

دیدگاه

مروری بر مهمترین اخبار پدافند غیرعامل در سطح ایران و جهان

بولتن تحلیلی خبری | شماره ۳۰ - تیر ۱۴۰۴ | @pdpaydarymelli



آموزش‌های عمومی غیرعامل برای عموم مردم در شرایط تهدید نظامی



مرکز آموزش ایمنی فاعل

سازمان پدافند غیرعامل کشور

سازمان پدافند غیرعامل کشور

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شناسنامه اثر:

دیده بان | خبرنامه (بولتن) تحلیلی خبری اخبار و رویدادهای پدافند غیرعامل در ایران و جهان

ناشر: روابط عمومی و امور بین الملل سازمان پدافند غیرعامل کشور

طراحی و تولید: مرکز آفرینش های هنری فاطر

اطلاعات تماس:

کد پستی: ۳۸۷۳۱-۱۶۷۱۸

صندوق پستی: ۱۵۱۴۷۱۴۷۷۱۱

ایمیل: info@paydarymelli.ir

شماره تلفن: ۰۲۱۶۶۵۸۱۱۹۷

شناسه شبکه های اجتماعی در سکوها های بومی:

@pdpaydarymelli

انتشار اخبار و تحلیل ها از مراجع مختلف الزاماً به معنای تایید محتوا و جهت گیری آنها از سوی سازمان پدافند غیرعامل کشور نبوده و صرفاً جهت اطلاع و بهره برداری جامعه مخاطبین منتشر می گردد.

مقدمه

آمادگی و آگاهی عمومی نقش اساسی در حفظ امنیت، آرامش و پایداری جامعه در برابر تهدیدات نظامی ایفا می‌کند. با توجه به احتمال وقوع شرایط اضطراری از جمله حملات هوایی، بحران‌های روانی ناشی از جنگ روانی و شایعات رسانه‌ای، و ضرورت امداد و نجات در لحظات حساس، نیاز به آموزش‌های جامع و کاربردی بیش از پیش احساس می‌شود.

مجموعه «آموزش‌های عمومی غیرعامل برای عموم مردم در شرایط تهدید نظامی» با هدف ارتقاء سطح آمادگی شهروندان در مواجهه با تهدیدات و شرایط بحرانی تدوین شده است. این مجموعه، با تکیه بر اصول پدافند غیرعامل و در راستای تحقق اهداف نظام جامع پدافند مردم‌محور، مجموعه‌ای از اینفوگرافی‌های ساده، کاربردی و علمی را در اختیار شما قرار می‌دهد تا از طریق آگاهی، واکنش درست و رفتار مسئولانه، بتوانید از خود، خانواده و اطرافیان‌تان در شرایط دشوار محافظت کنید.

موضوعاتی همچون نحوه واکنش در هنگام حملات هوایی، اصول اولیه امداد و نجات، راهکارهای مدیریت احساسات و استرس، و سواد رسانه‌ای برای مقابله با شایعات و جنگ روانی، در این مجموعه به زبان ساده و با بیانی تصویری ارائه شده‌اند. هدف ما از این مجموعه، افزایش تاب‌آوری اجتماعی از راه آموزش است؛ زیرا آگاهی، نخستین گام برای امنیت است، و مشارکت آگاهانه مردم، محور اصلی پدافند مؤثر در شرایط تهدید به شمار می‌رود.



اصول پدافند غیرعامل برگرفته از نهج البلاغه



روحیه بخشی به مردم و رزمندگان

«جهاد در بهشت است...» (خطبه ۲۷)

نخستین اصل دفاعی، حفظ روحیه مردم و انگیزه مجاهدان است



انتخاب موضع ایمن و استتار

«لشکرتان را در بلندی‌ها و کنار نهرها قرار دهید» (نامه ۱۱)

ارتقاء تاب‌آوری شهری و آموزش پناه‌گیری به ساکنان حریم فرودگاه‌ها، مراکز حساس



اطاعت از فرماندهی واحد

«شما با تفرقه شکست می‌خورید» (خطبه ۲۵)

اطاعت از تصمیمات هماهنگ‌شده نهادهای امنیتی، شرط لازم برای مدیریت بحران است



جنگ روانی علیه دشمن

پاسخ قاطع امام به تهدیدات معاویه و تضعیف روحیه او پیش از آغاز جنگ (نامه ۲۸)



دیدهبانی و رصد تحرکات دشمن توسط مردم و رسانه‌ها

«مبادا از بلندی تپه‌ها و نقاط خطرناک غافل شوید» (نامه ۵۰)

مراقبت اطلاعاتی و هشکاری عمومی بهترین سپر دفاعی یک ملت است.



حفظ اسرار و آمادگی برای عقب نشینی تاکتیکی

«هیچ رازی فاش نشود مگر در جنگ» (نامه ۱۶)



«پدافند غیرعامل، مسئولیت همگانی است؛ از محله تا مقرر فرماندهی. با هشکاری و همبستگی، ایران را نفوذناپذیر کنیم»

توصیه‌ها حین حملات هوایی

چطور در جریان حمله هوایی از خود محافظت کنیم؟

پناه گرفتن کجا؟



اگر فضای باز هستید،
در گودال یا پایین‌ترین
نقطه بخواهید



دور از پنجره
و دیوار خارجی



زیرزمین، حمام یا مترو
(در صورت نزدیک بودن)

چه کارهایی بکنیم؟



برق و گاز را قطع کنید



در صورت داشتن
پلاستیک و نوار چسب،
پنجره‌ها را بپوشانید



روی زمین دراز بکشید،
دست‌ها روی سر و
دهان کمی باز

چه کارهایی نکنیم؟



کنار پنجره
یا دیوار نایستید



به سمت حمله هوایی
نگاه یا فیلمبرداری نکنید



بیرون نروید و تجمع
نکنید

یادت باشه آرامش خود را حفظ کنید و با اولین هشدار به سمت
امن‌ترین مکان بروید!

اگر هنگام حمله هوایی در مترو بودید، چه کنید؟

در صورت وقوع حمله یا انفجار، اگر داخل مترو هستید، با حفظ آرامش و رعایت چند نکته می‌توانید ایمن بمانید:

آرامش خود را حفظ کنید

جایی بایستید که
از هر دو طرف
فشار نباشد

از تجمع، دویدن یا
هل دادن دیگران
خودداری کنید

خونسرد بمانید
و از ازدحام دور
شوید

اگر قطار در حال حرکت بود

در شرایط اضطراری
دکمه تماس با راننده
را فشار دهید

خود سر در قطار
را باز نکنید

منتظر دستور
راهبر یا پرسنل
مترو بمانید

اگر در ایستگاه هستید

از پله برقی استفاده
نکنید؛ از پله ثابت
بالا بروید

زیر راه‌پله یا
راهروهای میانی
امن تر هستند

از فضاهای باز و
درهای شیشه‌ای
دور شوید

به تونل وارد نشوید

ورود به تونل
می‌تواند باعث
برق گرفتگی شود

به دنبال تابلوهای
"پناهگاه اضطراری" یا
خروجی‌های امن باشید

بدون راهنمایی
پرسنل وارد تونل
نشوید



اشتباهات مرگبار هنگام فرار از انفجار



در لحظه انفجار، خیلی از آسیب‌ها نه از خود انفجار، بلکه از واکنش‌های اشتباه پس از آن است. این اشتباهات رایج را بشناسید تا در لحظه خطر، جان خود را نجات دهید:

با شنیدن صدا، فرار نکن

به جای دویدن کور، سریع پشت یک مانع برو



ممکنه ترکش یا موج دوم چند ثانیه بعد برسه

از پنجره دور شو

حتی ایستادن نزدیک ششون می‌تونه باعث بریدگی شدید بشه



شیشه‌ها با موج انفجار می‌پاشن

هر جایی پناه نگیر

جای امن یعنی: ستون بتنی، دیوار ضخیم، یا سطحی پایین‌تر از زمین



در اتاق، زیر پل، دیوار ترک‌خورده یا سازه ناتمام امن نیست

درازدام گیر نکن

اگر خروجی خلوت‌تری دیدی، اون مسیر رو انتخاب کن



پله‌ها و درگاه‌ها در زمان فرار ممکنه بسته یا پر از جمعیت باشن

دنبال وسایلت برنگرد

هیچ‌چی — مهم‌تر از جونت نیست



حتی چند ثانیه برگشت می‌تونه کشنده باشه

در زمان حمله هوایی، کدام بخش‌های خانه امن‌تر است؟

کجا پناه بگیریم؟



فضاهای داخلی و محکم

“ سرویس بهداشتی، حمام، راهروهای مرکزی یا انباری‌هایی با دیوارهای داخلی “
چون دیوارهای خارجی کمتر دارند و امن‌ترند.



