

جنگنده‌ها این کودکان را دچار مشکل تنفسی کرده است. به نظر می‌رسد که اضطراب‌های ناشی از شنیدن بمب‌ها و در معرض اخبار قرار گرفتن، یکی از مهم‌ترین عواملی است که در کنار اثرات مستقیم بمب‌ها، به کودکان آسیب می‌زند.

#### ▼ چگونه از کودکان مضطرب مراقبت کنیم؟

ایلیسا وکیلی، روان‌شناس در گفت‌وگو با «هم‌میهن» می‌گوید که کودک حداقل تا هفت‌سالگی فاقد توان‌شناختی لازم برای تفکر انتزاعی و درک جنگ به‌عنوان وضعیتی غیرمنطقی است. «غیرقابل درک بودن» جنگ منجر به سردرگمی و اضطراب بیشتری در کودک می‌شود. این مسئله در کنار از دست دادن پایگاه امن در ارتباط با والدی که خوددرگیر اضطراب جنگ و ناتوان از انتقال حس امنیت به اوست، وضعیت تروماتیکی برای کودک رقم می‌زند که به‌نوبه خود بر رشد شناختی او نیز اثر منفی می‌گذارد: «بر همین اساس مسئولیت بزرگسالان در مراقبت از روان کودکان در موقعیت‌هایی مانند جنگ، خطیرتر است اما همین فاصله ذهنی کودک با جنگ یا به بیانی دیگر معصومیت‌اش می‌تواند بزرگسال مراقب را هم از فضای ناامن روانی جنگ دور کند. فعالیت‌هایی مانند بازی کردن هر دو طرف را به انسانیت این جا و اکنون متصل می‌کند و اضطراب والد را نیز تسکین می‌دهد.»

**صدیقه یوسف‌زادگان، فوق تخصص اطفال و استادیار دانشگاه علوم پزشکی ایران: تعدادی از کودکان و نوزادانی که به علت حمله‌های**

**اخیر به بیمارستان مراجعه کردند، همگی به محض رسیدن به اورژانس فوت شدند یا بعد از چند روز جان‌شان را از دست دادند. کودکان با سطح آسیب به استخوان یا سر به بیمارستان می‌رسیدند و بعد از چند روز همین شدت حادثه، منجر به مرگ‌شان می‌شد. هیچ کودکی نبوده است که به علت آسیب سانحه به بیمارستان مراجعه کرده باشد و زنده بماند**

علیرضا شریفی‌یزدی، روان‌شناس اجتماعی هم درباره مراقبت از کودکان و بزرگسالان در وضعیت بمباران می‌گوید که کودکان بیشتر از آنکه نسبت به واقعیت آگاه باشند، از واکنش‌های بزرگسالان اضطراب می‌گیرند: «به همین دلیل بزرگترها باید مراقبت کنند که اگر اضطرابی دارند، جلوی فرزندان‌شان بروز ندهند. اما اگر کودکان متوجه بمب‌ها شدند با آنها صادقانه صحبت کنند و بدون اینکه اطلاعات اضافی بدهند، بگویند که چه اتفاقی در حال رخ دادن است؟ و به آنها تضمین بدهند که کنارشان هستند و اشکالی ندارد که بترسند.» شریفی در یک توصیه دیگر گوش ندادن به اخبار یا صدای بلند را توصیه می‌کند؛ به‌نظر او کودکان در این وضعیت توان مناسب تجزیه و تحلیل کودکان در این وضعیت را ندارند و خوب است تا جایی که می‌توانیم از مکان‌هایی که صدای اخبار یا بمباران در آن می‌آید، فاصله بگیریم. این روانشناس می‌گوید که بروز اضطراب‌ها می‌تواند به شکل غذا نخوردن و شب‌اداری در کودکان نشان داده شود. در بزرگسالان هم اضطراب بعد از حادثه متفاوت است. اثرات روانی پس از جنگ (PTSD) تا مدت‌های زیادی روی افراد می‌ماند: «مانند تجربه جنگ تحمیلی که تا سال‌های بعد از آن هم شاهد اثرات مخرب روانی روی افراد بودیم.»

