

# بانوی مقاوم

## خانواده مقاوم

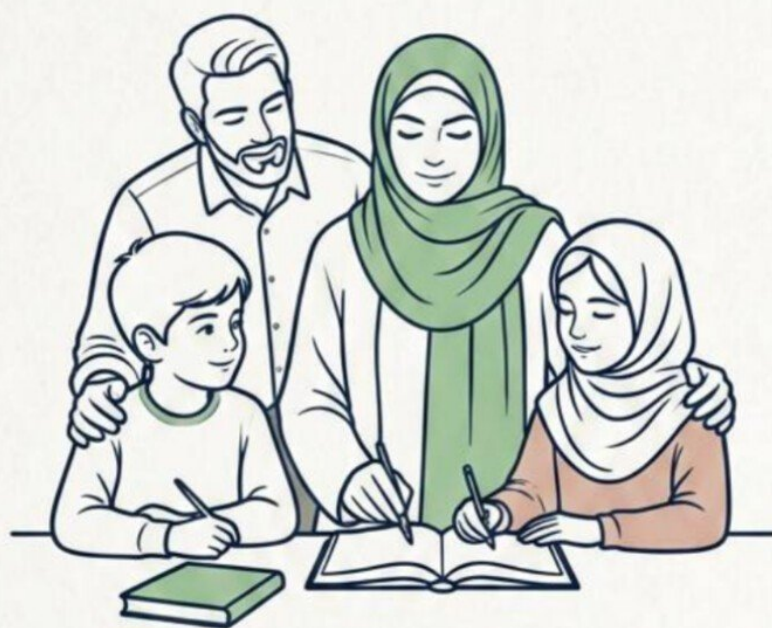


آموزش خانه به خانه در محله،  
ویژه شرایط جنگی



مرکز تولید محتوای بسیج جامعه زنان

مرکز تولید محتوای بسیج جامعه زنان



## فهرست جامع تمهیدات و اقدامات در بحران و جنگ

- فصل یکم چالش های روانی در روزهای جنگ ۴
- فصل دوم اقدامات پیش از انفجار و لحظه وقوع ۱۵
- فصل سوم کمک های اولیه در میدان نبرد و انفجار ۳۰
- فصل چهارم اقدامات حیاتی در زمان نبود انرژی برق و گاز ۳۵
- فصل پنجم سهم تو در تاب آوری جامعه در زمان جنگ ۴۰



## مقدمه:

در زمان جنگ، خانواده مقاوم فقط یک پناهگاه عاطفی نیست؛ بلکه سنگر بقای هویت، ایمان و امید است. در دل این خانواده، زن نقش محوری دارد: او نه تنها پشتیبان روحی و جسمی رزمندگان است، بلکه با مدیریت بحران، تربیت نسل مقاوم و حفظ آرامش در آتش نبرد، خط مقدم پایداری را در خانه حفظ می‌کند. زن در خانواده مقاوم، مادر صبوری است که فرزندان شجاع تربیت می‌کند، همسری است که پشت جبهه را محکم نگه می‌دارد و گاه خود به میدان می‌رود. بدون حضور آگاهانه و فداکارانه‌ی زن، مقاومت ریشه‌دار و پایدار نخواهد ماند.



# فصل یکم:

## چالش‌های روانی در روزهای جنگ

"آنچه باید بدانیم و به اعضا خانواده آموزش بدهیم"

# مادر؛ لنگرگاه آرامش در روزهای پر التهاب



بینش‌ها و رهنمودها

﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾

«بهشت زیر پای مادران است»

اقدامات عملی برای مادران

- محدود کردن اخبار منفی 
- حفظ روال روزمره 
- فعالیت‌های مشترک شاد 
- ایجاد فضای گفتگو 

”مادر با یک لبخند و یک آغوش گرم، می‌تواند بزرگترین سپردر  
در برابر اضطراب‌های دنیای بیرون باشد.  
آرامش خانه، از قلب تو آغاز می‌شود.“

# راهکارهای عملی برای مدیریت استرس کودکان در زمان جنگ و بازیابی آرامش ذهن

در شرایط بحرانی جنگ بسیاری از افراد احساس می کنند که کنترل زندگی از دستشان خارج شده است. اما می توان با بهره گیری از تکنیک های روان شناسی آرامش ذهن را تا حد قابل توجهی حفظ کرد.



تحرک فیزیکی و  
مراقبت از بدن



حفظ خونسردی  
و اعتماد به نفس



ماندن در کنار  
اعضای خانواده



کنار آمدن با شرایط  
پیش بینی ناپذیر



توجه نکردن به  
شایعات



پیگیری اخبار  
از مراجع رسمی  
و معتبر



# نقش پررنگ مادران در ایجاد آرامش و امید در زمان بحران‌ها



## منبع آرامش برای خانواده



- گوش دادن به نگرانی‌ها و ترس‌ها
- ابراز محبت و ایجاد پناهگاه امن
- ایجاد فضای صمیمی در خانه



## تقویت تاب‌آوری و امید



- تنظیم عواطف و آموزش مهارت‌های مقابله
- حمایت عاطفی از همسر
- تقویت روحیه و امیدواری



## اقدامات عملی در خانه



- وقت گذراندن بیشتر و بازی با فرزندان
- بیان خاطرات و قصه‌های کهن
- برگزاری دوره‌های دعا (سوره فتح، نصر)



## مادران سنگربانان خانه‌ها

”هر خانه یک سنگر است و مادران نقش مهمی در امنیت دارند.“



## توصیه‌های کارشناسان



- حفظ روال عادی زندگی
- دور کردن فرزندان از اخبار ناامیدکننده
- پاسخگویی به سوالات با حداقل نگرانی
- کنترل هیجانات منفی



## جامعه‌شناسی و روانشناسی

- افزایش صمیمیت در جمع‌های خانوادگی
- الگوپذیری کودکان از والدین
- روحیه ایستادگی و صبر برای نهادینه کردن آرامش



# دنیای امن ما: خانه‌ی گرم و ایمن در جنگ



مادر؛ قهرمان خانه و سرچشمه آرامش

## ۱. نگاه قشنگ ما: «من ناخدای این کشتی هستم»



- دیدن خوبی‌ها در سختی‌ها
- امنیت یعنی کنار هم بودن
- کمتر دیدن اخبار بد



## ۲. کارهایی که حال مان را خوب می‌کند



A) کمتر تلویزیون و رادیو دیدن و شنیدن



B) زمان غذا و خواب مثل همیشه



C) شنیدن حرف‌های هم با مهربانی



D) بیشتر بغل و بوسه و نوازش

## ۳. با یاد خدا آرام می‌شویم



دعا و نماز با هم  
دعای هفتم صحیفه سجادیه



بازی و نقاشی با هم  
بازتر



♥ مادر قهرمان ما، تو هم می‌توانی گاهی استراحت کنی.



دیدن اخبار کمتر  
بازی و داستان بیشتر



بغل بیشتر  
دوستت دارم‌های بیشتر



نظم غذا و خواب  
خوشحالی و سلامتی بیشتر



دعا و یاد خدا  
امیدواری بیشتر

# آموزش مدیریت احساسات و آرامش در خانه: ویژه مادران

## راهکارهای عملی

(چگونه آن را در خانه اجرا کنیم؟)

### ۱ رژیم خبری سفت و سخت



### ۲ حفظ روتین و نظم زندگی

ساعت خواب، بیداری، غذا خوردن و دورهمی‌های ساده ساده خانوادگی را دقیقاً مثل روزهای عادی حفظ کنید. تکرار روتین‌ها به شدت به بچه‌ها احساس امنیت می‌دهد.



### ۳ افزایش زمان بازی و نشاط



### ۴ گوش دادن همدلانه



### ۵ زبان بدن آرامش‌بخش

تن صدای آرام، راه رفتن بدون شتاب، لبخند زدن و آغوش‌های مکرر بدکتر و بی‌دلیل، به صورت ناخودآگاه سیگنال "همه چیز روبه‌راه است" را به مغز کودک ارسال می‌کند.

## زاویه دید و نگرش

(توضیحات برای مادر)

### ۱ مدیریت احساسات



مادر باید بداند که او "دماسنج احساسی" خانه است. بچه‌ها قبل از اینکه به اخبار واکنش نشان دهند، به چهره و آرامش مادر نگاه می‌کنند.

### ۲ توکل و امیدآفرینی



داشتن نگاهی امیدوارانه و توکل به خدا، باعث باعث می‌شود مادر از درون به یک آرامش عمیق برسد؛ آرامشی که مانند یک چتر حمایتی روی سر کل خانه باز می‌شود.