دور از پنجره‌ها

“ شیشه‌ها در اثر موج انفجار خرد می‌شوند و خطرناک‌اند. “



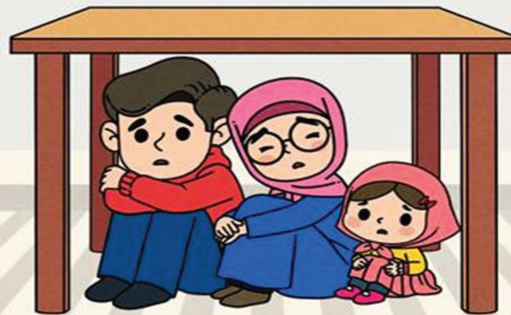
طبقات پایین‌تر

“ مثل طبقه اول یا زیرزمین (در صورت تهویه مناسب) “
طبقات بالا به دلیل نزدیکی به پشت بام یا آنتن‌ها، آسیب‌پذیرترند.



زیر یک سازه مقاوم

“ چارچوب در، زیرمیز سنگین یا تخت فلزی، کنار دیوارهای باربر “
از دیوارهای نازک گچی دوری کنید.



کجا نرویم؟

پشت پنجره‌ها یا شیشه‌های بزرگ



کنار وسایل برقی زیاد (خطر آتش‌سوزی یا برق‌گرفتگی)



بالکن یا پشت بام



زیر تابلوهای سنگین یا کابینت‌ها چون احتمال سقوط وجود دارد



نشانه‌های ریزش ساختمان پس از انفجار

پس از موج انفجار، ظاهر سالم خانه ممکن است گمراه‌کننده باشد. این نشانه‌ها به شما کمک می‌کنند بدانید خانه ایمن است یا نه!

علائم سازه‌ای

- ترک تازه در دیوار یا سقف
- ترک مورب کنار ستون‌ها
- درز باز شده در گوشه‌ها
- بیرون زدگی دیوار
- نشست ناگهانی کف یا پله

تغییرات درو پنجره

- گیر کردن ناگهانی در
- کج شدن چهارچوب‌ها
- باز و بسته نشدن پنجره
- افتادن یا شل شدن لولاها

صداهای هشداردهنده

- صدای ترک خوردن آرام
- تق تق یا خش خش از دیوارها یا سقف
- لرزش ممتد یا تپش مانند

نشانه‌های محیطی

- بوی شدید گاز یا دود
- ریزش گچ یا خاک از سقف
- ترک در قاب پنجره یا کف سرامیکی
- ریزش سنگ ریزه از دیوار خارجی

اگر بیش از ۲ نشانه دیده شد
فورا ساختمان را ترک کرده و
به فضای باز بروید.



در برابر انفجار گوش‌ها تو نجات بده!



موج انفجار می‌تواند به پرده گوش آسیب بزند، با چند اقدام ساده می‌توانید جلوی این آسیب را بگیرید



حالت نشستۀ فشار موج را به گوش کاهش می‌دهد



باز کردن دهان برای تخلیه فشار و ری از پارگی گوش



در ماشین شیشه را پایین بده، سر را خم کن، گوش‌ها را با دست بپوشان



به گوشه‌ها یا دیوارهای داخلی خانه پناه ببر و از شیشه‌ها دور شو



با شست یا کف دست، گوش را محکم بگیر تا شدت موج کمتر شود



چه چیزهایی پرده گوش را پاره می‌کند؟



فشار ناگهانی و شوک صوتی شدید

موج صوتی بالای ۱۸۵ دسی‌بل (مثلاً انفجار راکت)



در این شرایط آسیب دیدی:

ترشح خـون یا مایع از گوش داری

صدای زنگ، وزوز، یا کم‌شنوایی می‌شنوی

کاری که باید بکنی:

سریع به اورژانس برو

با پارچه تمیز بیرون گوش را لمس کن

داخل گوش چیزی نکن

گوش را فشارنده



چطور از شوک انفجار در چند ثانیه خارج شویم؟

شوک لحظه انفجار رو همیشه کنترل کرد، اگه بدونی چیکار کنی!

اگر شوکه شدی:



اسم سه چیز اطراف
را نام ببر
مثال: «در، پنجره، لیوان»
تمرکز مغز از وحشت به
واقعیت برمی‌گردد.



دستت رو به وسیله‌ای
ثابت بگیر
کف دست، زانو یا زمین،
دیوار یا جسمی ثابت را
لمس کن.



نفس عمیق بکش
۳ ثانیه دم، ۳ ثانیه نگه‌دار،
۳ ثانیه بازدم

اگر کودک شوکه شده:



بغلش کنید، بگویید:
«تموم شد. امن‌ایم.»
جسمی مانند توپ،
بطری، عروسک را
دستش بدهید.



اگر یکی از عزیزانت شوکه شد:



لمس فیزیکی آرام
داشته باش
دستش را بگیر یا روی
شانه‌اش دست بگذار.



اسمش را آرام و قاطع
صدا بزن



توجهش را به چیزی آشنا
جلب کنید
«اون لیوان سر جاشه؛
یعنی امن‌ایم.»



با هم نفس بکشید
«دم... نگه‌دار... بازدم»
باهم تکرار کنید.

یادت نره:

- اول ایمنی، بعد آرام‌سازی
- سکوت را با جمله آشنا بشکن
- مستقیم به چهره‌اش نگاه کن
- از قبل با خانواده این را تمرین کن



راهنمای واکنش سریع و موثر در هنگام انفجار ناگهانی

در لحظه انفجار چه باید کرد؟!

۱. روی زمین دراز بکش.

ترجیحاً در حالت جنینی (زانو جمع، دست‌ها پشت گردن، صورت به پایین)



۲. از سر و گردن خود محافظت کن.

با کیف، لباس، یا دستان خود ناحیه سر، گردن و قفسه سینه را بپوشان.



۳. از پنجره‌ها، شیشه‌ها و اجسام قابل انفجار دور شو.

شیشه‌ها بر اثر موج انفجار می‌شکنند و پرتاب می‌شوند.



۴. دهانت را باز نگه دار.

این کار از آسیب به پرده گوش و ریه در اثر فشار موج جلوگیری می‌کند.



اقدامات حیاتی در شرایط بحرانی (جنگی)



در پی **حمله رژیم صهیونیستی به نقاطی** از کشورمان، وزارت کشور، سازمان اطلاعات سپاه و فراجا در اطلاعیه‌هایی از مردم خواستند ضمن حفظ آرامش خود، خبرها را از منابع رسمی دنبال کنند



اطلاع‌رسانی تحرکات مشکوک
به نهادهای امنیتی
(شماره تماس ۱۱۴)



عدم تصویربرداری از اماکن
هدف قرار گرفته و جابه‌جایی
تجهیزات نظامی



لزوم حفظ آرامش
و اشتراک نگذاشتن هرگونه
خبری در فضای مجازی



شناسایی و اقدام پیشگیرانه
علیه عوامل تولیدگر
ناامنی روانی



توجه به هشدار
نیروهای امدادی



خودداری از تردهای
غیرضروری



توجه به اطلاعات
رسمی و معتبر

بایدها و نبایدها در زمان شنیدن صدای پدافند!



وسایل سنگین روی کمد یا قفسه را جابه‌جا کنید تا در صورت لرزش یا انفجار روی کسی نیفتد.



پنجره‌ها را ببندید و پرده‌ها را بکشید تا از ورود ترکش، دود یا موج انفجار جلوگیری کنید.



از شیشه‌های بزرگ و درهای شیشه‌ای فاصله بگیرید؛ ممکن است بر اثر موج انفجار بشکنند.



به بالکن، پشت بام یا پنجره نزدیک نشوید؛ این نقاط در معرض بیشترین خطر قرار دارند.



فیلم برداری نکنید؛ این کار تمرکز شما را کم می‌کند و واکنش سریع را مختل می‌کند.



از دوربین موبایل به عنوان سپر استفاده نکنید؛ جان شما مهم‌تر از فیلم گرفتن است.



تماس غیر ضروری نگیرید؛ شبکه را برای تماس‌های اورژانسی باز نگه دارید.



از آسانسور استفاده نکنید؛ ممکن است در اثر لرزش یا قطع برق در آن گیر کنید.

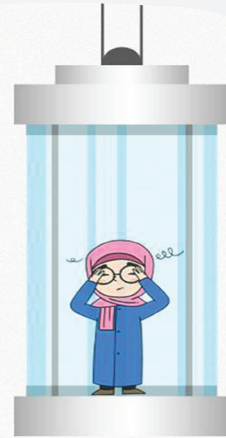


از خانه خارج نشوید؛ ماندن در محل امن، کم‌خطرتر از بیرون بودن است.