#### ▼ بعضی از کودکان آسیب‌پذیرترند

مانده صدیقی، تسهیلگر فرایندهای مشارکتی که سال‌ها سابقه‌ی کار با کودکان را دارد هم درباره‌ی مواجهه‌ی با کودکان در این روزها می‌گوید، بچه‌ها به‌سرعت متوجه اتفاقات کلان و تغییرات بزرگ در اطرافشان می‌شوند، خیلی زودتر از آن چیزی که فکرش را بکنیم، بنابراین در

شرایط جنگی مهم‌تر از هر چیز باید در وهله اول تلاش کنیم به کودکان هم در عمل و هم در گفت‌وگو نشان دهیم که مراقب‌شان هستیم. کودکان وقتی این اطمینان را پیدا کنند، طبق روتین روزانه خودشان واکنش‌های دفاعی مناسبی نشان می‌دهند. خوب است به کودکان اجازه دهیم که ابراز احساسات کنند و به‌جای رد یا بی‌پاسخ گذاشتن پرسش‌ها، ترس‌ها و نگرانی‌هایشان، سعی کنیم تا حد امکان پاسخ‌های ساده و آماده‌ای برایشان آماده کنیم. از اینکه جنگ اصلاً چیست؟ تا کی قرار است ادامه پیدا کند؟ یا اینکه چرا نمی‌توانیم بیرون برویم؟ صداهای زیادی که می‌آید از چیست؟ و آیا ممکن است آسیبی ببینیم؟

صدیقی درباره وضعیتی که احتمالاً به خروج این کودکان از مراکز بهزیستی وجود دارد، می‌گوید: «در تهران و شهرهای دیگر مراکز متعدد بهزیستی و مراقبت از کودکان وجود دارد که شرایط آن‌ها متفاوت است. هر کودک وضعیت متفاوتی را تجربه می‌کند. ضمن آمادگی‌های ذهنی برای پاسخ به پرسش‌های بچه‌ها، در این شرایط تا جایی که ممکن است بستر برنامه‌های جمعی بچه‌ها، مثل خواندن آوازها، بازی‌های دسته‌جمعی و سرگرمی‌های جمعی را باید بیش از پیش فراهم کرد. پیچیدگی مراکز بهزیستی خصوصاً مراکز نگهداری از کودکان معلول در این است که هرکدام از بچه‌ها کاراکتر و وضعیت جسمی و روانی متفاوتی دارند. یک نفر ممکن است سکوت کند، یک نفر پر خاشاگری بیشتری نشان دهد. بعضی از بچه‌ها پیش‌زمینه‌های بسیار بیشتری برای تروما دارند. بنابراین در این شرایط باید صبور بود و به‌دنبال واکنش یکسان مثل بروز ترس در همه بچه‌ها به یک شکل نباشیم. اگر پاسخ سوالی را نمی‌دانیم، از گفتن «نمی‌دانم، ولی در کنار هستم و مراقبتم.» تترسیم. حضورمان، انتقال حس امنیت و محبت مهم‌تر از هر چیزی است. ضمن اینکه بسته به سن، کودکان در این شرایط واکنشی دفاعی برای کنار آمدن با شرایط را انتخاب می‌کنند که نباید به‌دنبال «درست» یا «غلط» بودن واکنش‌ها گشت. همان‌طور که ما خودمان هم هرکدام شیوه‌های متفاوت و متنوعی را برای تاب‌آوردن انتخاب می‌کنیم.

به گفته او، در شرایط جنگی، کودکان بهزیستی جزو آسیب‌پذیرترین گروه‌ها هستند و تصمیم‌گیری درباره‌ی جابه‌جایی یا مراقبت از آن‌ها نیازمند دقت و مسئولیت بسیار بالاست. پیشنهادهایی که از سر دلسوزی مطرح می‌شوند - مثل اینکه مردم عادی بچه‌ها را به خانه‌هایشان ببرند چون ساختمان‌های بهزیستی در معرض خطر بمباران‌اند - در ظاهر خیرخواهانه‌اند، اما در عمل می‌توانند بسیار خطرناک و پرآسیب باشند. این کودکان اغلب پیش‌زمینه‌های روانی و عاطفی حساسی دارند و فرایند جابه‌جایی و سپردن آن‌ها به خانواده‌ها، حتی در شرایط عادی، نیازمند بررسی‌های چندمرحله‌ای، آزمون و ارزیابی‌های دقیق، و زمان برای ایجاد اعتماد متقابل است. در بحران، چنین جابه‌جایی‌های سریع و بدون نظارت می‌تواند زمینه‌ساز آزار، خشونت، بهره‌کشی یا حتی گم‌شدن کودکان شود. مهم‌تر از همه اینکه امنیت روانی

بچه‌ها نیز به‌هم می‌ریزد؛ کودکانی که گاهی فقط در همان محیط آشنا احساس امنیت می‌کنند، حتی اگر آن محیط از بیرون چندان مطلوب به نظر نرسد.