### ۳ پذیرش هیجانات کودک



درک این موضوع که ترس و اضطراب بچه‌ها در این شرایط کاملاً طبیعی است. این ترس‌ها نیازی به سرزنش یا نادیده گرفتن ندارند، بلکه فقط باید در آغوش گرفته شوند.

## پیام پایانی

«مادر با لبخند و یک آغوش گرم، می‌تواند بزرگترین سپر در سپر در برابر اضطراب‌های دنیای بیرون باشد. آرامش خانه، از قلب تو آغاز می‌شود.»



# آیا گریه کردن در روزهای سخت، نشانه ضعف است؟

این روزها که سایه سنگین سوگ و از دست دادن عزیزان و کودکان بی‌گناه بر دل‌هایمان دل‌هایمان افتاده است، بسیاری از ما ممکن است بغض‌هایمان را پنهان کنیم، به این امید که قوی به نظر برسیم. اما آیا واقعاً گریه نکردن نشانه قدرت است؟

**سوگواری و اشک ریختن در برابر فجایع، یک مکانیسم حیاتی برای بقای روانی انسان است. در اینجا می‌خواهیم بدانیم چرا نباید جلوی اشک‌هایمان را بگیریم:**

## ۱. اشک‌ها، مسکن‌های طبیعی بدن هستند:

▲ وقتی گریه می‌کنیم، مغز هورمون‌هایی به نام «اندورفین» و «اکسی‌توسین» ترشح می‌کند. این هورمون‌ها دقیقاً مانند مسکن عمل می‌کنند و باعث می‌شوند پس از گریه، احساس سبکی و آرامش نسبی داشته باشیم.



## ۲. کاهش هورمون استرس (کورتیزول):

▲ تحقیقات نشان می‌دهد اشک‌هایی که از روی غم و احساسات ریخته می‌شوند (اشک‌های عاطفی)، حاوی هورمون‌های استرس هستند. در واقع، بدن از طریق گریه کردن، سموم و فشارهای شیمیایی ناشی از استرس شدید را از خود دفع می‌کند.



## ۳. جلوگیری از بیماری‌های جسمی:

▲ بغض‌های فروخورده و غمی که ابراز نشود، از بین نمی‌رود؛ بلکه در بدن ذخیره می‌شود و خود را به شکل دردهای جسمی نشان می‌دهد.  
▲ سردردهای شدید، دردهای گوارشی، گرفتگی عضلات و مشکلات قلبی، اغلب نتیجه‌ی غم‌هایی است که هرگز گریسته نشده‌اند.



## ۴. پیوند دادن انسان‌ها به یکدیگر:

▲ اشک ریختن یک زبان مشترک انسانی است. وقتی ما در کنار هم گریه می‌کنیم، به یکدیگر پیام می‌دهیم که «تو در این درد تنها نیستی». این همدردی از انزوای افراد جلوگیری می‌کند.



## چند توصیه مهم برای خودمان و اطرافیانمان در این روزها:



▲ با کودکان روراست باشیم: اگر کودکی دارید و او شما را در حال گریه دید، پنهان‌کاری نکنید. با زبان ساده بگویید: «من امروز به خاطر اتفاقات تلخی که افتاده کمی غمگینم و گریه کردن حالم را بهتر می‌کند.» این کار به کودک یاد می‌دهد که احساساتش را به رسمیت بشناسد.



▲ جلوی گریه دیگران را نگیرید: وقتی کسی گریه می‌کند، جملاتی مثل «گریه نکن، قوی باش» یا «تموم میشه» را به کار نبریم. فقط حضور داشته باشیم، دستش را بگیریم و بگوییم: «می‌فهمم چقدر دردناک است، من کنارتم.»



▲ به خودتان حق سوگواری بدهید: اگر احساس خفگی و سنگینی می‌کنید، به یک فضای امن بروید و اجازه دهید اشک‌هایتان جاری شود. خودتان را قضاوت نکنید.



## یادمان باشد:

ما انسان هستیم و قلب ما از سنگ نیست. برای ایستادن و ادامه دادن در روزهای سخت فردا، ابتدا باید اجازه دهیم زخم‌های امروزمان نفس بکشند. گریه کردن، اولین قدم برای ترمیم است.

# ● اختلال استرس پس از سانحه (PTSD): علائم و راهکارها

پس از هفته‌ها بمباران، حملات و دیدن صحنه‌های تلخ، واکنش‌های ما فراتر از ترس معمولی می‌رود. اختلال استرس پس از سانحه، زخمی پنهان است که اگر جدی گرفته نشود، تا سال‌ها با ما می‌ماند.

## علائم جسمی

PHYSICAL SYMPTOMS



## علائم روانی

PSYCHOLOGICAL SYMPTOMS



## ◆ چه زمانی باید کمک گرفت؟

WHEN TO SEEK HELP?



## ◆ با مشاوران تماس بگیرید:

☎ ۴۰۳۰ (خط مشاوره روان‌شناختی)

☎ ۱۲۳ (اورژانس اجتماعی)

## یادمان باشد:

- ◆ این واکنش‌ها طبیعی است
- ◆ تنها نیستی
- ◆ کمک گرفتن نشانه قدرت است، نه ضعف

# خشم و پرخاشگری در بحران: چگونه آرامش خود را حفظ کنیم؟

شرایط بحرانی و جنگ، فضایی مملو از تنش، اضطراب و ترس است. در چنین شرایطی، بروز احساساتی مانند خشم، کلافگی و پرخاشگری امری طبیعی است.

## چرا در شرایط بحران، خشم ما بیشتر می‌شود؟



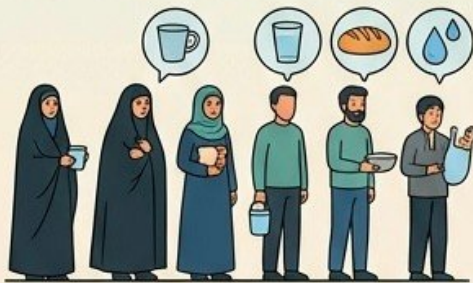
احساس عدم کنترل



تهدید و ترس



فشار روانی و خستگی



نیازهای برآورده نشده

## راهکارهای عملی برای مدیریت خشم و پرخاشگری

### ۲ تکنیک‌های آرام‌سازی فوری



با استفاده از جملات "من"



نفس عمیق



شمارش معکوس

### ۱ شناخت محرک‌ها



گرات محرک‌ها

### ۳ ارتباط مؤثر و بیان احساسات



۵ مقابله با خشم در دیگران

۶ مراقبت از خود



بازنگری افکار

گوش دادن فعال



- حفظ آرامش
- عدم تحریک
- پیشنهاد فاصله



استراحت



تغذیه مناسب



فعالیت بدنی

# ● کمک‌های روان‌شناختی در این

## روزهای سخت: تنها نباشید

درخواست کمک نشانه قدرت است، نه ضعف

این روزها بار روانی سنگینی داریم. غم، ترس، اضطراب و شوک طبیعی است. اما تنها نباشید.



### خطوط تلفنی مشاوره

۴۰۳۰ و ۱۴۸۰؛ خطوط مشاوره رایگان و بازتوانی روانی مشاوران متخصص برای کمک آماده‌اند، بدون نوبت‌گیری!



- ▲ تخلیه هیجانی
- ▲ مشاورت هیجانی امت
- ▲ مدیریت اضطراب و ترس
- ▲ راهنمایی استرس پس از سانحه
- ▲ مشاوره والدین و کودکان
- ▲ حمایت در سوگ

### اگر احساس می‌کنید...

اگر این علائم را دارید، تماس بگیرید:

- ▲ ناتوانی در ادامه دادن
- ▲ از دست دادن خواب و آرامش
- ▲ اضطراب با هر صدا
- ▲ نگرانی برای کودکان
- ▲ نگرانی برای کودکان
- ▲ نیاز به حرف زدن



### مراکز حضوری

مراکز حضوری مشاوره در تهران:

روان‌شناسان مجرب در \*مراکز بهداشت و سلامت جامع شهر خودتان\* آماده همراهی هستند. برای وقت مشاوره تماس بگیرید.



### چرا کمک بگیریم؟

- ◆ تنها تحمل کردن بار را سنگین‌تر می‌کند
- ◆ صحبت با متخصص به تخلیه هیجانی کمک می‌کند
- ◆ مشاوره اولین قدم برای بازگشت به زندگی عادی است
- ◆ مراقبت از روان به اندازه جسم مهم است



# چرا بعضی‌ها در بحران قوی‌تر می‌شوند؟

## (راز آدم‌های تاب‌آور)

در روزهای جنگ، بعضی آدم‌ها را می‌بینی که خرد می‌شوند. بعضی دیگر را می‌بینی که نه تنها نشکسته‌اند، که قوی‌تر هم شده‌اند. انگار بحران، فلز وجودشان را آبدیده‌تر کرده است. این آدم‌ها چه ویژگی‌ای دارند؟ رازشان چیست؟



### تاب‌آوری یعنی چه؟

تاب‌آوری یعنی توانایی خم شدن بدون شکستن. پس از طوفان، دوباره قد کشیدن. درد را می‌پذیری و باز هم ادامه می‌دهی.