اگر هنگام حمله هوایی در آسانسور گیر افتادید، چه کنید؟

در این شرایط تا حد امکان از آسانسور استفاده نکنید اما اگر گیر افتادید، با رعایت چند نکته تا رسیدن نیروهای امداد، ایمن بمانید.



آرام بمانید و اکسیژن را حفظ کنید

نفس عمیق و آرام بکشید < . > در حالت نشسته بمانید و انرژی خود را حفظ کنید

در آسانسور باز نمانید

ممکن است کابین بین طبقات باشد < . > باز کردن در، خطر سقوط به همراه دارد

موقعیت خود را اطلاع دهید

به یک فرد نزدیک پیام کوتاه بفرستید: «گیر افتادم، برج پارس، طبقه ۵» < . > گوشی را روی حالت ذخیره انرژی بگذارید فقط برای پیام از باتری استفاده کنید

از امکانات اضطراری استفاده کنید

زنگ اضطراری را فشار دهید < . > اگر چراغ اضطراری روشن است، روشن نگه دارید

برای ماندن طولانی آماده باشید

در حالت نشسته بمانید < . > اگر لباس یا پارچه‌ای دارید، دور خود بپیچید هر چند دقیقه به در ضربه بزنید تا حضورتان مشخص شود

یادتان باشد: در آسانسور، آرامش مهم‌ترین ابزار بقاست. پس بدون اقدام عجولانه؛ منتظر امداد بمانید.



امداد و نجات



در لحظه بحران، این نکات را فراموش نکن!



از تجمع در محل حادثه
خودداری کنید و
مسیر امدادرسانی را
باز نگذارید

خونسردی خود را حفظ کنید
آرامش شما، کلید کمک
به دیگران است



خودرو را در خیابان پارک نکنید
و از خروج غیر ضروری
خودداری نمایید

آموزش‌های اولیه امداد و کمک‌های
اولیه را از قبل فرا بگیرید.



با رعایت نکات ایمنی، همه ما
می‌توانیم امدادگر باشیم



به سالمندان، کودکان و معلولان
کمک کنید
حمایت اجتماعی ضروری است



از انتشار شایعات و عکس‌برداری
خودداری کنید
فقط منابع رسمی را دنبال کنید



در صورت نشستی گاز یا آتش‌سوزی،
بلافاصله با آتش‌نشانی تماس بگیرید
و از وسایل برقی استفاده نکنید



کیف امداد و نجات شامل
آب، ماسک، چراغ قوه و دارو
همیشه همراه داشته باشید.



اطلاع‌رسانی دقیق و همراهی
با امدادگران،
کلید عبور از بحران است

آمادگی همیشه نجات‌بخش است

پانسمان اضطراری در شرایط بحرانی

اگر در شرایط حمله هوایی قرار گرفتید و فردی آسیب دیده بود، در ابتدا خونسردی خودتان را حفظ کنید و با وسایل ساده و راهنمای زیر مشغول پانسمان شوید.

آماده‌سازی اولیه

شدت و محل خونریزی را بررسی کنید.



خونسرد باشید. اول آرامش خودتان را حفظ کنید.



اطراف زخم را با پارچه یا دستمال تمیز خشک کنید.



اگر ممکن است، دست‌ها را بشویید یا از دستکش تمیز استفاده کنید.



جایگزین‌های خانگی

به جای گاز استریل: تی شرت، روسری یا پارچه نخی تمیز

به جای باند: شال، روسری، یا نوار پارچه‌ای

به جای چسب: چسب پارچه‌ای، چسب طبی، یا حتی گیره مو

نحوه پانسمان

پارچه یا گاز را روی زخم بگذارید و فشار ملایم وارد کنید. باند یا پارچه را یکنواخت و محکم بپیچید. دوسر باند را گره بزنید یا ثابت کنید.

مراقب باشید: محل پانسمان بی‌حس یا سرد نشود. درد، ورم یا رنگ‌پریدگی ایجاد نشود. مطمئن شوید باند نه خیلی سفت است و نه خیلی شل.

وسایل ضروری کیف نجات نوزاد



در شرایط بحرانی، نوزاد آسیب پذیرترین عضو خانواده است. این کیف، تضمین کننده سلامت و آرامش او در لحظات اضطراری خواهد بود.

خوراکی و تغذیه

-  شیر خشک
-  قاشق و لیوان مخصوص کودک
-  شیشه شیر استریل
-  آب جوشیده سرد شده
-  غذای آماده نوزاد (پوره های بسته بندی شده)

پوشک و موارد بهداشتی

-  حداقل ۱۰ عدد پوشک
-  دستمال مرطوب و کرم سوختگی
-  زیرانداز یک بار مصرف
-  کیسه پلاستیکی برای دور ریختن پوشک

آرامش و نیازهای عاطفی

-  پستانک (در صورت استفاده)
-  کتاب کوچک پارچه ای یا صدادر
-  عروسک آشنای نوزاد برای آرامش

لباس اضافه

-  پتو سبک
-  جوراب و کلاه نخی
-  ۲ دست لباس کامل مناسب فصل

کمک های اولیه کودک

-  دماسنج دیجیتال
-  تب بر مخصوص نوزاد (شیاف یا قطره)
-  سرنگ کوچک برای دارو دادن
-  قطره بینی نرمال سالین

اطلاعات ضروری

-  دفترچه درمانی، کارت واکسن، نسخه ها
-  مشخصات والدین روی برگه و قرارداد داخل پلاستیک برای جلوگیری از خیس شدن

طرز استفاده صحیح از کیپسول آتش‌نشانی

طریقه استفاده از کیپسول آتش‌نشانی دستی (پودری یا گازی) بسیار ساده است و اغلب با فرمول چهار مرحله‌ای "PASS" شناخته می‌شود:

چهار گام ساده



حواستون باشه



نجات جان دیگران در ۳۰ ثانیه اول

در لحظه حادثه، ثانیه‌ها تعیین‌کننده‌اند. با چند اقدام ساده، می‌توانید جان یک انسان را پیش از رسیدن امداد نجات بدهید.



انتقال به جای امن

مصدوم رو از منطقه پرخطر (آتش، دود، آوار، شیشه‌پاشی) دور کن

فقط اگر حرکت دادن امنه و خطر شکستگی شدید نداره

کشیدن از زیر بغل یا پشت کردن، نه پا یا دست

بازنگه داشتن راه تنفس

ببین نفس می‌کشه یا نه

اگه نفس نداره و گردنش سالمه،
چونه رو بالا ببر و دهان رو باز کن

خاک یا خون رو از دهان و بینی پاک کن



حفظ هوشیاری و دمای بدن

باهاش حرف بزن تا هوشیار بمونه

بدنش رو با لباس یا پتو بپوشون، حتی اگه گرم به نظر می‌رسه

نذار سرما یا شوک، حالش رو بدتر کنه



کنترل خون‌ریزی

با دست یا پارچه تمیز روی زخم فشار بده

اگه امکان داره، عضو آسیب‌دیده رو بالا نگه دار

بند آوردن خون‌ریزی مهم‌تر از پانسمان خیلی دقیقه

در لحظه بحران، کمک‌های ساده ولی سریع مهم‌تر از کمک حرفه‌ای ولی دیررس است.

روش‌های حفاظت از باتری موبایل برای ساعت‌های طولانی

چطور در شرایط بحرانی و قطع برق تا ۷۲ ساعت باتری موبایلتان را حفظ کنید:

تنظیمات گوشی



اگر نیاز به تماس
نداری، سیم‌کارت
را موقتاً دربیار



اعلان‌ها و
بروزرسانی‌ها را
غیرفعال کن



حالت پرواز را
فعال کن



روشنایی را کم کن

مدیریت استفاده



نقشه را یک‌بار باز کن
و اسکرین‌شات بگیر



از ضبط صدا یا نوشتن
یادداشت به جای ویدیو
استفاده کن



پیام را جایگزین
تماس صوتی کن



فقط در زمان ضروری
از گوشی استفاده کن

تجهیزات جانبی



از نور فلاش به عنوان
چراغ قوه طولانی
مدت استفاده نکن



پاوربانک کاملاً شارژ
همراه داشته باش



اگر چند گوشی داری،
یکی را خاموش نگه دار



کابل سالم و کوتاه
برای شارژ سریع



این داروها رو در کیف نجات داشته باش!



