



رهنمود

سال اول - ویژه نامه تخصصی - شماره یک

موضوع این شماره:

مشاوره
پسایحاران

انجمن علمی مشاوره دانشگاه اصفهان
سال اول- ویژه نامه تخصصی- شماره یک
راه‌های ارتباطی:



@rahnamood403 

شناسنامه نشریه

صاحب امتیاز

انجمن علمی مشاوره دانشگاه اصفهان

مدیر مسئول

تینا نوروزی نژاد (دانشجوی کارشناسی مشاوره)

سردبیر

دکتر یونس دوستیان (هیئت علمی گروه مشاوره)

ویراستار

زهراسکندریان

هیئت تحریریه

سیده زهرا موسی کاظمی، تینا نوروزی نژاد، مبینا سادات
غزالی، پریسا (مرضیه) براتی، مریم کیان‌ارثی

همکاری در نشریه

آریانا ز سالاری، زینب زمانی، مائده شفیعی، مرضیه متقی

طراح جلد و صفحه آرا

پارسا رجبی





تینا نوروزی نژاد
دانشجوی کارشناسی مشاوره دانشگاه
اصفهان _ مدیر مسئول نشریه رهنمود



پیشگفتار

به نام آفریدگار مهر و صلح

درود بر شما همراهان گرمی نشریه رهنمود!

امیدواریم در هر گوشه از میهن عزیزمان که هستید در این روزهای پر التهاب دلتان آرام و حالتان خوب باشد. در پی رخداد های تلخ و جنگ ناخواسته ای که بر کشورمان تحمیل شد با تصمیم «گروه نویسندگان مجله رهنمود» تهیه این ویژه نامه تخصصی گامی کوچک اما موثر در مسیر آگاهی بخشی و حمایت روانی بردارد. در این شماره با تمرکز بر مشاوره بحران در دوران جنگ و پس از آن برای کاهش آسیب های روانی و کمک به بازسازی روحی جامعه به ویژه دانشجویان تلاش می شود. با اشتراک گذاری این نشریه شما نیز می توانید سهمی در التیام زخم های ناپیدای جنگ داشته باشید.

در کنار هم، قوی تریم.

به امید آرامش ، و پیروزی ایران

تینا نوروزی نژاد

مدیر مسئول مجله رهنمود

فهرست

پیشگفتار.....۵

زندگی پس از طوفان.....۶

جنگ هنوز تمام نشده.....۷

مشکلات کودکان و نوجوانان پس از جنگ.....۹

مشکلات گروه بزرگسالان در جنگ و دوران پس از جنگ.....۱۱

یادگاری از روزهایی که خواب نمی آمد.....۱۳

دلنوشته های دانشجویان از جنگ.....۱۴



سیده زهرا موسی کاظمی
دانشجوی کارشناسی مشاوره
دانشگاه اصفهان



جنگ هنوز تمام نشده!!!!!!!

مکانیسم شکل‌گیری اضطراب و PTSD در جنگ:

فعال‌سازی سیستم هشدار مغز (آمیگدالا) هنگام روبه‌رویی با خطر آمیگدالا (بادامه مغز) نقش مهم آمیگدال در ایجاد واکنش‌های هیجانی و بخاطر سپردن اطلاعاتی با جنبه هیجانی است فعال می‌شود و بدن را در حالت «جنگ یا گریز» قرار می‌دهد. در جنگ این سیستم بیش‌ازحد تحریک می‌شود

کاهش عملکرد قشر پیش‌پیشانی (Prefrontal Cortex):

این بخش مسئول تصمیم‌گیری منطقی و کنترل احساسات است. در شرایط ترس شدید عملکرد آن کاهش می‌یابد و فرد بیشتر با واکنش‌های غریزی عمل می‌کند

اختلال در حافظه و پردازش هیجانی (هیپوکامپ):

هیپوکامپ که مسئول ثبت خاطرات دچار اختلال می‌شود. PTSD است، در خاطرات تروماتیک به درستی پردازش نمی‌شوند و به‌صورت فلش‌بک یا کابوس بازمی‌گردند.

عدم تنظیم هورمون‌های استرس (کورتیزول و آدرنالین):

ترشح این هورمون‌ها PTSD در دچار بی‌نظمی می‌شود. حتی در

بلکه سلامت روانی را نیز در معرض آسیب‌های جدی قرار می‌دهد. ترس، اضطراب، ناتوانی، درماندگی، سوگ، بی‌خوابی و بسیاری از احساسات دیگر؛ بخشی از تجارب روانی افراد در بحران‌های جنگی است که به دلایل مختلفی ایجاد شده و حتی ممکن است ادامه پیدا کند (راهنمای سلامت روان برای شرایط جنگ، ۱۴۰۴). در شرایط جنگی عوامل مختلفی به خصوص جنگ روانی توسط رسانه‌ها (مانند ارائه اطلاعات نامحدود که از درستی یا نادرستی آنها اطلاع چندانی نداریم و یا داستان‌ها و تهدیدات دشمن و...) صدای انفجارها و پدافندهای دفاعی، مباحثات و منازعات درون گروهی و... می‌تواند عامل ایجاد استرس و اضطراب در افراد مستعد باشد. اما به نظر شما چه اتفاقی درون مغز و بدن انسان باعث می‌شود که بحران برای افراد ایجاد شده و حتی برای آنها انواع اختلالات پس از سانحه و از همه مهم‌تر تروما ایجاد شود؟

چرا اینطور می‌شود؟!!!!