### چه چیزهایی باعث می‌شود بعضی‌ها قوی‌تر شوند؟



#### ۱. پذیرش واقعیت (نه انکار)

♦ انکار: «نه، این اتفاق نیفتاده، باور نمی‌کنم»

♦ پذیرش: «بله، این اتفاق افتاد، حالا باید چیکار کنم؟»

#### ۲. معنا پیدا کردن در رنج



آنها در دل تاریکی، به دنبال نور می‌گردند. از خود می‌پرسند: «این سختی چه درسی به من داد؟»، «چطور می‌توانم از این تجربه برای کمک به دیگران استفاده کنم؟»



#### ۴. ارتباط با دیگران

آنها در بحران، به جای قایم شدن، به دیگران نزدیک‌تر می‌شوند. می‌دانند که تنها ماندن، زخم را عمیق‌تر می‌کند.



#### ۳. حس کنترل بر زندگی

آدم‌های قوی، روی چیزهایی تمرکز می‌کنند که می‌توانند کنترل کنند، نه چیزهایی که از دستشان خارج است.



#### ۶. ایمان و معنویت

باور به اینکه «این دنیا همه چیز نیست»، «بعد از سختی آسانی هست»، «تنها نیستم و خدا با من است» - این باورها به آدم‌ها قدرت می‌دهد.



#### ۵. انعطاف‌پذیری

آدم‌های سفت و سخت، در بحران می‌شکنند. آدم‌های منعطف، مثل نی، خم می‌شوند اما نمی‌شکنند. برنامه عوض می‌کنند، راه جدید



#### ۸. امید واقع‌بینانه

آنها نه آنقدر ساده‌لوحند که بگویند «همه چیز خوب می‌شود»، نه آنقدر ناامید که دست روی دست بگذارند. امیدشان از جنس عمل است، نه خیال.



#### ۷. کمک به دیگران

عجیب است، اما کسانی که در بحران به دیگران کمک می‌کنند، خودشان قوی‌تر می‌شوند. کمک به دیگران، حس مفید بودن و قدرت را زنده می‌کند.

### سخن پایانی

- ▲ بحران آدم‌ها را نمی‌سازد، آدم‌ها را آشکار می‌کند. آنچه درون توست، در سختی بیرون می‌زند.
- ▲ اما خبر خوب این است که تاب‌آوری قابل یاد گرفتن است. می‌توانی تمرین کنی، می‌توانی قوی‌تر شوی.



## فصل دوم:

اقدامات پیش از انفجار و لحظه وقوع

"آنچه باید بدانیم و به اعضا خانواده آموزش بدهیم"

# راهنمای مدیران ساختمان‌های مسکونی در شرایط بحران



در زمان بحران، نقش مدیر ساختمان بسیار مهم است. هماهنگی، اطلاع‌رسانی درست و مدیریت منابع می‌تواند از ایجاد آشفتگی و خطرات بیشتر جلوگیری کند. همچنین توجه به امنیت ساختمان در شرایط خاص بسیار ضروری است.



## اقدامات مهم برای مدیران ساختمان



### اطلاع‌رسانی به ساکنان

در گروه ساختمان یا تابلو اعلانات درباره نکات ایمنی، محل‌های امن و مسیرهای خروج اطلاع‌رسانی کنید.  
مثلاً: «ساکنین محترم لطفاً از انبار کردن بنزین در واحد و انباری خودداری کنید.»



### بررسی مسیرهای خروج اضطراری

راه‌پله‌ها، درها و مسیرهای خروج باید همیشه باز و بدون مانع



### کنترل تجهیزات ایمنی ساختمان

کپسول‌های آتش‌نشانی، چراغ‌های اضطراری و سیستم‌های اعلام حریق را بررسی کنید.



### آمادگی برای قطع برق و آب

محل شیر اصلی آب، گاز و تابلو برق را بشناسید تا در صورت خطر بتوان سربین سریع آن‌ها را قطع کرد.



### توجه ویژه به سالمندان و کودکان

در واحدهایی که سالمند، کودک یا افراد ناتوان زندگی می‌کنند، بهتر است آنها در دسترس باشد و همسایه‌ها از قبل برای کمک هماهنگ باشند.



### حفظ امنیت ساختمان در شرایط خاص

با توجه به احتمال دستبرد به دلیل خلوتی، موارد زیر را مد نظر قرار دهید: نظارت بر ورود و خروج افراد، استفاده از دوربین‌های مدار بسته.



### جلوگیری از تجمع در پشت‌بام و بالکن‌ها

این مکان‌ها در شرایط حمله یا انفجار خطرناک هستند.



### حفظ آرامش در ساختمان

اطلاع‌رسانی شفاف و مدیریت درست می‌تواند از ایجاد ترس و شایعات در میان ساکنان جلوگیری کند.



## الزامات

- ✓ داشتن یک \*لیست کاغذی از شماره تماس ساکنان و واحدها\*
- ✓ مشخص بودن \*یک محل تجمع امن داخل ساختمان\*
- ✓ تعیین چند نفر \*داوطلب\* برای کمک در شرایط اضطراری



### واکنش آنی

با تکیه بر آرنج‌ها، سینه را کمی از زمین بلند کنید: کاهش اثر موج و ترکش



دست‌ها را پشت سر و گردن قفل کنید: محافظت از جمجمه و رگ‌های گردن



دهان را نیمه باز و چشم‌ها را ببندید: کاهش آسیب گوش و محافظت از چشم

### اگر در خانه هستید



کبریت، فندک یا سیگار روشن نکنید



از لوسترو و کمد‌ها فاصله بگیرید



زیر میز محکم یا کنج دیوارهای اصلی پناه بگیرید



به هیچ وجه به سمت پنجره یا آشپزخانه نروید



### اگر در خانه هستید

به هیچ وجه به سمت پنجره یا آشپزخانه نروید



زیر میز محکم یا کنج دیوارهای اصلی پناه بگیرید



از لوسترو و کمد‌ها فاصله بگیرید



کبریت، فندک یا سیگار روشن نکنید

### اگر در خیابان هستید

پشت دیوار بتنی، جدول بلند یا داخل جوی آب خالی دراز بکشید: کاهش اثر موج

از خودروها و تیر برق فاصله بگیرید: خطر انفجار باک و سقوط کابل‌ها



30s



تا ۳۰ ثانیه بلند نشوید: احتمال موج ثانویه



هرگز برای فیلم برداری خطر انفجارهای بعدی

# تدابیر امنیتی

✓ اگر در ترافیک با حمله هوایی مواجه شدیم، چه باید کرد؟



◆ اگر هنگام حمله هوایی درون خودرو و در ترافیک مانده بودید، برای حفظ ایمنی خود این موارد را در نظر بگیرید:



آرامش خود را حفظ کنید. نفس عمیق بکشید، نترسید، هوشیار عمل کنید.



خودرو را به حاشیه برسانید. با راهنما و فلاشر آهسته کنار بروید. ۵ بار برای هشدار بوق بزنید.



خودرو را خاموش کنید و پیاده شوید. سوئیچ را بردارید ولی در را قفل نکنید.

❌ زیر پل کنار دکل یا ساختمان بلند توقف نکنید.

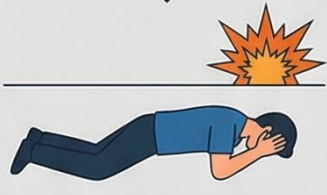
وسایل ضروری مثل موبایل، کیف، پول و دارو را بردارید.



دنبال پناه بگردید. کنار جدول خندق یا سرازیری، پشت موانع بتنی کنار اتوبان.



داخل ماشین، کنار شیشه یا زیر پل نمانید.



به روی زمین بخوابید، پشت به نور انفجار. سر را با دست یا بازو بپوشانید. از خودرو فاصله بگیرید.



اگر نتوانستید پیاده شوید:

کمر بند خود را باز کنید، به روی صندلی دراز بکشید و سر را با دست بپوشانید. صورت خود را از شیشه فاصله بدهید.

◆ از قبل تمرین ذهنی داشته باشید



# اقدامات ایمنی آتش سوزی در خانه هنگام جنگ و انفجار

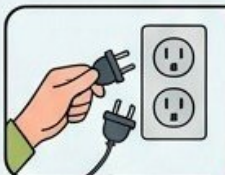
در شرایط جنگ و انفجار، خطر آتش سوزی از ترکش، اتصالی برق یا نشت نشت گاز بسیار افزایش می یابد. برای ایمنی خانه این اقدامات را دهید:



۱ بستن شیر اصلی گاز شهری یا سیلندر قبل از خروج یا هنگام شنیدن صدای هشدار.