در هنگام اضطرار بهتر است همراه خودتان
داروهای اصلی و کاربردی را داشته باشید

پماد سوختگی:
برای سوختگی‌های
سطحی

ضد حساسیت‌ها:
لوراتادین، ستیریزین،
دیفن هیدرامین

مسکن‌ها و تب‌برها:
استامینوفن، ایبوپروفن
ناپروکسن

داروهای ضد سرفه:
برای سرفه‌های خشک
و خلط دار

قطره‌های چشمی:
برای رفع خشکی و
سوزش چشم

پماد ضد التهاب:
برای کاهش التهاب و درد
(دیکلوفناک ژل)

داروهای اختصاصی:
موارد مربوط به بیماری
افراد خانواده، مانند
انسولین، قرص فشار،
صرع

محلول او.آر.اس:
محلول خوراکی برای
جبران آب بدن

داروهای گوارشی:
لوپرامید (برای اسهال)،
شربت آلومینیوم ام جی و
آنتاسیدها (برای درد معده
و سوزش سردل)

ابزار مورد نیاز

❌
قیچی کوچک:
برای بریدن گاز و چسب زخم

🔪
انبر:
برای برداشتن
اجسام خارجی
از روی زخم

🌡️
دماسنج:
برای اندازه‌گیری دمای بدن

🩹
گاز استریل، بانداژ
و چسب زخم

🧴
ضد عفونی‌کننده‌ها:
بتادین، الکل

تلفن‌های مورد نیاز در مواقع بحرانی

پلیس

۱۱۰

آتش‌نشانی

۱۲۵

اورژانس

۱۱۵

اورژانس اجتماعی

۱۲۳

امداد گاز

۱۹۴

امداد برق

۱۲۱

هلال احمر
(امداد رسانی و پناهگاه)

۱۱۲

داروخانه‌های شبانه‌روزی

۱۹۱

ستاد خبری اداره کل اطلاعات

۱۱۳





۲. ذخیره آب و خنک ماندن

- آب معدنی (۳ لیتر برای هر نفر در روز)
- قرص یا فیلتر تصفیه آب
- اسپری آب و دستمال مرطوب
- لباس روشن و کلاه نخی
- بادبزنی یا پنکه باتری خور



۱. تجهیزات ایمنی

- ماسک فیلتردار و عینک محافظ
- سوت نجات، چراغ قوه با باتری اضافه
- پتوی نجات فویلی
- کلاه و دستکش محکم

آماده باش برای بحران

راهنمای ساده ساخت کیف نجات
خانوادگی برای شرایط بحرانی



۴. وسایل بهداشتی و دارویی

- داروهای ضروری + مسکن، ضد اسهال
- ضد آفتاب و پماد سوختگی
- ماسک مرطوب، اسپری ضد عرق



۳. غذای سبک و پرانرژی

- کنسرو آماده مصرف
- بیسکویت، خرما، آجیل، شکلات تلخ
- پودر ORS (ضد کم آبی)



۶. وسایل شخصی

- مدارک و عکس خانوادگی
- پول نقد و لیست شماره‌های ضروری
- لباس خنک و کفش راحت
- کیسه خواب یا ملحفه سبک



۵. ابزار کاربردی

- رادیو باتری خور
- پاوربانک و شارژر
- چاقوی چندکاره
- کبریت ضد آب، چسب پهن

سواد رسانه‌ای

چگونه اخبار جعلی را شناسایی کنیم؟



تصاویر و ویدئوها جعلی نیستند؟

با استفاده از هوش مصنوعی می‌توان تصاویر و فیلم‌ها را ویرایش یا یک تصویر جدید خلق کرد. دقت کنید باید بین تصویر و خبر مربوط به آن رابطه منطقی وجود داشته باشد.

منبع خبر چه کسی است؟

آیا رسمی یا غیررسمی است؟ در خارج از ایران یا داخل ایران هست؟

موضوع خبر چیست؟

افشاسازی یا انتشار اخبار محرمانه به منظور جذب مخاطب بیشتر یکی از نشانه‌های فیک‌نیوز است

بر خبری که در اینترنت

منتشر می‌شود، واقعی نیست!

با خبر یا محتوا توسط منابع دیگر تایید شده است؟ اخبار مهم را از چند منبع معتبر بررسی کنید

به تاریخ‌ها توجه کنید!

تاریخ مطلب یا عکس برای چه زمانی است؟

اشتراک نگذارید!

وقتی از خبری مطمئن نیستیم آن را به اشتراک نگذاریم

وقتی اطلاعات درست و نادرست بایکدیگر ترکیب می‌شوند. یا درباره موضوعی اشتباه اطلاع‌رسانی می‌شود.

گمراه‌کننده

طنز و سرگرمی

خبر واقعی

مراقب شبه‌خبرها باشید!

هر خبر یا محتوا درجات گوناگونی دارد که در نمودار سمت چپ آن را مشاهده می‌کنید

وقتی اطلاعات و تصاویر واقعی برای فریب مخاطب دستکاری می‌شوند

خبر دروغ

خبر یا اطلاعات کاملاً غلط که برای فریب و آسیب رساندن نوشته و منتشر می‌شوند

خبر ساختگی



چرا باید «اینترنت‌نشال» را تحریم کرد؟



همکار رسانه‌ای با
اسرائیل علیه ایران



حمایت از جنگ
اسرائیل علیه ایران



ترویج‌کننده
دیگرستیزی
و ایرانی‌ستیزی



تربییون دادن به
تروریست‌ها
علیه ایران



حمایت از
تجزیه‌طلبان
و تجزیه ایران



القای هراس،
وحشت و ناامیدی



عقب‌مانده
نشان دادن ایران و ایرانی



انتشار اخبار جعلی
و گمراه‌کننده

اگر مطمئن نیستی فوراً وارد نکن!

آگاهی، قوی‌ترین واکسن در برابر شایعه و فریب است، اما باید بدانیم اطلاعات از چه مسیری به ما رسیده‌اند و چه هدفی را دنبال می‌کنند، یادمان باشد اطلاع‌رسانی با شایعه‌سازی فرق دارد.

اطلاع‌رسانی



مثال: بیانیه وزارت‌خانه‌ها یا گزارش خبرگزاری رسمی

تأثیر: افزایش آگاهی عمومی - کمک به تصمیم‌گیری درست و مسئولانه

شایعه‌سازی



مثال: فلان منطقه را زدند! بدون منبع معتبر

تأثیر: ایجاد سردرگمی در جامعه - کاهش اعتماد عمومی به رسانه‌ها و نهادها

فوروردهای سمی



مثال: پیام‌های تحریک‌آمیز، کلیپ‌های ترسناک یا اطلاعات جعلی

تأثیر: گسترش ترس، نفرت یا آشوب
آسیب به روان جمعی و افزایش تنش‌های اجتماعی

چرا این تفکیک مهم است؟

در دنیای دیجیتال، هر کلیک و هر فورواردهای می‌تواند یک تصمیم اخلاقی باشد.

پیش از انتشار هر پیام، این سه پرسش را بپرسیم:

منبع آن کجاست؟ نیت از انتشارش چیست؟ چه تأثیری بر مخاطب دارد؟

اسرائیل علیه حقیقت

رژیم صهیونیستی سال‌هاست دفاتر رسانه‌ها را هدف می‌گیرد؛
از غزه تا تهران، تا صدای حقیقت را خاموش کند.

برج الجلاء - غزه | ۱۵ مه ۲۰۲۱



انفجار در ساختمان شبکه المنار | بیروت، ۲۰۰۶/۲۰۲۴



حمله به ساختمان شبکه الاقصی در غزه
۲۰۱۴، ۲۰۱۸، ۲۰۲۲



حمله و تخریب ساختمان پرس هاوس | غزه، ۲۰۲۴



حمله هوایی به جمع خبرنگاران | جنوب لبنان، ۲۰۲۴



حمله هوایی به چادر خبرنگاران | غزه، ۲۰۲۵



صدا و سیمای جمهوری اسلامی ایران - تهران
۱۶ ژوئن ۲۰۲۵



ستون پنجم نباشیم!

در شرایط کنونی، همه در قبال امنیت مسئولیم و کمترین بی احتیاطی در گفتن، نوشتن یا به اشتراک گذاری اطلاعات، می‌تواند خوراک اطلاعاتی دشمن باشد.



دسترسی دادن به
موقعیت مکانی
شبکه‌های اجتماعی



استفاده از شبکه‌های
اجتماعی خارجی



صحبت درباره
جزئیات حملات در
فضای مجازی



لودادن مناطق
آسیب دیده



فیلم‌برداری از
خسارت‌ها و انتشار
آنها



روشن بودن دائمی
موقعیت مکانی
گوشی

عدم صحبت تلفنی و پیامکی درباره اینکه:

“

پدافندها فعال
شده و...

