



مداخلات اجتماع محور؛ صدای ترمیم در دل بحران

مداخله‌ی اجتماع محور چیست و چرا امروز بیش از همیشه به آن نیاز داریم؟

مداخله‌ی اجتماع محور، یعنی اقدامی روانی-اجتماعی که در بستر زندگی مردم و توسط خود مردم انجام می‌شود. این مداخلات در خوابگاه‌ها، انجمن‌های دانشجویی، کتابخانه‌ها، گروه‌های داوطلبی شکل می‌گیرند؛ جایی که آدم‌ها خودشان را تنها «قربانی» بحران نمی‌دانند، بلکه در قامت بخشی از راه حل ظاهر می‌شوند.

در شرایط کنونی، که ممکن است برای برخی دسترسی به خدمات روانی حرفه‌ای محدود باشد و اضطراب‌های جمعی هر روز تشدید می‌شود، این مداخلات می‌توانند مانع فروپاشی روانی در مقیاس جمعی باشند.

دانشگاه، بستر بالقوه‌ی مداخلات روانی اجتماعی

دانشگاه‌ها از دیرباز، تنها جای انتقال علم نبوده‌اند؛ بلکه کانون حرکت‌های فکری، همبستگی اجتماعی و شکل‌گیری تغییر بوده‌اند. در دوران جنگ، دانشگاه می‌تواند نقشی محوری ایفا کند:

- راه‌اندازی گروه‌های همیاری روانی در دانشکده‌ها و خوابگاه‌ها
- برگزاری جلسات گفت‌وگوی آزاد درباره احساسات، اضطراب‌ها و امیدها
- ایجاد کارگاه‌های تاب‌آوری، نوشتاردرمانی، هنردرمانی یا یوگای جمعی
- تربیت دانشجویان داوطلب برای ارائه حمایت روانی اولیه (PFA)
- تشکیل شبکه‌های همیار سلامت روان برای شناسایی دانشجویان در خطر
- مشارکت در طراحی برنامه‌های حمایتی برای دانشجویان آسیب‌دیده از بحران



در این روزها که ایران در تب و تاب اضطراب‌های ناشی از جنگ است، روان آدم‌ها شاید بیشتر از هر زمان دیگری در معرض فرسایش است. در چنین روزگاری، دانشگاه دیگر فقط فضای آموزش نیست. تبدیل می‌شود به پناهگاه همبستگی و التیام. دانشجو دیگر فقط یادگیرنده‌ی نظریه‌ها نیست. او می‌تواند خود بخشی از مداخله‌ای انسانی باشد، برای محافظت از روان خود و اطرافیانش.

اینجاست که مفهوم

مداخلات اجتماع محور

(Community-Based)

Interventions) رنگ

تازه‌ای می‌گیرد؛ نه به‌عنوان یک ایده‌ی صرفاً علمی، بلکه به‌مثابه ضرورتی فوری برای کنش جمعی در دل بحران.



مداخلات اجتماع محور؛ صدای ترمیم در دل بحران

نقش دانشجویان: از تماشاگر به تسهیل گر

شما، به عنوان دانشجو، شاید ندانید که چقدر می توانید مؤثر باشید. اما کافیست ناهتتان را تغییر دهید: به جای اینکه فقط بپرسید «چه می توانم یاد بگیرم؟» بپرسید:

«چه می توانم ببخشم؟ چه فضایی می توانم ایجاد کنم تا دیگری در آن احساس امنیت کند؟»

در روزهای التهاب، هم صحبتی صادقانه با یک همکلاسی مضطرب، گوش سپردن بدون قضاوت، ایجاد فضایی برای نوشتن، نقاشی، یا شنیدن موسیقی می تواند یک مداخله ی اجتماع محور کوچک اما اثرگذار باشد.

در دل بحران، فضا برای کنش جمعی هست

بحران ها، اگرچه فرساینده اند، اما می توانند زمینه ساز همبستگی و رشد نیز باشند. همان طور که گاهی مردم در روزهای سخت، مهربان تر، همراه تر و خلاق تر می شوند، دانشگاه و دانشجویان هم می توانند کنشگرانی فعال در مسیر ترمیم جمعی باشند. مداخلات اجتماع محور راهی برای بازسازی روان در دل جمع اند. راهی برای اینکه بگوییم حتی اگر آسمان خاکستری ست، ما هنوز می توانیم با هم چراغی را روشن کنیم.



گردآورنده: نازنین میرزاخانی، دانشجو کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی
طراح: فاطمه کبری زاده، دانشجو پزشکی