۲ جمع آوری مواد قابل اشتعال (بنزین، تینر، الکل، مقوا) از نزدیکی در و پنجره.



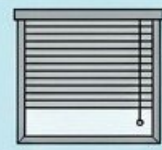
۳ خاموش کردن و کشیدن دو شاخه وسایل برقی غیرضروری برای جلوگیری از اتصالی ناشی از نوسان برق.



۴ داشتن کپسول آتش نشانی کوچک و پتوی نسوز در مکانی در دسترس (مثلاً نزدیک خروجی).



۵ استفاده از پرده های ضدحریق یا فلزی به جای پرده های پارچه ای بلند.



۶ مسدود کردن شکاف زیر درب ورودی با پارچه خیس یا نوار چسب در صورت آتش سوزی در بیرون.



۷ نگهداری سیلندر گاز در فضای باز یا دارای تهویه، دور از شعله و نور مستقیم خورشید.



۸ تمیز کردن دوده و چربی هود و لوله بخاری تا جرقه نگیرند.



# مدیریت سالمندان و افراد دارای معلولیت در لحظه انفجار



۱. آماده‌سازی محیط و تجهیزات شخصی  
تخت یا صندلی چرخدار را نزدیک امن‌ترین نقطه داخلی خانه  
(دیوار بدون پنجره) قرار دهید.



یک سوت گردنی یا زنگ مخصوص روی فرد نصب کنید تا  
در صورت گرفتار شدن زیر آوار، بتواند موقعیت خود را  
اعلام کند.



۲. برنامه تخلیه سریع  
برای افراد فلج یا با تحرک کم، یک برانکارد تاشو  
یا تشک حمل مصدوم آماده باشد (حداقل  
۲ نفر برای جابجایی لازم است).



۳. محافظت در برابر ترکش و فشار ناگهانی  
بالش یا تشک نمدی را به عنوان سپر روی سر و گردن  
نگه دارید (مخصوصاً اگر روی ویلچر نشسته است).



۴. داروها و نیازهای ویژه  
کیسه کوچک داروهای ضروری (قلب، فشار، صرع، دیابت، آسم) به همراه  
نسخه پزشک و کارت مشخصات بیمار - همیشه به کیف یا جیب  
جیب ویلچر وصل باشد.



۵. ارتباط و هماهنگی  
یک کارت زرد بزرگ با عبارت «نیازمند کمک هستم -  
حساس به صدا/حرکت محدود» جلوی سینه فرد  
نصب کنید.



**نکته کلیدی:** هرگز فرد را در زمان انفجار تنها نگذارید.  
اگر خودتان هم آسیب دیده‌اید، فوراً با صدای  
بلند محل دقیق او را به امدادگران بگویید.



# اقدامات سریع و صحیح حین خروج از منزل در شرایط انفجار

۱ از درب اصلی استفاده نکن  
اگر رو به سمت انفجار است.  
از درب پشتی یا راه‌پله پشتی خارج شو.




۲ خمیده و نزدیک به دیوارها  
حرکت کن (امواج انفجار از مرکز فضا  
عبور می‌کنند).



۳ هرگز از آسانسور استفاده نکن  
(احتمال قطع برق و گیر کردن).



۴ دهان و بینی را با پارچه یا  
ماسک بپوش  
(گرد و غبار، دود و گازهای سمی).



۵ از شیشه‌ها، پنجره‌ها و اشیای  
سنگین بالای سر دوری کن.



۶ اگر ساختمان در حال ریزش است،  
زیر یک چهارچوب دریا میز محکم  
پناه بگیر و سپس خارج شو.



**نکته مهم:**

اگر نمی‌توانی خارج شوی (آوار یا آتش)، نزدیک یک پنجره بمان،  
پارچه سفیدی آویزان کن و با سوت یا چراغ قوه علامت بده.  
در بسیاری از موارد، ماندن در نقطه امن خانه (مثل زیر پله یا  
حمام) تا فروکش کردن انفجار اول، از خروج بی‌موقع خطرناک‌تر است.



# موج انفجار؛ خطر پنهان

وقوع انفجار باعث ایجاد موج شدید فشار می‌شود که می‌تواند بدون اصابت ترکش به اندام‌های داخلی مانند گوش، ریه و روده آسیب جدی وارد کند

## علائم هشدار



### گوش:

گیجی و سردرد  
شدید، دوبینی یا  
خواب‌آلودگی



### ریه:

درد شدید  
شکمی، تهوع یا  
استفراغ مکرر



### شکم:

تنگی نفس  
سرفه خونی با درد  
ففسه سینه



### مغز:

درد شدید، سوت  
کشیدن مداوم یا  
کاهش شنوایی

## اقدامات حیاتی و کاربردی

کاهش فعالیت و پایش علائم تا ۲۴ ساعت برای جلوگیری از تشدید خونریزی‌ها کوچک داخلی



محافظت از ریه و کاهش استنشاق گرد و غبار، با کمک پارچه مرطوب



پرهیز از مصرف خودسرانه داروهای ضدالتهاب، خون مانده آسپیرین با بروفن



## نکته طلایی برای امدادگران

در مواجهه با موج انفجار، اولویت با افراد دچار تنگی نفس یا گیجی است، حتی اگر هیچ خونریزی دیده نشود



# شیرخوار و مادر در زمان بحران

در شرایط بحران، نیازهای مادر و نوزاد با سایر افراد کاملاً متفاوت است. برای همین داشتن **\*کیف اضطراری مخصوص مادر و شیرخوار\*** یک ضرورت جدی است.

## ۱ چه چیزهایی باید در کیف اضطراری مادر و نوزاد باشد؟



## ۲ رفتارهای مهم مادر در لحظه بحران



## ۳ نکات حیاتی برای نوزاد در ساعات اول بحران



# برای شرایط جنگی یا بحران کیف مخصوص خروج سریع یا Go Bag بهتر است کیفی سبک باشد



## اسناد هویتی مهم

۱ (کپی شناسنامه، کارت ملی، مدرک ملکی، مدارک بانکی، در کیسه پلاستیکی ضدآب)



## آب آشامیدنی و فیلتر شخصی

۲ (بطری‌های کوچک + قرص تصفیه آب یا نی فیلتردار)



## غذای فشرده و پرانرژی

۳ (بیسکویت مخصوص بحران، آجیل، شکلات، کنسروهای کوچک با درب حلبی)



## چاقوی مولتی‌تابل و چراغ قوه



## کیت کمک‌های اولیه پیشرفته

۵ (شامل چسب زخم، گاز، بتادین، تورنیکه، آتل، پماد سوختگی، مسکن، نمک و سرم شستشو)



## وسایل ارتباطی و ناوبری

۶ (رادیوی باتری‌خوار AM/FM با شارژ دستی، پاور بانک کوچک، سوت، قطب‌نما)



## لباس و تجهیزات حفاظتی

(دستکش نسوز یا کار، ماسک ضدگرد و غبار، کاور بارانی، جوراب اضافه)



## منبع روشنایی و حرارت

۸ (فندک جرقه‌زن، کبریت ضدآب، شمع اضطراری، پتوی نجات)



## پول نقد خرد و سکه

(به همراه کارت بانکی دوم و دفترچه تماس ضروری روی کاغذ)



# راهنمای بقا در شب‌های جنگی



خانواده را از برنامه‌ی اضطراری باخبر کنید



محل خواب را از پنجره‌ها دور کنید



مسیرهای خروج را باز و کلیدها را دم‌دست بگذارید



کیف ضروری کنار تخت بگذارید (مدارک، آب، چراغ قوه، سوت)



کفش را نزدیک تخت بگذارید (برای جلوگیری از زخم کف پا)



محل‌های امن خانه را مشخص کنید (حمام، راهرو، زیرمیز)



وسایل خطرناک را از تخت دور کنید



تلفن همراه را شارژ و در دسترس نگه دارید



در زمان حادثه: آرامش



منبع نور جایگزین آماده داشته باشید



لباس گرم و راحت برای خروج سریع بپوشید

# راهکار آمادگی در برابر حمله در شب و هنگام خواب

## \*اقدامات قبل از خواب\*



مسیر خروج را باز بگذارید  
 راهروها را شلوغ جمع شدید



وسایل ضروری را کنار بگذارید  
 چراغ قوه و باتری اضافه  
 سوت (برای مواقع گیر افتادن)  
 آب و یک خوراکی کوچک  
 داروهای ضروری  
 کلیدها و موبایل