“

به کدام منطقه
حمله شده

“

کجا می‌روید

“

کجا هستید



جاسوسی با سیم‌کارت

بررسی‌های فنی نشان می‌دهد برخی ریزپرنده‌های سبک دشمن برای انتقال داده به اینترنت سیم‌کارت متکی بوده‌اند. این وابستگی در صورت قطع اینترنت، عملکرد آن‌ها را مختل و مأموریت‌های شناسایی را زمین‌گیر می‌کند.

ریزپرنده‌ها (Micro Drones) چطور داده منتقل می‌کنند؟



در سطح عملیاتی پیشرفته (مثل هدف‌گیری جنگنده‌ها) — استفاده از سیستم رمزنگاری شده مستقل بدون نیاز به اینترنت کشور مقصد



در سطح جاسوسی میدانی یا کوتاه‌برد — استفاده از ریزپرنده‌های وابسته به اینترنت محلی مانند اینترنت سیم‌کارت

اگر اینترنت موبایل قطع شود چه می‌شود؟

ریزپرنده‌هایی که از سیم‌کارت برای انتقال تصویر یا فرمان استفاده می‌کردند:



در صورت نبود لینک جایگزین، زمین‌گیر می‌شوند.



داده نمی‌فرستند یا دریافت نمی‌کنند



ارتباطشان قطع می‌شود



حساب‌های جعلی را بشناس



در روزها و شرایط حساس، حساب‌های جعلی با ظاهر واقعی، دنبال گمراه کردن افراد هستند، پس مهارت تشخیص حساب‌های مشکوک و اخبار جعلی، یک ضرورت است نه انتخاب.

نشانه‌های ظاهری در متن خبر

نگارش بدون منبع معتبر
یا لینک رسمی

استفاده افراطی از کلمات هیجان‌زا مانند:
"فوری"، "فاجعه"، "همه بخونید"

دعوت به باز نشر فوری: «لطفاً همه
منتشر کنید»، «باید به گوش همه برسد»

استفاده از ایموجی‌های متعدد (🔥💣)
یا علامت‌های تعجب پی‌درپی

ویژگی‌های حساب کاربری مشکوک



تصویر پروفایل غیر واقعی یا
تولید شده با هوش مصنوعی



نام کاربری جعلی یا غیر شخصی (مثلاً:
iran.alert، iran_freedom۲۴_)



تعداد دنبال‌کننده غیر واقعی و دنبال‌شونده
بالا (فالوینگ بالا و فالوئرفیک)



تاریخ ساخت تازه یا فعالیت
محدود و غیر شفاف

ویژگی‌های حساب کاربری مشکوک

جهت‌گیری شدید سیاسی، قومیتی یا مذهبی

تمرکز بر ایجاد دلهره یا بی‌اعتمادی نسبت به هر موضوعی

پاسخ ندادن به پرسش‌ها یا حذف کامنت‌های انتقادی

انتشار مکرر اطلاعات تایید نشده و طومارهای پرادها

چه اقداماتی انجام دهیم؟

از دنبال کردن و تعامل با
اکانت خودداری کنید



اطلاعات را باز نشر نکنید و
صحت‌سنجی انجام دهید

آموزش رپورت (گزارش) را با
دیگران به اشتراک بگذارید



آن را رپورت (گزارش) کنید

مدیریت افکار و احساسات

۱۰ فرمان کنترل در شرایط بحرانی



پرهیز از هرگونه اقدام شتابزده که موجب افزایش اضطراب عمومی می‌شود

حفظ آرامش و تمرکز روی وضعیت فعلی



فعالیت کمتر در شبکه‌های اجتماعی

پیگیری اخبار فقط از منابع رسمی و عدم بازنشر شایعه‌ها و



برقراری ارتباط با نزدیکان و اجتناب از فکر زیاد

خودداری از تردهای غیرضروری



همکاری با گروه‌های امدادی مانند آتش‌نشانی، اورژانس و...

حمایت و مراقبت از کودکان و سالمندان



پرهیز از تصمیم‌گیری‌های بزرگ در حالت هیجانی بالا

نزدیک نشدن به محل خطر



کودکان و بحران

چگونه با فرزندانمان درباره جنگ و درگیری حرف بزنیم؟



حفظ آرامش خانواده در طوفان بحران‌ها



وقتی فضای بیرون از خانه ملتهب می‌شود، خانواده تنها پناه امن است. اما برای حفظ این پناهگاه، باید آگاهانه عمل کرد.



گفت‌وگوی آرام و
همدلانه درباره
احساسات یکدیگر



برنامه‌ریزی برای
فعالیت‌های مشترک
خانوادگی



حفظ آرامش والدین
برای انتقال امنیت به
فرزندان

توجه به نیازهای عاطفی کودکان و شنیدن نگرانی‌هایشان



آموزش تاب‌آوری و
مدیریت احساسات
به فرزندان



سرگرم کردن کودکان
برای دور کردن ذهن
آنها از اخبار



تقویت معنویت و توکل
به خدا در جمع خانواده

اسیر چرخه اضطراب خبری نشو!



در روزهایی که جنگ، خبر اول رسانه‌هاست، همه ما بی‌وقفه خبر می‌خوانیم، نه از روی علاقه، که از اضطراب. این عادت «دام اسکروولینگ» نام دارد؛ اعتیادی پنهان به ترس، ناامیدی و خستگی روان.

چرا اتفاق می‌افتد؟



الگوریتم‌ها خبرهای هیجانی‌تر رو بیشتر نشون می‌دن



احساس می‌کنیم «باید در جریان همه چیز باشیم»



مغز انسان به خبرهای منفی بیشتر واکنش نشون می‌ده (برای بقا)

دام اسکروولینگ در زمان جنگ چطور می‌شه؟



درگیری عاطفی با موضوعاتی که نمی‌تونیم کنترلشون کنیم



احساس بی‌قدرتی، اضطراب یا حتی گناه



مواجهه مداوم با اخبار جنگ، تصاویر خشونت آمیز و روایت‌های تلخ

احساس ناامیدی

عوارض دام اسکروولینگ:

اضطراب و افسردگی

خستگی ذهنی

اختلال خواب

کاهش تمرکز

چطور کنترلش کنیم؟

فقط از منابع معتبر پیگیری کن

تمرکزت رو بذار روی چیزهای قابل تغییر

به خودت استراحت بده

زمان مشخصی برای دیدن اخبار بذار

تماشای عکس و ویدیوی خشن رو محدود کن



در بحران چگونه مسئول بمانیم؟

در روزهای جنگ، قهرمان فقط کسی نیست که در میدان نبرد بجنگد؛ **کسی که به جای سودجویی، انتخاب می‌کند کنار مردم بماند و با همدلی سهم خود را ادا کند، قهرمان بی صدای این بحران است.**

افزایش کرایه ناگهانی وی‌منطق	❌	راننده (تاکسی/اینترنتی)	✅	حفظ نرخ عادلانه و کمک به جابه‌جایی ایمن و سریع مردم
احتکار، افزایش ناگهانی قیمت کالاهای اساسی	❌	فروشگاه/سوپرمارکت	✅	توزیع منصفانه و قیمت‌گذاری شفاف
چند برابر کردن قیمت اتاق‌ها با تکیه بر اضطرار مردم	❌	هتل/اقامتگاه	✅	همکاری با نهادهای امدادی و قیمت‌گذاری منصفانه
افزایش قیمت خارج از عرف برای خدمات ضروری	❌	خدمات فنی/تعمیرات	✅	اولویت دادن به رفع نیاز فوری، با نرخ ثابت
حذف غذاهای ارزان، افزایش قیمت اقلام ساده	❌	رستوران و اغذیه‌فروشی	✅	عرضه غذاهای مقرون به صرفه برای دسترسی عمومی
انتشار محتوای هیجانی، شایعه‌سازی، بهره‌برداری از ترس	❌	تولیدکننده محتوا/بلاگر	✅	تولید اطلاعات معتبر، تقویت حس همبستگی و اطلاع‌رسانی دقیق
انتقال ترس یا بی‌تفاوتی نسبت به شرایط دانش‌آموزان	❌	معلم/مربی	✅	مدیریت روانی کلاس و تقویت حس ایمنی ذهنی دانش‌آموزان
بالا بردن تعرفه در شرایط بحرانی، محدود کردن دسترسی عمومی به خدمات	❌	روان‌شناس ساز و سلامت روان	✅	انجام خدمات مشاوره‌ای با تعرفه منطقی و حمایت روانی ویژه برای آسیب‌دیدگان

معجزه دوره‌می‌های ساده خانوادگی

وقتی دنیای بیرون پر از تلاطمه و اخبار نگران کننده زیادی می‌شنویم،
میشه آرامش رو توی دوره‌می‌های ساده خانوادگی پیدا کرد

فواید علمی و روانی دوره‌می‌ها



تقویت تاب‌آوری روانی
(Resilience)



افزایش اکسیتوسین
(عشق و تعلق)



کاهش هورمون
کورتیزول (استرس)



ایجاد فضای امن برای تخلیه هیجانی بدون قضاوت



ساختن
خاطرات مثبت



زنده نگه داشتن امید (حرف
زدن از نگرانی‌های مشترک)



تقویت حس
هویت و تعلق



تبادل اطلاعات و حمایت عملی (حتی در حد پیشنهادات کوچک)



هفت کلید آرامش کودک در نبود پدر نظامی



احساسات کودک را بپذیر: بذار بچه از ترس و دلتنگی اش حرف بزنه، نه اینکه قوی بودن را بهش تحمیل کنی.



