزش حمایتی و بی خطر برای کودکان بکوشید.
- ✓ در کنار هم بودن خانواده و مراقبت های خانوادگی، احساس امنیت را در کودکان تقویت می کند.

# بسته آموزشی مشاوره روانی اجتماعی

## حمایت روانی اجتماعی

### مرحله ۱: دسترسی به خدمات اساسی و امنیت

- ✓ خودکفایی و استقلال خانواده را رشد دهید
- ✓ از کمک‌های بشردوستانه برای ارتقای سلامتی و رفاه استقبال کنید.
- ✓ در شرایط اضطراری، تدابیر لازم برای حمایت از افراد فراهم کنید.
- ✓ زمینه مشارکت جامعه را در تصمیم‌گیری‌ها فراهم کنید.

# بسته آموزشی مشاوره روانی اجتماعی

## حمایت روانی اجتماعی

### مرحله ۲: همکاری‌ها در سطح اجتماع و خانواده

- ✓ از فعالیت‌های هنری و ورزشی حمایت کنید.
- ✓ فعالیت‌های سازنده‌ای برای رشد مهارت‌های زندگی و ایجاد مکانیزم‌های مقابله با دشواری‌ها اجرا کنید.
- ✓ از ایجاد فضا/محیط مناسب برای کودکان و نوجوانان حمایت کنید.
- ✓ از مشارکت افراد برای بازسازی زیرساخت‌های اجتماعی استفاده کنید.
- ✓ درمورد مکانیزم‌های رسیدگی به مشکلات، مستندات و داده‌هایی جمع‌آوری کنید.

# بسته آموزشی مشاوره روانی اجتماعی

## حمایت روانی اجتماعی

### مرحله ۲: همکاری‌های در سطح اجتماع و خانواده

#### تقویت خانواده:

- ◀ درمورد چگونگی کمک والدین و اعضای خانواده به کودکان، راهنمایی‌هایی را فراهم کنید که از لحاظ فرهنگی متناسب باشند
- ◀ با والدین و خانواده‌ها در زمینه مقابله با مشکلات شان همکاری کنید
- ◀ گروه‌هایی با حضور والدین تشکیل دهید.
- ◀ به نیازهای اولیه کودک همچون تغذیه، سلامت و مواردی از این قبیل الویت دهید.
- ◀ با خانواده‌ها جهت دسترسی شان به خدمات اساسی همکاری کنید

# بسته آموزشی مشاوره روانی اجتماعی

## حمایت روانی اجتماعی

### مرحله ۲: همکاریهای در سطح اجتماع و خانواده

- تقویت همکاریها در سطح اجتماع:
- ◀ کمک به معلمان در مقابله با مشکلات
  - ◀ کمک به افراد کلیدی جهت حمایت از کودکان
  - ◀ فراهم کردن کمک روانی-اجتماعی به بزرگسال
  - ◀ تقویت همکاری کودکان با یکدیگر
  - ◀ آغاز مجدد فعالیت های فرهنگی و معنوی
  - ◀ تقویت شبکه های اجتماعی
  - ◀ آموزش آموزگاران در مورد مراقبت و همکاری های روانی-اجتماعی
  - ◀ آموزش مشاوران سلامت

# بسته آموزشی مشاوره روانی اجتماعی

## حمایت روانی اجتماعی

### مرحله 3: همکاری‌های متمرکز

برای کودکان و مراقبین آنها که:

- در حال حاضر در شرایط کشمکش قرار دارند
- پیشرفتی در رشد و توسعه فردی آنها صورت نمی‌گیرد
- نمی‌توانند همانند همسالانشان فعالیت کنند
- احتیاج دارند که به نیازمندیهای روانی-اجتماعی به طور مستقیم رسیدگی شود

# بسته آموزشی مشاوره روانی اجتماعی

## حمایت روانی اجتماعی

### مرحله ۳: همکاریهای متمرکز

اقدامات متمرکز مربوط به روانی-اجتماعی مستلزم کارمندان آموزش دیده و مجرب است. اقدامات می‌توانند شامل موارد زیر باشد:

- مدیریت موضوع
- بازدیدهای خانواده
- کمک‌های اولیه روانی-اجتماعی
- گروه‌های حمایتی
- فعالیت‌های سازنده ورزشی
- خطوط هات لاین یا تلفنی کمکی مربوط به خدمات روانی-اجتماعی
- ارائه مشاوره‌های خارج از بیمارستان به افراد و خانواده (مانند مشاوره در مدرسه)



# بسته آموزشی مشاوره روانی اجتماعی

## حمایت روانی اجتماعی

### مرحله ۴: خدمات اختصاصی

- استفاده از راهکارهای معنوی از نیایش مذهبی تا مراقبه و مدیتیشن برای گذر از بحران‌های روانی
- خدمات پزشکی و یا خدمات روانی-اجتماعی
- مراقبت سلامتی روانی از طریق نگهداری در یک مکان خاص