لباس مناسب بپوشید  
 لباس گرم و راحت بپوشید که اگر مجبور به خروج شدید، آماده باشید  
 کفش دم دست بگذارید (نه دمپایی!)  
 پتو یا کیسه خواب کنار دست باشد



راهرو و درها را شلوغ نکنید  
 کلیدها را در جای مشخصی بگذارید  
 با اعضای خانواده هماهنگ کنید که اگر حمله شد، کجا جمع شوید



پنجره‌ها را ایمن کنید  
 پرده‌های ضخیم را بکشید  
 از پنجره‌ها دور بخواهید  
 اشیاء را ضربدری چسب بزنیم

## \*محل خواب امن\*



کنار دیوار داخلی (نه دیوار خارجی) امن تر است



زیر لوستر سنگین یا قفسه بلند ن خوابید



تخت را از پنجره دور کنید (حداقل ۲ متر فاصله)

## \*اگر در خواب غافلگیر شدید\*



اگر کودک دارید، او را در آغوش بگیرید



فوراً به نقطه امن بروید (حمام، راهروی داخلی، زیر میز)



چند نفس عمیق بکشید (وحشت نکنید)

گاز و برق را قطع کنید وقت دارید قطع کنید



چراغ قوه را روشن کنید



کفش بپوشید (خرده‌شیشه روی زمین است)



اگر ترسیدند، بغلشان کنید «من هستم، تنها نیستی»

## \*با کودکان\*



شب برایشان قصه بگویید (نه درباره جنگ)



عروسک مورد علاقه عروسک یا پتوی مورد علاقه را کنارشان بگذارید



چراغ خواب روشن بگذارید،

با یک تماس فیزیکی آرام (مثلاً لمس شانه) کمک به بازگشت کن



# آیا سقف و دیوارهای خانه هنوز ایمن هستند؟ (راهنمای حیاتی تشخیص ریزش)

پیامد انفجارهای نزدیک: فشار «موج ضربه» و نیاز به بازدید ساختمان توسط متخصصین

چک لیست مهندسی (در صورت عدم دسترسی به متخصص)



## ۴. نشانه‌های غیرمستقیم اما قطعی



◆ تله‌ی درها:

اگر درهای اتاق یا خروجی ساختمان که قبلاً راحت



باز می‌شدند، اکنون گیر می‌کنند یا چارچوب شان کج شده، این یعنی اسکلت ساختمان تحت فشار نشسته یا جابه‌جایی است.

## ۱. ستون‌ها و تیرها (ستون فقرات ساختمان)



⚠ هشدار مرگبار:

اگر در ستون‌های بتنی، بتن کنده شده و میلگردهای آن خم شده یا بیرون زده‌اند، ساختمان به شدت ناپایدار است.

⚠ ترک‌های مورب:

ترک‌هایی که با زاویه ۴۵ درجه روی ستون یا در محل اتصال تیر به ستون ایجاد شده‌اند، نشان‌دهنده‌ی این هستند که ساختمان دیگر توان تحمل بار خود را ندارد. فوراً تخلیه کنید.



## ۲. سقف و کف (خطر سقوط آبی)



◆ تعذب (شکم دادن): زیر سقف بایستید و با دقت نگاه کنید. اگر سقف به سمت پایین قوس برداشته، هر لحظه احتمال ریزش کل سقف وجود دارد.



◆ جدا شدگی: اگر بین

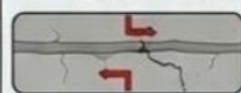
دیوار و سقف فاصله افتاده

یاد دیوار از جای خود جابه‌جا شده (انحنای پیدا کرده) آن دیوار در لرزه بعدی فرو خواهد ریخت.

## ۳ دیوارهای باربر و جداکننده



◆ تفاوت حیاتی:



فاصله دیوار و سقف



## نشانه‌های غیرمستقیم اما قطعی

◆ خرد شدن مصالح: اگر زیر دیوارها یا ستون‌ها پودر بتن یا خرده آجر می‌بینید، یعنی مصالح تحت فشار سنگین در حال له شدن هستند.



⚠ هشدار مرگبار:

اگر در ستون‌های بتنی، بتن کنده شده و میلگردهای داخل آن خم شده یا بیرون زده‌اند، ساختمان به شدت ناپایدار است.



## اقدامات فوری



◆ تست مداد:

روی ترک‌ها را با مداد خط بکشید اگر بعد از یک ساعت یا انفجار بعدی



ترک از خط مداد عبور کرد ساختمان فعال است و باید فوراً خارج شوید.



◆ صدای ساختمان: به صداها گوش دهید. صدای «تیک تیک» یا خرد شدن از داخل دیوارها، زنگ خطر نهایی برای خروج است.

📌 **قانون طلایی:** اگر در تشخیص شک دارید، فرض را بر نایمن بودن بگذارید. جان شما و خانواده‌تان با ارزش‌تر از هر وسیله‌ای در خانه است.

**یادآوری مجدد: اولویت با حضور و نظر متخصصین سازه است**

# ● اگر زیر آوار ماندیم:

## چگونه زنده بمانیم و کمک بخواهیم

گرفتار شدن زیر آوار یکی از وحشتناک‌ترین تجربه‌هاست. اما دانستن چند نکته ساده می‌تواند تفاوت بین زندگی و مرگ باشد. این راهنما را به خاطر بسپار.

### ◆ لحظات اولیه (۰ تا ۱۰ دقیقه اول)



#### بررسی فضا

آیا جایی برای حرکت هست؟  
آیا می‌توانی دراز بکشی یا باید بنشینی؟ اگر گرد و خاک زیاد است، دهان و بینی را با پارچه بپوشان



#### بررسی آسیب‌ها

اگر جایی درد دارد یا خونریزی دارد، سعی کن با دست فشار بدی. اگر چیزی در بدنت فرو رفته، به هیچ عنوان بیرونش نکن. اگر می‌توانی، با پارچه یا لباس، زخم‌ها را ببند



#### حفظ خونسردی

چند نفس عمیق بکش. به خودت بگو: «زنده‌ام، نفس می‌کشم، می‌تونم». وحشت نکن (وحشت اکسیژن را بیشتر مصرف می‌کند)

### ◆ کمک خواستن (چطور کم بخواهیم)



#### ایجاد صداهای ریتمیک

ضربه زدن به لوله، دیوار، یا شی فلزی با ریتم منظم (مثلاً سه ضربه، مکث، ضربه). امدادگران صداهای ریتمیک را راحت‌تر تشخیص می‌دهند



#### فریاد زدن (آخرین راه)

فریاد زدن انرژی زیادی می‌خواهد و اکسیژن مصرف می‌کند. اگر فریاد می‌زنی، اول چند نفس عمیق بکش. در فواصل منظم فریاد بزن، نه یک‌ریز



#### سوت بزن (بهترین راه)

اگر سوت همراه داری، سوت بزن (صدای سوت دورتر می‌رود و انرژی کمتری می‌خواهد). اگر سوت نداری، هر شی فلزی را به چیزی بکوب



#### اگر صدای امدادگران را شنیدی:

بلافاصله پاسخ بده، با صدا یا ضربه، موقعیت خود را مشخص کن. امدادگران معمولاً در ۲۴-۴۸ ساعت اول به همه‌جا می‌رسند.



#### آیا جایی برای حرکت هست؟

جایی برای حرکت هست؟ آیا می‌توانی دراز بکشی یا باید بنشینی؟ اگر گرد و خاک زیاد است، دهان و بینی را با پارچه بپوشان



#### ◆ آب و غذا را مدیریت کن

بدن انسان بدون آب ۳ روز و بدون غذا تا ۳ هفته زنده می‌ماند.

### ✦ خلاصه کارهایی که باید بکنی

- ۱- خونسردی خود را حفظ کن
- ۲- خونریزی را بند بیاور
- ۳- اگر شیء فرو رفته، بیرونش نکن
- ۴- دهان و بینی را از گرد و خاک حفظ کن
- ۵- با سوت یا ضربه کمک بخواه
- ۶- آب را قطره‌قطره بنوش
- ۷- تا حد امکان کم‌تحرك باش
- ۸- با خودت یا همراهانت حرف بزن تا امیدت را حفظ کن



## فصل سوم:

**کمک‌های اولیه در میدان نبرد و انفجار**

"آنچه باید بدانیم و به اعضا خانواده آموزش بدهیم"



# اقدامات کلیدی کمک‌های اولیه



## ۱ قطع خونریزی شدید

با فشار مستقیم و استفاده از گاز یا پارچه تمیز

## ۲ باز کردن راه هوایی و کنترل تنفس

با مانور کشیدن سر به عقب و بلند کردن چانه (در صورت نبود آسیب گردن)



## ۳ خارج کردن مصدوم از منطقه خطر

تنها در صورت امن بودن و جلوگیری از انفجار مجدد یا ریزش آوار



## ۴ خنک کردن سوختگی

با آب ولرم تا ۲۰ دقیقه و پوشاندن با پارچه تمیز و مرطوب



## ۵ درمان شوک

خواباندن مصدوم به پشت و بالا بردن پاها (در صورت نبود شکستگی لگن یا ستون فقرات)

**توجه مهم:** از جابجایی بی‌دلیل مصدوم با آسیب احتمالی گردن یا ستون فقرات خودداری کنید.



# آسیب‌های چشمی در انفجار و حملات: نکات ضروری کمک‌های اولیه

## چرا چشم‌ها در انفجار بسیار آسیب می‌بینند؟



فشار موج انفجار به چشم ضربه وارد می‌کند.