از پدر قهرمان بساز: با قصه و خاطره‌های خوب، تصویر گرم و مهربانی از پدر بساز.



زندگی روزمره کودک رو حفظ کن: ثبات در خواب، بازی و درس بهش امنیت می‌ده.



به کودک حس امنیت بده: با جملات اطمینان‌بخش، نبود پدر رو برایش تحمل پذیر کن.



آماده شنیدن خبرهای سخت باش: اگه اتفاق ناگوار افتاد، با زبان کودکانه و همراهی، خبر رو منتقل کن.



از روان خودت مراقبت کن: تو باید سالم بمونی تا بتونی تکیه‌گاه بچه باشی.



از ابزار فرهنگی کمک بگیر: کتاب، نقاشی، دعا و قصه‌هایی درباره شجاعت و امید، کمک بزرگی هستن





اضطراب و استرس گروه خانوادگی رو کنترل کن!

در شرایط پرتنش، برخی از ترس‌ها نه از شرایط و اوضاع، بلکه از تماس‌ها و پیام‌های فامیل شکل می‌گیرند. در این زمان مدیریت فضای روانی خانواده، یک مهارت است:

«سکوت در برابر شایعه، یعنی تأیید آن.

با ادبیاتی محترمانه از بقیه بخواه که بدون منبع رسمی مطالبی رو پخش نکنن

«فرق «نظر» با «خبر رسمی» را توضیح بده
درباره منبع معتبر و روش راستی‌آزمایی حرف بزن
لینک آموزشی یا اینفو ساده بفرست

«هر خبری منبع = توقف انتشار
پیشنهاد جمله‌ای ساده برای جمع:

«تا وقتی خبر رسمی نباشه، چیزی رو نمی‌فرستم.»

«تحلیل دقیق و واقعی بفرست، نه هیجان‌زده
خبرهای امیدبخش یا مربوط به قدرت بازدارندگی
رو برجسته کن

اجازه نده محور گفتگو «ترس» باشه

«بمباران خبری هم ذهن رو فرسوده می‌کنه.
چند ساعت از موبایل فاصله بگیر.
این کار نه بی‌تفاوتیه نه فرار، ترمیم روانیه

گفت‌وگو
بدون رودربایستی

۱.

آموزش سواد رسانه‌ای
حتی در گروه فامیلی

۲.

قانون ساده:
فوروارد فقط با منبع

۳.

جهت‌دادن به
گفت‌وگوهای خانوادگی

۴.

گاهی سکوت کن،
عمداً

نبرد با احتکار در روزهای سخت



آماده کردن لیست
نیازهای واقعی برای
جلوگیری از خرید هیجانی



خرید فقط به اندازه نیاز
روزانه یا هفتگی



پیگیری اخبار موثق از
طرف مسئولین درباره
وجود یا عدم وجود
مایحتاج کلی



اطمینان نکردن به
شایعات و شبکه‌های
معاند



تبادل کالای مازاد یا
همکاری برای خرید
دسته جمعی



گزارش محتکران و
انبارهای مشکوک به
۱۳۵ یا ۱۲۴



چطور هنگام صدای پدافند کودک را آرام کنیم؟



تلاش برای کم کردن صداها با بستن پنجره و استفاده از پرده ضخیم



تنظیم نور اتاق به شکل ملایم با
روشن نگه داشتن چراغ خواب

قرار دادن عروسک یا وسیله
آرامش بخش در تخت کودک



پاسخ دادن به ترس کودک
با در آغوش گرفتن او

نزدیک بودن یکی از والدین و
گفت‌وگوی کوتاه پیش از خواب



دور نگه داشتن موبایل و
اخبار از فضای خواب کودک

خودداری از صحبت درباره
صداها یا بحران در حضور کودک



حفظ روال همیشگی خواب و
پایبند ماندن به ساعت مشخص

پخش ذکر یا صوت
ملایم معنوی



چرا باید در شرایط سخت حرف بزنیم؟



در روزهایی که ترس و اضطراب در ذهن همه مان انباشته شده، حرف زدن می‌تواند نخستین قدم برای ترمیم روان باشد:

آرام کردن مغز

وقتی احساسات را بیان می‌کنی، مغز از «حالت هشدار» خارج می‌شود و وارد فاز آرام و منطقی می‌شود

تخلیه فشار روانی

حرف زدن، ترس و غم را بیرون می‌کشد؛ سکوت طولانی می‌تواند به اضطراب، بی‌خوابی یا دردهای جسمی تبدیل شود.

تخلیه فشار روانی

وقتی احساسات را به زبان می‌آوری، آن‌ها را بهتر می‌فهمی و از چرخه فکری تکراری خارج می‌شی.

ساختن حس تعلق

گفت‌وگو باعث ترشح هورمون‌های آرامش مثل اکسی‌توسین می‌شود. با گفتن، تنها نمی‌مانی.

تقویت تاب‌آوری

بیان احساسات، مثل چسبی است که انسجام روان را حفظ می‌کند. این یعنی مقاومت در برابر فروپاشی.

حتی یک جمله ساده:

«خسته‌ام»

«نمی‌دونم چکار کنم»

«می‌ترسم»

می‌تونه شروع ترمیم روانی باشه.



مقابله با ترس در روزهای پرتنش

ترس، واکنشی طبیعی است و در روزهایی که ترس به شکل اضطراب و استرس به زندگی مان راه پیدا کرده، مهم است یاد بگیریم چطور با آن کنار بیاییم و کنترلش کنیم.

بزرگسالان

پذیرش احساسات

به خودت اجازه بده ترس و نگرانی را حس کنی؛ انکار باعث فشار بیشتری شود.



محدود کردن اخبار

روزی یک تا دو بار اخبار ببین؛ از منابع رسمی. بمباران خبری استرس زاست



تمرین آرام سازی

روزانه تمرین تنفس عمیق انجام بده، انجام حرکات کششی هم کمک کننده است



حفظ روال روزانه

برنامه منظم خواب، غذا و فعالیت های ساده حس کنترل و آرامش می آورد.



تقویت ارتباط با دیگران

گفت و گوی تلفنی یا حضوری با خانواده، دوستان، سطح استرس را کاهش می دهد.



سالمندان

توجه به نشانه ها: بی خوابی، تپش قلب، یا یادآوری خاطرات جنگ، می توانند علامت اضطراب باشند.

ساخت فضای امن: صندلی راحت، آب، دارو، قرآن یا عکس های خانوادگی کمک به آرامش می کنند.

مشارکت در کارهای ساده: چای دم کردن یا خاطره گویی؛ حس مفید بودن را زنده می کند

مراقبت دارویی: مصرف منظم داروهای قلبی و فشاری حیاتی است؛ استرس آن ها را تشدید می کند

ارتباط غیرکلامی: در آغوش گرفتن یا تماس چشمی، به سالمند حس امنیت می دهد.

به نوجوان در روزهای جنگی نقش بدهید



نوجوانان در بحران، نه کودک‌اند و نه بزرگ‌سال. نادیده‌گرفتن آن‌ها منجر به آسیب روانی به خودشان می‌شود، با دادن مسئولیت به شکل‌گیری عزت نفسشان کمک می‌کنید.