در این وضعیت، وظیفه فوری نهادهای دولتی و بهزیستی این است که: وضعیت فیزیکی و ایمنی تمام مراکز نگهداری از کودکان را به‌سرعت و مورد بررسی قرار دهند (آیا زیرزمین یا پناهگاه امن دارند؟ ساختمان مقاوم است؟ چند نفر در آن هستند؟). در صورت نیاز، به‌جای جابه‌جایی فردی، مراکز امن‌تری با امکانات کامل و گروهی برای انتقال جمعی کودکان در نظر بگیرند، همراه با مراقبان دائمی آن‌ها. با کمک نیروهای تخصصی (روان‌شناس کودک، مددکار اجتماعی، مربیان تربیتی) فضای امن روانی و فیزیکی ایجاد کنند و مهم‌تر از همه، هرگونه مشارکت مردمی در حمایت از این بچه‌ها را تحت نظارت و با ضوابط مشخص انجام دهند. اقدام‌های بی‌برنامه در شرایط جنگی، هرچند با نیت خوب باشند، می‌توانند به فاجعه‌ای برای کودکان منجر شوند. حمایت، باید مسئولانه، فوری و بادنظرگرفتن همه جوانب باشد.

#### ▼ حمایت روانی از کودکان و سالمندان

انجمن روان‌شناسی ایران و انجمن علمی روانپزشکان ایران در روزهای گذشته، راهنمای سلامت روانی- اجتماعی‌ای در شرایط ناشی از حملات اخیر را منتشر کرده‌اند. در این راهنمای سلامت که به درخواست دفتر سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت منتشر شده در بخش حمایت از کودکان آمده است: «در بحران‌ها، کودکان و سالمندان نیازمند توجه ویژه هستند. صحبت با زبان ساده، مداخلات مبتنی بر بازی و ایجاد محیطی امن برای کودکان و مراقبت روانی مداوم برای سالمندان توصیه می‌شود. محدودسازی و راستی‌آزمایی منابع خبری از دیگر موارد مطرح‌شده در این زمینه هستند. استفاده از منابع خبری معتبر و محدودسازی مواجهه با اخبار، در کاهش اضطراب نقش دارد همچنین اهمیت ارتباط انسانی؛ حفظ ارتباط با خانواده و دوستان، عامل مؤثری در مقابله با اختلال استرس پس از سانحه و افزایش تاب‌آوری است. تداوم کارهای روزمره از دیگر موارد مهمی است که در فعالیت‌های روزانه، حس کنترل و ثبات را تقویت و به تنظیم روان کمک می‌کنند». در این راهنما همچنین تمرین تکنیک‌های آرام‌سازی مانند تنفس عمیق، تمرکز حواس و حرکات بدنی ساده برای کاهش تنش و توجه ویژه به کودکان و سالمندان مانند مراقبت روانی متناسب با سن، گفت‌وگو با زبان ساده و ایجاد محیطی امن برای این گروه‌ها از موارد توصیه‌شده است. لزوم دریافت کمک تخصصی در موارد بحرانی در صورت بروز نشانه‌هایی مانند افکار آسیب‌رسان، اختلال خواب شدید یا بحران روانی، مراجعه به روان‌شناس یا استفاده از خدمات مشاوره تلفنی مانند خط ۱۴۸۰ هم توصیه شده است. در پایان این راهنما آمده است که در دوران جنگ، مراقبت از سلامت روان، نه‌تنها یک حق بلکه مسئولیتی فردی و اجتماعی است: «با هم، از این بحران عبور خواهیم کرد.»

#### خبر سازان

### فعالاً نیاز به داوطلب نداریم

علی سلحشور، سرپرست اداره کل روابط عمومی و امور بین‌الملل نظام پزشکی در گفت‌وگو با ایلنا درباره وضعیت نظام پزشکی از نظر نیروی تخصصی گفته که با وجود کادر متخصص و همین‌طور داوطلبانی که وجود دارد، تا الان دچار کمبود نیروی تخصصی نیستیم: «فعالاً نیازی به نیروی داوطلب نداریم اما گروه‌های مختلف تخصصی اکنون در حال تهیه فهرست داوطلبان خود در سراسر کشورند. مثلاً همین دیروز ما فهرست متخصصان گوش و حلق و بینی، سر و گردن را در سطح کشور منتشر کردیم.» سلحشور گفت: «آسیب کادر درمان کم‌اان به همان تعداد است که در اخبار نقل شد؛ تنها دو نفر از متخصصان شهید شده‌اند که یک نفر از آنان یک خانم فوق تخصص نوزادان بود و دیگری یک آقای متخصص گوش و حلق و بینی و سر و گردن بودند که شهید شدند و بیش از این آسیبی به کادر درمان نرسیده است.»