ذرات کوچک با سرعت بالا وارد چشم می‌شوند.



دود و حرارت می‌توانند سطح چشم را بسوزانند یا خشک کنند.

## نشانه‌های آسیب دیده



• خونریزی  
• حساسیت به نور

• تاری دید  
• درد شدید



## کمک‌های اولیه ضروری

### ۲ جسم تیز/ترکش



**خارج نکنید!**

یک محافظ ساده درست کنید  
چشم سالم را هم ببندید



**فرد فوراً به مرکز درمانی منتقل شود**

### ۱ ذرات ریز



تند پلک بزنید تا اشک  
طبیعی ذرات را خارج کند

**مالیدن چشم ممنوع!**

اگر آب تمیز در دسترس است  
آرام چشم را شست و شو دهید.



### ۴ آسیب موج انفجار

فرد را در حالت نشسته  
یا نیمه‌نشسته قرار دهید

هر دو چشم را ببندید یا  
با گاز استریل بپوشانید



### ۳ حرارت یا دود

فرد را سریع به هوای  
تازه منتقل کنید



## \* موارد ممنوع \*



خارج کردن اجسام دست‌زدن و فشار نور شدید مستقیم

استفاده از یخ

قطره ناشناس

# شکستگی و آسیب استخوان در جنگ

## بی حرکت سازی



عضو را جابه جا نکن.



## کاهش درد و ورم



اگر زخم باز وجود ندارد، کیسه یخ

یا کمپرس سرد (با پارچه) روی محل بگذار (هر بار ۲۰ دقیقه).

۲۰ دقیقه



## شکستگی ستون فقرات یا گردن



فرد را تکان نده و حرکت نده.

اگر نیاز به تنفس مصنوعی است، از روش بالابردن فک بدون خم کرده کن.



## شکستگی لگن



پاهای را با بالش یا پتو در وضعیت طبیعی ثابت کن و از خم کردن زانوهای خودداری کن.



# اصول کلی کمک به فرد آسیب دیده در انفجار

۱ ایمنی خودت را اول  
اول حفظ کن  
(خطر آوار، آتش، مواد شیمیایی).

۲ اگر فرد بیهوش است و نفس  
نمی‌کشد، احیای قلبی-  
را شروع کن (CPR)  
(۳۰ فشار قفسه‌ی سینه، ۲ تنفس).

۳ اگر فرد بیهوش است اما نفس  
می‌کشد، او را به حالت  
بهبودی (ریکاوری) بچرخان  
(به پهلو چپ، سر کمی عقب).

۴ از خوردن خوراکی یا مایعات  
به فرد بیهوش یا فردی  
که ممکن است جراحی نیاز  
داشته باشد خودداری کن.

۵ مدارک پزشکی و داروهای فرد را  
اگر در دسترس است همراه او  
به مرکز درمانی بفرست.

# اقدامات ضروری مواجهه با قطع عضو در جنگ



## کنترل خونریزی:

- فشار مستقیم با گاز استریل روی محل قطع عضو.

اگر خونریزی کنترل نشد،  
از تورنیکه استفاده کن.



## نگهداری عضو قطع شده:

- عضو را با گاز استریل مرطوب پیچان (نه خیس).



کیسه را درون آب و (عضو تماس مستقیم نداشته باشد).

داخل یک کیسه پلاستیکی ضد آب قرار بده.

داخل یک کیسه



## همراه فرد



- همراه فرد به مرکز درمانی بفرست.





# فصل چهارم:

اقدامات حیاتی در زمان نبود انرژی برق و گاز

"آنچه باید بدانیم و به اعضا خانواده آموزش بدهیم"

# درست مصرف کنیم تا از بحران انرژی عبور کنیم

با توجه به اینکه دشمن حمله‌هایی به زیرساخت‌های ما کرده، ممکن است در تأمین انرژی مشکلاتی داشته باشیم. اما اگر هر کدام ما یک کار کوچک بکنیم، می‌توانیم از این بحران هم عبور کنیم. وقت درست مصرف کردن است.

## چرا صرفه‌جویی مهم است؟



مقابله با دشمن: دشمن می‌خواهد ما را به زانو درآورد. صرفه‌جویی یعنی شکست دشمن



مسئولیت جمعی: مصرف بی‌رویه یکی، یعنی کم آوردن دیگری



منابع محدود است: آنچه داریم، باید برای روزهای آینده هم بماند



## نکات رانندگی کم‌مصرف:

- با سرعت ثابت بران (شتاب و ترمز ناگهانی بنزین می‌سوزاند)
- موتور را در ترافیک خاموش کن
- باد لاستیک‌ها را مرتب چک کن
- بار اضافه را از ماشین بردار



## در مصرف بنزین چه کنیم؟

- سفرهای غیرضروری را لغو کن (اگر لازم نیست، ماشین را روشن نکن)
- ترافیک را مدیریت کن (ساعت‌های خلوت برو)
- کارهایت را یکجا انجام بده (چند کار را با یک سفر)
- از وسایل نقلیه عمومی استفاده کن (مترو، اتوبوس)
- اگر نزدیک است، پیاده برو
- هم در بنزین صرفه‌جویی، هم ورزش



## در مصرف برق چه کنیم؟

- لامپ‌های اضافه را خاموش کن (اتاقی که نیستی، چراغ روشن نداشته باشد)
- از نور طبیعی استفاده کن (پرده‌ها را کنار بزن)
- وسایل پرمصرف را در ساعات اوج (شب) روشن نکن
- اتو، ماشین لباسشویی، ظرفشویی را با بار کامل روشن کن
- یخچال را زیاد باز و بسته نکن
- کولر را روی دمای متعادل تنظیم کن (نه خیلی سرد)



## در مصرف گاز چه کنیم؟

- شعله زیاد گاز را رها نکن (آب که جوش آمد، شعله را کم کن)
- از قابلمه متناسب با شعله استفاده کن (شعله از زیر قابلمه بیرون نزن)
- برای آب جوش، از کتری استفاده کن (نه چای‌ساز برقی)
- گرمای خانه را با لباس گرم تأمین کن (بخاری را زیاد نکن)
- درز پنجره‌ها را بگیر (سرما نیاید، گاز کمتری بسوزی)

## اسراف ممنوع

- موتور ماشین را بی‌جهت روشن نگذار
- چراغ اضافه روشن نکن
- آب گرم را بی‌جهت باز نگذار
- بخاری را روشن نگذار وقتی خانه نیستی
- اتو و وسایل برقی را روشن نگذار و برو

## در خانه

- لباس گرم بپوش (تا بخاری/شوقاژ را زیاد نکنی)
- پتو و لباس گرم دم دست داشته باش
- پرده‌های ضخیم بکش (گرمای بیرون نرود)
- اتاقی که هستی را گرم کن، نه کل خانه را
- اگر از اتاق بیرون می‌روی، شوقاژ/بخاری را خاموش کن

## سخن پایانی

دشمن می‌خواهد ما را از پا درآورد. با مصرف درست، به او نشان می‌دهیم که ما از پس هر سختی برمی‌آییم. هر قطره بنزین، هر مترمکعب گاز، هر وات برق برای ما ارزش دارد. صرفه‌جویی یعنی میهن‌دوستی. یعنی مقاومت

# نگهداری گوشت و غذا در یخچال خاموش

## چقدر وقت داریم؟



- در شرایط جنگ یا بحران، ممکن است برق برای ساعت‌ها یا روزها قطع شده و یخچال‌ها خاموش شوند.
- یخچال درب بسته تا ۴ ساعت دمای ایمن را نگه می‌دارد (زره ۴ درجه سانتی‌گراد).
- فریزر پر، تا ۴۸ ساعت و فریزر نیمه‌پر، تا ۲۴ ساعت دما را حفظ می‌کند (اگر درب آن را باز نکنید).