چه کارهایی واقع‌گرایانه‌اند؟



مشارکت در گفت‌وگوها

- نظرخواهی در تصمیم‌ها
- جمله ساده اما مهم: «تو چی فکر می‌کنی؟»

مشارکت در کارهای خانه

- مراقبت از خواهر/برادر کوچک
- کمک در غذا و نظم خانه
- صرفه‌جویی در برق و منابع



- بررسی اخبار معتبر
- آموزش خانواده در برنامه‌ها
- ارتباط اضطراری با دیگران

استفاده از مهارت دیجیتال



چه کارهایی نباید اتفاق بیفتد؟

نیاز به زمان شخصی، تفریح، استراحت دارد

تحمیل نقش بزرگسال

احساساتش (ترس، غم، خستگی) باید دیده شود

نوجوان ستون خانواده نیست

نوجوانانی که مشارکت دارند، در آینده:

هویت قوی‌تری می‌سازند

اضطراب کمتری دارند

بهتر با زندگی پس از بحران کنار می‌آیند





۱۰ رفتار مهم اجتماعی در شرایط پرتنش روحی

در مکان‌های عمومی صبور
باشیم؛ تنش جمعی را با
آرامش پاسخ بدهیم.



زود قضاوت نکنیم، مغز
در وضعیت بقا منطقی
عمل نمی‌کند.

ترس دیگران را مسخره
نکنیم؛ تحقیق،
شکاف می‌آورد



مهربانی‌های کوچک،
پیوندهای بزرگ
اجتماعی می‌سازند

از افراد انتظار رفتار عادی و
معمولی نداشته باشیم



گاهی فقط شنیدن
کافی است؛ نصیحت نکنیم.

اگر حالمان خوب نیست،
حداقل آسیبی نرسانیم



دلگرمی واقعی بدهیم، نه
امید دروغین.

در سکوت هم می‌توان
همدل و همراه بود.



نگوییم «غرنزن»؛ اعتراض
گاهی تخلیه روانی است



صداها راسی واقعی است:

صدای اضافه نسازیم!

حساسیت به صدا می‌تونه اضطراب شدیدی بیاره؛ بیایید
با رعایت چند نکته، از همدیگه مراقبت کنیم!



• در خانه •

قرار ندادن ناگهانی
قابلمه و ظروف فلزی

نبستن کشو و
کابینت با ضربه

باز و بسته کردن
آرام درها

پرهیز از صحبت
با صدای بلند

تنظیم موبایل روی
بی صدا یا ویبره

کم کردن صدای
تلویزیون و موسیقی

• در آپارتمان •

حرکت آرام در شب‌ها

کنترل صدای آسانسور،
پارکینگ و راه‌پله

خودداری از کوبیدن
در یا زنگ ممتد

نبستن در، با پا یا فشار

• در کوچه و خیابان •

پرهیز از گاز دادن
و ترمز ناگهانی

روشن کردن آرام
موتور و خودرو

خودداری از بوق بی‌مورد،
مخصوصاً شب‌ها

نصب نکردن آگروز پر صدا

• هنگام مواجهه با فرد حساس به صدا •

ماندن کنار فرد، دادن
گوش گیر یا هدفون

پرسیدن صداهای
آزار دهنده

جدی گرفتن اضطراب،
نه تمسخر

گفتن جمله آرام بخش به کودک: «الان امنی»

چطور در زمان جنگ به کودکان آرامش دهیم؟

وقتی صدای انفجار سکوت خانه را می‌شکند، کودکان اولین کسانی هستند که با ترس و پرسش‌هایی بزرگ‌تر از سن‌شان روبه‌رو می‌شوند، والدین باید بدانند چطور با زبانی ساده و آرامش‌بخش با کودک صحبت کنند و به او احساس امنیت بدهند



نسخه فوری آرامش کودک



چند تمرین ساده برای کاهش اضطراب کودکان ۴ تا ۹ ساله

جعبه خیالی نورانی

هدف: تخلیه نگرانی با تصویرسازی ذهنی



- ❖ کودک چشم‌ها را ببندد
- ❖ تصور کند جعبه‌ای شیشه‌ای با نور سبز و آبی دارد
- ❖ همه نگرانی‌ها را در آن بگذارد و درش را قفل کند
- ❖ با لبخند، چشم‌ها را باز کند

رنگ‌آمیزی با انگشت

هدف: تخلیه هیجان از طریق حرکت

- ❖ دایره‌ای بزرگ روی کاغذ بکشد
- ❖ با انگشت یا مداد شمعی رنگ‌آمیزی کند
- ❖ هر بار دایره کامل شد، رنگ را عوض کند
- ❖ در پایان، رنگ محبوبش را بلند بگوید



زمزمه کلمات خوب

هدف: تقویت حس مثبت و امنیت

بگو عزیز



- ❖ کلمه انتخاب کنید: «امن»، «دوست»، «آرام»، «عزیز»، «قوی»
- ❖ کودک هر کلمه را زمزمه کند و دست روی قلب بگذارد
- ❖ بعد از هر کلمه، یک دم عمیق
- ❖ ۲ بار تکرار کامل

آداب همبستگی در بحران‌های جنگی

در شرایط بحرانی مانند جنگ، جامعه بیش از هر زمان به همبستگی، انصاف و رعایت حقوق یکدیگر نیاز دارد. اسلام، به عنوان دینی اجتماعی و اخلاق محور، راهکارهایی روشن برای این موقعیت‌ها ارائه کرده است:



اینثار در اوج سختی‌ها:

در بحران، از خودگذشتگی نه تنها نشانه ایمان است، بلکه نقشی مهم در تقویت انسجام اجتماعی و کاهش دردهای جمعی دارد. (حشر، ۹)



نهی از زیاده‌روی در مصرف و خرید:

در چنین زمان‌هایی، خرید بیش از نیاز نوعی اسراف است که می‌تواند باعث کمبود مصنوعی و تضییع حقوق دیگران شود. (اعراف، ۳۱)



نهی شدید از احتکار:

کسی که در شرایط بحرانی برای سودجویی یا تأمین منافع شخصی، اقلام مورد نیاز مردم را احتکار کند، مورد لعنت خداوند قرار می‌گیرد. (نهیج الفصاحه، حدیث ۲۵۰۷)



توصیه به همکاری در کارهای نیک:

اسلام تأکید دارد که مردم به‌ویژه در کارهای خیر با هم همکاری کنند؛ از جمله خرید منصفانه، تقسیم منابع با دیگران و کمک به تأمین نیازهای ضروری. (مائده، ۲)



نشانه‌های اضطراب پنهان کودکان و نوجوانان را بشناسید

علائم اضطراب پنهان



افکار منفی، نگرانی
مداوم یا وسواس
درباره اشتباهات



شکایت‌های جسمی
بدون علت پزشکی
(دل‌درد، سردرد، تهوع)



کناره‌گیری از جمع
و کاهش تعامل با
همسالان

مشکلات گوارشی، تعریق، تپش قلب، تنگی نفس یا احساس لرزش در بدن



اختلال خواب،
کابوس یا خستگی
دائمی



چسبندگی شدید به
والد یا مراقب، به‌ویژه
در کودکان کوچک‌تر



رفتارهای احتیاطی،
پرهیز از مدرسه یا
مهمانی

حساسیت به ظاهر و یا گرایش به رفتارهای پرخطر به‌ویژه در نوجوانان

راهکارها و حمایت‌ها

استفاده از مشاوره
تخصصی و ابزارهای
روان‌سنجی معتبر

آموزش مهارت‌های
مقابله‌ای از طریق درمان
شناختی-رفتاری

فراهم کردن فضای امن
برای بیان احساسات
بدون قضاوت

توجه خانواده و مدرسه
به تغییرات رفتاری یا
جسمانی کودک

مشارکت در فعالیت‌های
اجتماعی، ورزشی و
گروه‌های حمایتی

حفظ برنامه روزانه و
منظم همیشگی
(خواب، غذا، تحصیل)

در موارد شدید، مداخله
دارویی زیر نظر روانپزشک
کودک و نوجوان

جدی گرفتن بازی،
نقاشی، نوشتن یا
فعالیت‌های بدنی



پناه امن کودک باش!

در شرایط بحرانی، قبل از هر کلمه‌ای، رفتار والدین می‌تونه حس امن بودن رو به کودک منتقل کنه

بدنت چی داره می‌گه؟

زمانیکه با کودک حرف می‌زنین، این موارد رو رعایت کنین:

نگاه آرام و مستقیم داشته باش، نه خیره یا فراری

فاصله امن نیم متر تا یک متر داشته باش



روبه‌روش بایست، نه پشت یا کنار

دستات باز باشه، نه گره‌کرده



چجوری حرف بزنی؟

- صدات آرام باشه، ولی مطمئن
- تند تند حرف نزن، فرصت بده بفهمه
- موقع گوش دادن، با «هوم»، «آره»، «می‌فهمم» نشون بده حواست هست

چهره‌ات چه حسی می‌ده؟

- لبخند کوچیک و واقعی
- اخم نکن، حتی اگه خودت عصبی هستی
- وقتی بچه ناراحته، توی صورت نشون بده که درکش می‌کنی



وقتی بچه وحشت زده‌ست، چیکار کنم؟

آروم و بدون عجله کنارش برو

وسط حرفش نپر؛ فقط گوش بده

وقتی خودت آرومی، کودک هم آروم‌تر می‌شه



نفس عمیق بکش:
۳ ثانیه دم، ۳ ثانیه نگاه داشتن
۳ ثانیه بازدم

با لبخند و نگاه ملایم بگو:
«الان امنی، پیش منی.»

