

## خلاصه موضوع / موضوعات مطرح شده در جلسه:

ششصد و هشتمین جلسه گروه علوم بهداشتی و تغذیه فرهنگستان علوم پزشکی روز دوشنبه ۱۴۰۴/۱۱/۰۶ با موضوع " راهبردهای حفظ و افزایش سلامت روان و تاب آوری اجتماعی حین و پس از وقایع داخلی " تشکیل شد.

در ابتدای جلسه آقای دکتر نور بالا گزارشی از نتایج تحقیقات جهانی در خصوص سازگاری مجدد اجتماعی در رویدادهای زندگی و استرس بر اساس مقیاس درجه بندی ارائه نمودند. در صورتیکه ۲۰۰ واحد تغییر زندگی در سال پیش آید می تواند منجر به بروز اختلالات روان تنی در افراد شود. افراد خوش بین کمتر دچار اختلال می شوند در صورت ابتلا بهتر بهبود می یابند (البته به شرایط اجتماعی جوامع متفاوت است). فشار روانی و استرس موجب تغییرات شیمیایی و فیزیولوژیک و بروز اختلال در روحیات، پرخاشگری، تحریک پذیری، حساسیت و افسردگی و کاهش سیستم ایمنی و برخی بیماریهای جسمی می شود.

در بلایا و حوادث افراد بدلیل بروز مشکلات اقتصادی اجتماعی دچار واکنش می شوند.

انواع بحران ها:

روزمره، تصادفی، آرام، اجرائی ( حوادث در جامعه)، انعکاسی (مثل تحریم ها) ، تعمیقی و نوظهور ( مثل جنگ و فتنه های اخیر). کادر مدیریتی در شرایط استرس دچار فرسودگی شغلی می شوند.

مرجعیت رسانه ایی از داخل به سوی خارج رفته و اطلاعات نادرست بدست کاربران و مردم می رسد. عدم اقدام به موقع قوای انتظامی - امنیتی می تواند منجر به بروز خسارت های مالی و جانی شود.

توکل و معناگرایی از عوامل مهم کنترل استرس ها و سازگاری اجتماعی است. داشتن آرمان و هدف در زندگی موجب تحمل بیشتر و بهتر مصائب و مشکلات می شود.

هم چنین امید یکی از ابزار کنترل است که بایستی از نظر اجتماعی مدیریت شود. کارآمدی به معنای مشارکت و احساس مفید و موثر بودن در جامعه یکی دیگر از ابزار کنترل است.

در روند بهداشت روانی ابتدا خانواده در اجتماع، انجمن های خیریه و مردمی ، مددکاری اجتماعی و سپس روانپزشکی کمک کننده خواهند بود. اطلاع رسانی درست و به موقع چه از طریق رسانه ها و تربیون ها می تواند منجر به کنترل بیشتر استرس در جامعه شود. لذا نیاز به ایجاد کمیسیونی برای سیاستگذاری در خصوص اطلاع رسانی در حوادث و وقایع می

باشد و بایستی از پراکندگی و رفتارهای دوگانه و هم چنین از نمایش صحنه های دلخراش و خشن در رسانه عمومی بایستی پرهیز شود.

- تخصیص اعتبار مناسب برای مدیریت سلامت روانی و اجتماعی در وزارت بهداشت و سایر نهادها ضروری است.
- افراد آسیب پذیر در جامعه بایستی تفکیک و غربال شوند.
- عدم شمول و پوشش بیمه ای خدمات روحی روانی خود یک عامل بازدارنده در مراجعه افراد می باشد.
- بایستی برای آسیب دیدگان روانی بعد از حوادث تدابیر مناسب اتخاذ گردد.
- ایجاد درمانگاههای مناسب در بیمارستانهای عمومی ضرورت دارد.
- تشکیل کارگروه سلامت روانی اجتماعی در وزارت بهداشت ضروری است.

در ادامه جلسه مدعوین محترم نظرات و پیشنهادات خود را به شرح ذیل ارائه کردند:

- در تجربه جنگ ۱۲ روزه، دوقطبی بودن عاملیت رسانه ای خارجی کاهش یافت در حالیکه در فتنه اخیر رو به افزایش گذاشت.
- هر چند قطع اینترنت در روزهای نخستین واقعه تاثیر مثبت داشت لیکن ادامه آن منجر به بروز تاثیرات منفی شد.
- بایستی از طریق مناسب و مرجعیت رسانه داخلی با مردم ارتباط داشت.
- برای سوگ ابراز نشده آسیب دیدگان بایستی برنامه ریزی شود.
- برخوردهای خشونت آمیز چه از سوی مردم و چه از سوی حکمران بایستی پرهیز و کنترل شود.
- توانمند سازی کاربران در استفاده از فضا و شبکه های مجازی می توانند موثر و مفید باشد و نه صرفاً محدودیت آن
- اصولاً ۴۰ درصد ترافیک اینترنت مربوط به ربات ها است که ۲۷ درصد آنها تولید نیرنگ و اختلال می کنند.
- جنگ شناختی غلبه بر ذهن و فکر افراد و ایجاد ترس اجتماعی است که در جامعه جهانی رخ می دهد.
- در تئوریهای موجود به عامل خطر توجه می شود لیکن به اضطراب و تنش توجهی نشده است.
- بایستی فضا برای اعتراض درست و کنترل شده اجتماعی اقشار مختلف فراهم شود. طبیعی است که وقتی آگاهی جامعه بالا می رود اعتراض و مطالبه گری نیز افزایش می یابد.
- در وقایع مشابه فتنه اخیر، کار مهندسی شده و دروغ پردازی در جامعه منجر به کاهش یا سلب اعتماد از حکومت و دولت می شود.
- رکن مهم سرمایه اجتماعی، اعتماد است و بایستی به عوامل افزایش آن از جمله وفای به عهد و وعده ها بویژه از سوی مسئولین توجه شود و پاسخگویی مستمر از سوی سکوها های مختلف دولتی انجام گیرد.
- متأسفانه مدیریت کافی تضاد اجتماعی در کشور وجود ندارد، لذا بایستی در برنامه های مختلف رسانه ای روی آن بحث شود.
- اطلاع رسانی عمومی در مورد ارائه خدمات مشاوره ای برای کنترل استرس و سلامت روان می تواند خطر تداعی جمع آوری اطلاعات از مردم را به همراه داشته باشد.
- در خبر رسانی رسانه ای بایستی اطلاعات مرتبط به دو روی سکه ارائه شود.

- شرایط روحی کادر درمان پس از واقعه اخیر بسیار نامناسب بود.
- لازم است بیانیه هائی از سوی جوامع و انجمن ها مانند جامعه شناسی و روانشناسی برای پرهیز از خشونت در جامعه صادر شود.
- جهت بررسی و تحلیل روان جامعه، در اختیار قرار دادن آمار های درست از تبعات واقعه به مراکز سلامت و انجمن های تخصصی ضروری است.
- ضرورت آموزش مردم و آگاه سازی آنان بویژه جوانان و نوجوانان در مورد اخبار و تبلیغات رسانه های خارجی
- ایجاد تالارهای گفتگو با اقشار مختلف مردم و شنیدن صدای آنان جهت افزایش امید به آینده
- پاسخگوئی مراجع رسمی به مطالبات مردم
- برخورد قاطع و سریع با فساد، تبعیض و نابرابری در جامعه
- برنامه ریزی واقع بینانه و جلوگیری از گسترش اعتیاد، خودکشی و مهاجرت
- از آنجائیکه بر اساس آمار وزارت کشور ۸۷ درصد جامعه اذعان به طبقاتی بودن آن دارند، ۸۵ درصد از بدتر شدن وضع اقتصادی در رنج هستند و ۷۱ درصد امید به بهتر شدن این وضع را ندارند، بایستی نسبت به مدیریت سلامت روان جامعه و جلوگیری از خودکشی اقدام شود.
- یکی از اقدامات مناسب ایجاد تلفن برخط در سامانه شاد، جهت ارائه خدمات مشاوره به دانش آموزان و اولیاء آنان می باشد
- برنامه های تاب آوری فردی و اجتماعی متفاوت هستند و بایستی به تفکیک مدیریت شوند.
- دانش و کسب مهارت دو مولفه مجزا و ضروری هستند.
- گسترش ارتباط جمعی جهت افزایش حمایت و همدردی در بحران ضمن حفظ برنامه های روتین افراد ضروری است.
- خبر رسانی از منابع موثق به مردم و یک پارچگی نظام اطلاعاتی، از موارد مهم و ضروری است.
- قرار شد گزارش آمارهای طبقه بندی نشده وزارت کشور نیز در اختیار فرهنگستان قرار گیرد.
- در پایان با توجه به اهمیت موضوع، مقرر شد جلسه آتی گروه نیز با حضور مدعوین و هم چنین دعوت از سایر مراکز و ارگانهای ذی ربط اختصاص یابد.
- هم چنین مقرر شد نسخه پیشنهادی بیانیه فرهنگستان در اختیار اعضا قرار گیرد تا پس از جمع بندی در مجمع آتی بررسی شود.
- در ضمن به پیشنهاد دکتر عاملی عضو محترم شورای عالی انقلاب فرهنگی قرار شد موضوع در جلسه آتی شورا، با ارائه آقای دکتر نور بالا مورد بررسی قرار گیرد.