## نکات حیاتی برای حفظ غذا در قطع برق



- درب یخچال یا فریزر را تا حد ممکن باز نکنید.
- گوشت خام، مرغ، ماهی و لبنیات را در اولین فرصت بپزید.
- بسته‌های یخ یا بطری‌های آب یخ‌زده را داخل یخچال بچینید تا دما را حفظ کند.
- غذاها را داخل ظرف‌های عایق یا جعبه خنک‌کننده (coolbox) منتقل کنید.
- یخچال را از منبع گرما (مثلاً پنجره یا اجاق) دور کنید.

## چگونه بفهمیم غذا هنوز سالم است؟



- اگر بوی غیرعادی، تغییر رنگ، یا بافت لزج دارد دور بریزید.
- گوشت و غذاهای پخته‌شده‌ای که بیش از ۲ ساعت در ساعت در دمای اتاق مانده‌اند، غیرقابل مصرف‌اند.
- از غذاهای لب‌مرزی برای کودک و سالمند استفاده نکنید.

## پیشنهاد



- یک دماسنج یخچالی ارزان بخرید و داخل یخچال یا فریزر بگذارید.
- در بحران، این دماسنج تعیین می‌کند غذاتون هنوز سالمه یا نه.

# اقدامات ضروری در زمان قطع برق

آمادگی برای شرایط گوناگون منطقی و عاقلانه است.

## ۱. اقدامات پیشگیرانه (قبل از وقوع)



استفاده از محافظ برای شارژر کامل موبایل،  
دستگاه‌های حساس پاوربانک و چراغ قوه



ذخیره آب و  
غذای خشک

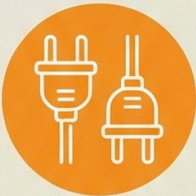


اطلاع از محل چراغ  
اضطراری و راه‌های خروج

## ۲. اقدامات حین قطع برق (کوتاه مدت)



پرهیز از باز و بسته کردن  
یخچال/فریزر



خاموش کردن  
لوازم پرمصرف



استفاده نکردن  
از آسانسور

## ۳. اقدامات حین قطعی برق (طولانی مدت)



حفظ دمای محیط برای استفاده از موتور برق بررسی سلامت مواد استفاده از موبایل فقط  
سالمندان و کودکان فقط در فضای باز غذایی قبل از مصرف برای تماس ضروری

## ۴. اقدامات پس از وصل مجدد برق



بررسی مجدد سلامت  
مواد غذایی



قطع کلید اصلی در  
صورت نوسان شدید



صبر ۱۰-۱۵ دقیقه قبل  
از روشن کردن لوازم

## در شرایط جنگی چگونه از محصولات کنسروی استفاده کنیم؟

احمد اسماعیل زاده، مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت:



کنسروها باید حتماً قبل از مصرف جوشانده شوند.



برای ذخیره اضطراری، کنسروها را در شرایط آرامش بجوشانید و آماده کنید.



افراد مبتلا به پرفشاری خون در مصرف کنسروها احتیاط کنند.



مصرف دو یا سه روزه با رعایت ایمنی مشکل چندانی ندارد.



مصرف میوه‌های دارای ویتامین C به کنترل اضطراب و استرس کمک می‌کند.



## فصل پنجم:

سهم تو در تاب آوری جامعه در زمان جنگ

"آنچه باید بدانیم و به اعضا خانواده آموزش بدهیم"

# سبک زندگی سالم و تاب آوری زیستی



## خواب با کیفیت:

خواب کافی (۷-۸ ساعت) حافظه و قدرت تصمیم‌گیری را تقویت. مغز خسته قربانی آسان سوگیری سوگیری‌های شناختی است.



## حرکت برای ذهن:

روزی ۲۰ دقیقه پیاده روی سریع بکن. ورزش، استرس را می‌سوزاند و تشریح مواد شیمیایی مثبت، مغز را تقویت می‌کند.



## تغذیه مغز:

مصرف قند و غذاهای فرآوری شده را کم کن و جای آن را با مغزها و سبزیجات عوض کن. بدن سالم، میزبان ذهن سالم است.



## طبیعت درمانی:

هفته‌ای یکبار چند دقیقه به طبیعت برو فقط به صدای پرندگان یا باد گوش بده. صدای طبیعت سیستم عصبی را آرام می‌کند.



## خنده درمانی:

یک کلیپ خنده‌دار یا طنز سالم ببین، خنده‌یستم ایمنی را تقویت می‌کند ک دیدگاه را نسبت ب مشکلات تغییر می‌دهد.

# مدیریت هیجان و آرامش ذهنی



## ۱ تشخیص استرس رسانه‌ای

اگر احساس سنگینی در قفسه سینه یا داری، بلافاصله پیگیری اخبار را قطع کن. این نشانه «سم‌زدایی» اضطراری است.

۲

## شکرگذاری روزانه

هرشب قبل خواب، ۳ چیز خوب، دفترچه یا گوشی یادداشت کن. مغز را آموزش بده تا خوبی‌ها را ببیند.



## ۳ تنفس دیجیتال

هرساعت یکبار از گوشی فاصله بگیر، ۵ نفس عمیق بکش و به اطرافت نگاه کن. مغزت نیاز ب اکسیژن واقعی دارن نه فقط اطلاعات.

۴

## سم‌زدایی صبحگاهی

اولین کاری که صبح بعد از بیدار شدن می‌کنی، چک کردن گوشی نباشد. ۱۵ دقیقه اول روز را فقط برای خودت و آرامشت نگهدار.



## ۵ قانون ۲۴ ساعته

اگر در فضای مجازی بحثی باعث شد خونت به جوش آید، قول بده تا ۲۴ ساعت هیچ پاسخی ندهی. زمان، بهترین داروست.

# روایت جمعی و هویت تاریخی



## روایتگری خانوادگی:

از پدربزرگ و مادربزرگ ها درباره روزهای سخت گذشته و نحوه عبور از آنها از بحران ها پیرس و ضبط کن. دانستن اینکه گذشتگان ما چقدر تاب آور بودند، به ما قدرت می دهد.



## افتخار به میراث:

یک عکس از یک بنای تاریخی با نماد فرهنگ ایران بگذار و بنویس چرا این میراث برای هویت ما مهم است. احیای هویت، پناهگاه امن ذهنی است.



## قهرمانان واقعی:

داستان زندگی دانشمندان، شاعران یا قهرمانان ملی (نه فقط سلبریتی ها) را در یک پست کوتاه تعریف کن. الگوهای واقعی، رفتارهای ما را شکل می دهند.



## همبستگی اجتماعی:

یک داستان کوتاه از همکاری ایرانی ها در بحران ها (مثل زلزله یا سیل) بنویس. یادآوری همبستگی، حس تنهایی را از بین می برد.



## سازنده بودن:

به جای انتقاد از وضعیت فعلی، یک عکس از کسی بگذار که دارد سعی می کند چیزی را درست کند یا بسازد. روایت «سازندگی» را تقویت کن.

# تفکر سیستمی و حل مسئله



## ۱. خلاصه‌سازی ذهنی

بعد از خواندن یک متن طولانی، سعی کن آن را در یک جمله خلاصه کنی. اگر نتوانستی، یعنی عمیق نخوانده‌ای.



## ۲. تفکر احتمالاتی

به جای گفتن: «حتماً این اتفاق می‌افتد»، بگو «احتمالاً». استفاده از کلمات احتمالی، جمود فکری را می‌شکند.



## ۳. تحلیل زنجیره‌ای

قبل از قضاوت درباره یک اتفاق، علت‌های آن را بررسی کن. هر اتفاقی ریشه در چند علت دارد، نه یک علت ساده!



## ۴. پرسش قدرتمند

به جای گفتن: «چرا این وضعیت بد است؟»، پرس «برای بهتر شدن آن چه کاری از دست من بر می‌آید؟». تمرکز از مشکل به راه‌حل.



## ۵. بازی نقش مخالف

در یک بحث سعی کن کنار مخالفین بایستی و استدلال‌های آنها را قوی‌تر از خودشان بیان کنی. این تمرین، قدرت تحلیل را چند برابر می‌کند.

# سواد رسانه‌ای و مقابله با اطلاعات نادرست



## تیتريهای فریبنده (کلیک خور)

تیتريهای عجیب و غریب با علامت تعجب فراوان معمولاً فریب دهنده‌اند. محتوای اصلی را بخوان

## تفکیک احساس از واقع

اگر خبری باعث شد ناگهان عصبانی یا ترسیده شوم، احتیاط می‌کنم. احساسات شدید نشانه احتمال دستکاری خبر هستند.



## چک لیست واقعیت

قبل از باور کردن یک خبر حساس، آن را در ۳ سایت دیگر جستجو می‌کنم. اگر نبود، احتمالاً شایعه است.