لازم نیست مشکل رو حل کنی؛ فقط کنارش باش

۹ توصیه برای مقابله با شوک اخبار جنگ!



تماس یا پیام کوتاه به
نزدیکان؛ کاهش احساس
تنهایی



تکرار عبارت‌های ایمن‌ساز
مثل «من در امانم»



تکنیک «تنفس جعبه‌ای»:
۴ ثانیه دم - ۴ ثانیه
نگه داشتن - ۴ ثانیه بازدم
- ۴ ثانیه توقف



دعا، تصویرسازی مثبت،
ذکر، لمس شیء آشنا
(مانند تسبیح یا انگشتر)



استفاده از لباس راحت، باز
کردن یقه یا کمربند تنگ



قدم زدن، خم و راست شدن،
حرکات کششی ساده



جویدن آدامس یا چیزی
مشابه



نوشیدن یک لیوان آب سرد
یا شست و شوی صورت با
آب خنک



اجازه دادن به خود برای
گریه، سکوت، لرزش
یا عصبانیت



توصیه‌هایی برای حفظ آرامش در شب‌های ناآرام

در شرایط بحرانی، داشتن یک برنامه ساده و روتین قبل از خواب می‌تواند به خانواده احساس امنیت و آرامش بدهد.



وسایل ضروری کنار تخت

- چراغ‌قوه یا موبایل با باتری کامل
- داروهای روزانه
- بطری آب و کمی خوراکی سبک
- کیف مدارک و مقداری پول نقد



مروار اخبار، اما به اندازه

- مرور آخرین خبرها فقط از منابع رسمی
- بستن شبکه‌های اجتماعی حداقل نیم‌ساعت پیش از خواب



پوشش مناسب برای خروج شبانه

- لباس راحت و آماده بیرون رفتن
- کفش یا دمپایی مناسب و دردسترس



آرام‌سازی ذهن کودک

- گفتن داستان برای بچه‌ها و خواندن دعا
- صحبت با بچه‌ها درباره احساساتشان



آماده‌سازی موبایل

- داشتن شارژ کامل
- بستن اعلان‌های استرس‌زا



ایمن‌سازی خانه پیش از خواب

- خاموش کردن وسایل برقی غیرضروری
- بستن درها و پنجره‌ها

توصیه‌هایی به والدین برای اختلال استرس پس از سانحه

اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) بعد از تجربه یا مشاهدهٔ حوادث بسیار پراسترس مانند جنگ بروز می‌کند

علائم PTSD در کودکان خردسال

نشانه‌های رفتاری

انکاریا وانمود کردن اینکه
اتفاقی نیفتاده
پسرفت رفتاری مثل مکیدن
انگشت یا شب‌اداری



بازی یا نقاشی تکراری
دربارهٔ حادثه
گوشه‌گیری، عصبانیت یا
پرخاشگری

نشانه‌های روانی/هیجانی


احساس ناامیدی،
بی‌پناهی یا بی‌ارزشی


غمگینی یا نشانه‌های
افسردگی


ترس یا
اضطراب مداوم


کابوس‌های مکرر یا
خواب‌های بد


احساس گناه یا تقصیر
دربارهٔ حادثه

نشانه‌های جسمانی (فیزیولوژیک)

واکنش شدید به صدا و محرک‌های ناگهانی

بی‌خوابی یا خواب زیاد

بی‌قراری یا مشکل در تمرکز

سردرد، دل‌درد یا دردهای بی‌دلیل

افزایش ضربان قلب و تعریق هنگام یادآوری حادثه

توصیه‌هایی برای والدین

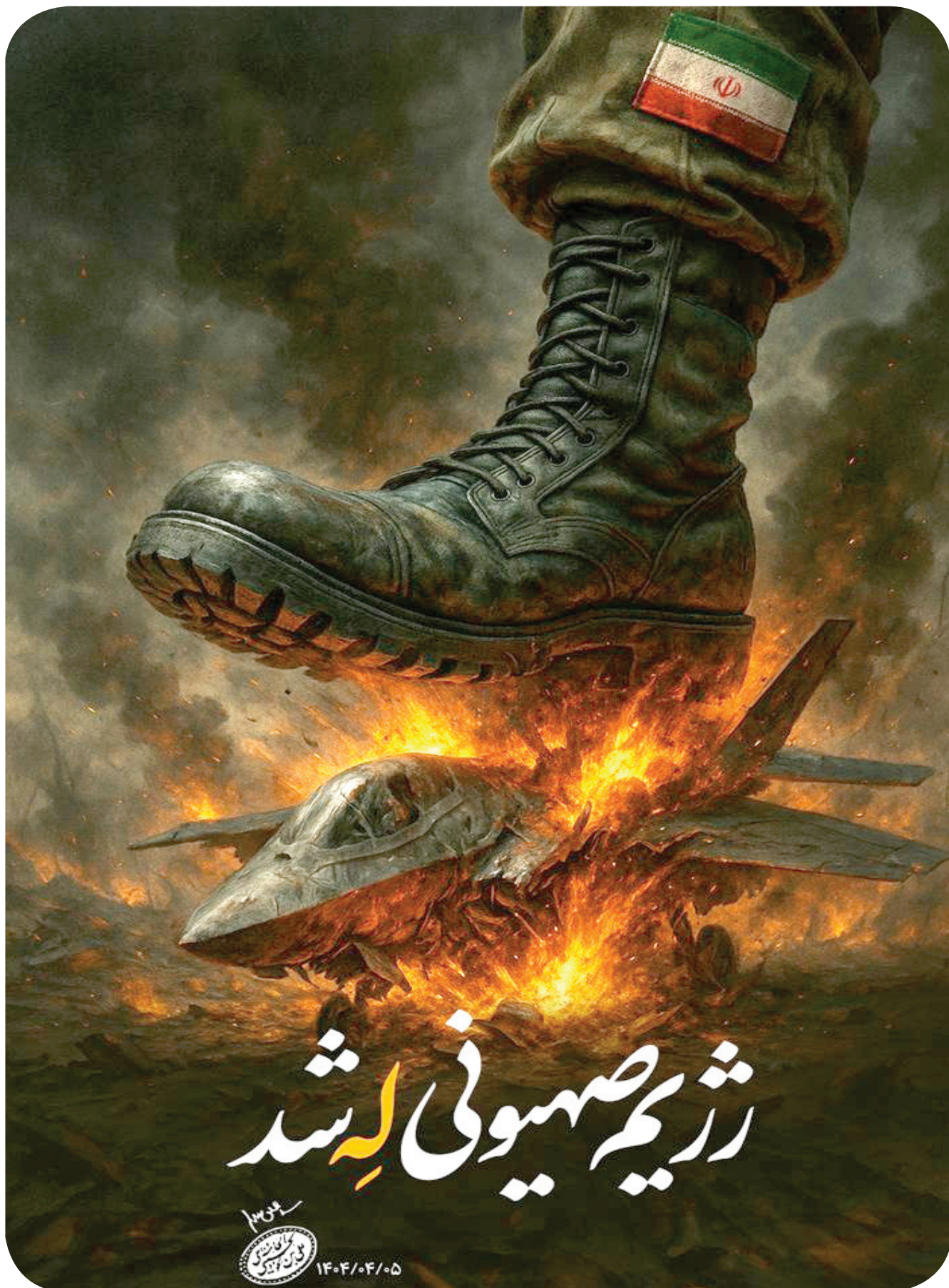
گوش‌دادن همدلانه و تشویق به بیان احساسات: بدون قضاوت، با استفاده از نقاشی، بازی یا داستان

محدود کردن مواجهه با اخبار: توضیحات ساده و اطمینان‌بخش در صورت مواجهه با اخبار

تقویت حس کنترل و مشارکت کودک: با سپردن مسئولیت‌های کوچک

برخورد صبورانه با رفتارهای چالشی: دیدن خشم به عنوان اضطراب، نه لجبازی

مراقبت از سلامت خود با استراحت، گفت‌وگو یا مشاوره: والد آرام = کودک آرام‌تر



رژیم صهیونی لشده



۱۴۰۴/۰۴/۰۵



مرکز آموزش ایمنی فاطر



سازمان پدافند غیرعامل کشور

