

❖ 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 پیاده‌رو، کمک به آواربرداری، تهیه ی لقمه‌های غذایی کوچک برای امدادگران، دادن ظروف یا وسایل اضافی به خانواده‌هایی که دارایی خود را در بحران از دست داده‌اند، فروش اجناس با حتی یک درصد سود کمتر نسبت به قبل.

❖ قطره قطره‌های محبت ما نسبت به جامعه و هموطنانمان می‌تواند دریایی از همدلی و امید به راه بیندازد.



❖ 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 ناراحت‌کننده 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.



معاونت درمان

مرکز مدیریت بیماری‌های عفونی و تناسلی

اداره مددکاری اجتماعی

عنوان:

تاب آوری اجتماعی در بحران (2)

تهیه کننده:

کمیته مداخله در بحران اداره مددکاری اجتماعی