## قانون مکث ۳ ثانیه

قبل از اشتراک گذاری هر خبری، ۳ ثانیه مکث می‌کنم و می‌پرسم این خبر کجاست؟ آیا موثق است؟



## سپر شناختی

خودت را در برابر سیل اطلاعات منفی مسلح کن؛ فقط خبرهایی را مصرف کن که به تو قدرت حل مسئله می‌دهند، نه ناامیدی!

# اشتراک تجربه و نوآوری

۱ امید به اشتراک بگذار



امید و بیروسی تر از ترس است. یک خاطره خوب یا یک موفقیت کوچک امروز را با دیگران به اشتراک بگذار.

۲ حل مسئله دسته جمعی



یک مشکل رایج جامعه را آنلاین مطرح از دیگران بخواه تجربیات حل حل را به اشتراک بگذارند.

۳ داستان موفقیت محلی



از نوآوری‌های ساده اطرافیان برای حل مشکلات زندگی عکس بگیر و برای دیگران بفرست.

۴ هشتگ راهکار



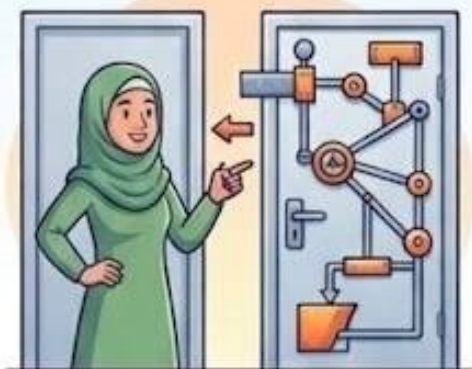
به جای فقط انتقاد کردن در شبکه‌ها، یک راهکار عملی هم پیشنهاد بده.

۵ قهرمانان کوچک



داستان کسی را که در شرایط سخت، راه حلی خلاقانه پیدا کرده، بنویس و منتشر کن.  
الگوبرداری یعنی رشد جمعی!

# مهارت‌های شناختی پیشرفته



## تفکر جانبی

راه حل عجیب برای مشکل روزمره. رها کردن مسیرهای تکراری ذهن.



## پرسش چه می‌شود اگر؟

تصور خود در شرایط متفاوت برای افزایش انعطاف‌پذیری ذهنی.



## تحلیل پیامد ها

نوشتن ۳ پیامد احتمالی قبل از تصمیم. تصمیم‌گیری آگاهانه.



## شناسایی فرضیات

پیدا کردن فرضیات پنهان طرفین در بحث برای حل راحت‌تر مسئله.



## تفکر بازتابی

۱۰ دقیقه تفکر درباره تصمیمات روز در آخر شب. خودآگاهی کلید رشد.

# تغییر الگوهای فکری و کاهش جمود شناختی

## 1 تمرین همدلی:



در کامنت گذاری، تصور کن طرف مقابل درست رو بو بروی تو نشسته است. آیا همان حرف را می رنی؟



## 2 دوری از قطعیت:

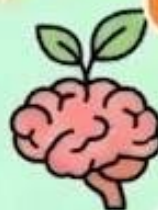
از کلمات مطلق مثل «همیشه» و «هرگز» در قضاوت ها استفاده نکن. دنیا پیچیده تر از این حرف هاست!



## 3 انعطاف پذیری ذهنی:



اگر دیدی مدرک جدیدی با باورت مخالف است، نترس! تغییر دادن نظر نشانه ضعف نیست، بلکه نشانه هوشمندی است.



## 4 شناسایی سوگیری:

آیا می خواهی باور کنی یا حقیقت این است؟ مراقب باش فقط دنبال جمع جمع آوری مدارک برای باورهای قبلی ات نباشی!



## 5 چالش دیدگاه:



امروز یک موضوع را، از زاویه دید کسی کسی که با او مخالفی، بررسی کن. تمرین فهم متفاوت، تمرین آزادی ذهن است!



# هویت و ارتباطات اجتماعی



## ۱ ارتباط آفلاین

هفته‌ای یکبار، با دوستانت قرار حضوری بگذار، بدون اینکه با گوشی‌تان کار کنید. ارتباط چشمی، سوخت تاب‌آوری است.



## ۲ احترام به تفاوت

یادگیر که «تفاوت نظر» با «دشمنی» فرق دارد. جامعه تاب‌آور جامعه‌ای است که که تفاوت‌ها را تحمل می‌کند.



## ۳ انتقاد سازنده

اگر می‌خواهی انتقادی کنی، حتما همراه آن آن یک پیشنهاد عملی هم ارائه بده. انتقاد بدون راه‌حل، فقط ناامیدی می‌افزاید.



## ۴ جستجوی مشترکات

در بحث‌های داغ، به جای تمرکز بر اختلافات، سعی کن یک نقطه مشترک با طرف مقابل پیدا کنی.



## ۵ فرهنگ سازی مثبت

اگر پستی دیدی که فرهنگ و هویت ما را به درستی نشان می‌دهد، آن را لایک و بازنشر کن. ما آنچه را می‌بینیم، می‌شویم.

# تقویت تفکر انتقادی و تحلیل



## ۱. منبع خوانی

عادت کن به جای خواندن فقط تیتراژ، حتما نام نویسنده و تاریخ انتشار را چک کنی.

۲

## زمان دیجیتال

روزی ۳۰ دقیقه بدون گوشی و شبکه اجتماعی و شبکه اجتماعی، به تفکر ساکت پرداز. با اینکار قدرت تحلیل‌ات افزایش می‌یابد.



## ۳. اخبار خوب، اخبار بد

اخبار منفی معمولا ویروسی ترند. آگانه دنبال اخبار مثبت و موفقیت‌ها بگرد، تا تعادل ذهنی‌ات حفظ شود.



## پرسش چرا

هر مطلبی که خواندی، یک بار از پرس: «چرا الان نوشته شده؟ نویسنده چه هدفی دارد؟»



## ۵. دیدگاه سوم

در بحث‌های آنلاین، همیشه دنبال دیدگاه سوم بگرد. دنیا فقط سیاه و سفید نیست!

یاد بگیرید تا عمیق‌تر فکر کنید!



# نوآوری و یادگیری مستمر



## ۱. یادگیری یک مهارت جدید

هرماه یک مهارت کوچک (حتی آشپزی یک غذا یا یک ترفند نرم افزاری) یادگیر. یادگیری، مسیرهای عصبی جدید می‌سازد.



## ۲. اشتراک تجربه شکست

از یک شکست یا اشتباهی که از آن درس گرفته ای بگو. شکست های به اشتراک گذاشته شده، درس های عمومی می‌شوند.



## ۳. پرسش از کودکان

بچه ها دیدگاه های شناختی بازتری دارند. درباره یک مشکل، نظر کودکان را بپرس. شاید راهکار را آنها بدهند.

## ۴. چالش کتابخوانی



ماهی یک کتاب غیردرسی (حتی کوتاه) بخوان و خلاصه نکات کلیدی اش را برای دوستانت بفرست.



## ۵. آفرینش محتوا

فقط مصرف کننده نباش. تولید کننده محتواهای مفید باش؛ حتی یک پست کوتاه که تجربه ات را با دیگران تقسیم کند.



همیشه یاد بگیریم!  

# معناسازی مثبت و امید

1



## تمرکز بر اکنون

وقتی نگران آینده‌ای به خودت یادآوری کن که در این لحظه چه چیزهایی امن و خوب هستند. اضطراب معمولا مربوط به آینده است، نه حال.

2

## بازنویسی داستان

یک خاطره بد از گذشته را انتخاب کن و سعی کن ارزشمند یا یک نقطه قوت برای خودت استخراج او کنی، معنای مثبت، رنج را قابل تحمل می‌کند.



3



## چراغ امید

در میان اخبار منفی، عمدا دنبال اخباری بگرد که نشان‌دهنده پیشرفت، کمک‌های مردمی یا موفقیت‌های علمی هستند و آن‌ها را منتشر کن.

4

## قدردانی از نادیده‌ها

از کسی که کارش در جامعه دیده نمی‌شود (مثل کارگر، نظافتچی یا پستچی) تشکر کن. احساس ارزشمندی اجتماعی، تابوری را بالا می‌آورد.



5



## کلمات کلیدی مثبت

در گفتگوهای آنلاین، از کلمات سازنده مثل «همکاری»، «راهکار»، «رشد» و «صبر» استفاده کن تا فضای گفتگو تغییر کند.



امام شهید :



نیرویی که خدا با اوست، بر ۱۰ برابر  
قدرت آمریکا هم غلبه می‌کند.  
پیروزی قطعی است.



ترسکا

مرکز تولید محتوای بسیج جامعه زنان