### میوه و تره‌بار بسته نیست

مهدی بختیاری‌زاده، مدیرعامل سازمان میادین و میوه و تره‌بار شهر تهران اعلام کرد که با برنامه‌ریزی‌ای که انجام شده، هیچ کمبودی درباره موجودی کالاهای اساسی وجود ندارد و تمام بازارهای سازمان میادین میوه و تره‌بار در حال فعالیت هستند. او به ایسنا درباره موجودی اقلام مصرفی در میادین میوه و تره‌بار شهر تهران گفته است: «هیچ بازاری تعطیل نشده و همه بازارها از ساعت ۸ صبح تا ۱۶ بدون وقفه در حال خدمت‌رسانی به مردم هستند. چه کالاهایی مثل پیاز، سیب‌زمینی و خشکبار و چه کالاهایی مثل روغن، گوشت، مرغ و تخم مرغ در حال عرضه‌اند و شهروندان تهرانی خرید خود را طبق روال عادی انجام می‌دهند و خدمت‌رسانی در حال انجام است.» مدیرعامل سازمان میادین میوه و تره‌بار شهر تهران در خصوص قیمت کالاهای نیز عنوان کرد: فعالاً در کالاهای اساسی تغییر قیمتی نداریم و روال مثل چند وقت اخیر به صورت ثابت بوده است.

### شرایط مطلوب انبارها

مجتبی خالدي، سخنگوی جمعیت هلال احمر از شرایط مطلوب انبارهای این نهاد به «ایسنا» خبر داده و گفته که نگرانی در زمینه تهیه اقلام بهداشتی و غذایی در شرایط حساس کنونی وجود ندارد. جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران که مسئولیت خدمات بشردوستانه را در کشور برعهده دارد، گفت: «بر همین اساس تکمیل انبارهای اقلام غذایی و بهداشتی و تأمین لجستیک و تجهیزات برای استفاده در زمان‌های بحرانی، آماده می‌شود.» او درباره وضعیت انبارهای هلال احمر گفت: «بعد از حادثه بندر شهید رجایی، اقدامات مناسبی برای انبارگردانی مجدد در کشور صورت گرفت و مجدداً تأمین کالاهای مورد نیاز در دستور کار خرید قرار گرفت و خوشبختانه امروزه وضعیت انبارهای ما خوب است و مشکلی در زمینه تهیه و توزیع اقلام غذایی و بهداشتی وجود ندارد. همچنین تجهیزات و امکانات امدادرسانی هم کاملاً محیاست.»

#### ادامه سر مقاله

ولی یک خدمت مهم دیگر هم هست که تأمین آن بسیار ضروری است شاید از همه موارد دیگر هم ضروری‌تر باشد. تقریباً اتفاق نظر است که مردم ایران در مواجهه با این تجاوز رفتاری بسیار متین و انسانی و آبرومندانه از خود نشان داده‌اند؛ رفتاری که شاید متجاوزان انتظار آن را نداشتند و گمان می‌کردند که بر عکس آن را بروز دهند. این مردم نیازمند اطلاع‌رسانی حرفه‌ای و سخن گفتن مکرر مسئولین با خود هستند. حمله به صداوسیما نباید مانع از نقد سازنده و عینی از این رسانه شود. فرق این نیاز با نیازهای دیگر در تأثیری است که بر روحیه مثبت مردم دارد و اگر تأمین نشود رسانه‌های دیگری هستند که اخبار دروغ را تولید و منتشر نمایند. بنابراین حفظ و تأمین راه‌های ارتباطی میان مردم و نیز اطلاع‌رسانی مفیدی که از اهم نیازهای مردم است. به میزانی که از تأمین این نیاز غفلت شود کفه موازنه به‌سود دشمن سنگین‌تر می‌شود. امیدواریم که نعتنهای راه‌های ارتباطی مردم در فضای مجازی با محدودیت مواجه نشود بلکه بیش‌تر هم بشود. همچنین صداوسیما هم سیاست اطلاع‌رسانی خود را بهبود بخشد.