اضطراب و اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) در جنگ، نتیجهٔ واکنش طبیعی مغز به تجربه‌های شدیداً تهدیدکننده و تروماتیک است. این واکنش‌ها در اصل برای حفظ بقا طراحی شده است، اما در شرایط جنگی ممکن است بیش‌فعال یا ناهنجار شود و به اختلال روانی تبدیل گردد (ون در کلک، ۲۰۱۴)، (کنترل اضطراب در شرایط جنگ، ۱۴۰۰)، (چگونه PTSD را پس از جنگ درمان کنیم؟، ۱۴۰۰).

جنگ هنوز تمام نشده!!!!!!!

برای ساکنان سوئد

ما در یک دوران ناآرام زندگی می‌کنیم. جنگ در دنیای اطراف ما در جریان است. تروریسم، حملات سایبری و اطلاعات گمراه‌کننده برای آسیب رساندن و تأثیر گذاشتن بر ما استفاده می‌شود. برای مقاومت در برابر تهدیدات باید با هم متحد شویم و در قبال کشورمان مسئولیت‌پذیر باشیم. اگر به ما حمله شود همه باید برای دفاع از استقلال سوئد و دموکراسی‌مان کمک کنند. ما هر روز همراه با خویشاوندان، دوستان، همکاران و همسایگان نیروی مقاومت را می‌سازیم. شما باید بیاموزید که در صورت وقوع بحران یا جنگ چگونه می‌توانید خودتان را آماده کنید و چه کاری باید انجام بدهید. شما جزئی از آمادگی سوئد هستید.

بروشور تهیه شده توسط اداره امنیت اجتماعی و آمادگی سوئد (۲۰۲۵) (MSB)

جنگ‌ها نه تنها زیرساخت‌ها و جوامع را ویران می‌کند بلکه اثرات عمیق و ماندگاری بر روان انسان‌ها نیز می‌گذارد. افرادی که تجربه مستقیم یا غیرمستقیم از جنگ دارند چه سربازان، چه غیرنظامیان، چه کودکان ممکن است با طیفی از مشکلات روانی روبه‌رو شوند که گاهی تا سال‌ها ادامه دارد در شرایطی که صدای انفجار جای صدای آرام طبیعت را می‌گیرد لازم است بیش از هر زمان دیگری از سلامت روان خود و اطرافیان مان مراقبت کنیم. جنگ نه تنها سلامت جسمی را تهدید می‌کند



تینا نوروزی‌نژاد

دانشجوی کارشناسی مشاوره
دانشگاه اصفهان



زندگی پس از طوفان

علاوه بر این جنگ منجر به تغییر معانی مفاهیم بنیادی مثل: امنیت، خانواده، غرور ملی و همبستگی اجتماعی در ذهن بازمانگان شود. بسیاری از افراد پس از عبور از بحران‌های وجودی جنگ دیگر نمی‌توانند به شکل پیشین خود بازگردند زیرا تروما حاصل شده درک آنها از خود، جهان و واقعیت را دگرگون می‌سازد.

شدنی‌ترین و بهترین کاری که از دستان بر می‌آید این حالت است که به شکل سالم و تدریجی با جریان زندگی سازگار شویم و بیشتر حواسمان به خودمان و اطرافیانمان مخصوصاً کودکانمان باشد. فراموش نکنیم که یکی از مهم‌ترین رسالت‌های یک مشاور حرفه‌ای در این ایام کمک به ماست که اگر دچار خستگی و نگرانی‌های مضاعف شدیم با مداخلات روان درمانی متناسب عبور ما را از این بحران تسهیل کند و ما مجبور نباشیم به تنهایی بار این طوفان را سالیان سال با خود حمل کنیم.

در روانشناسی به تجربه تمام این احوالات در شرایط سخت «بحران» می‌گویند و همین موقع است که حوزه درمانی‌ای به نام «مشاوره در بحران» نقش پررنگ‌تری در جامعه پیدا می‌کند. مشاوره بحران کمک می‌کند همان لحظه که ذهن دارد از پا می‌افتد کسی باشد که بفهمد، بماند، گوش دهد و راهی برای برگشتن نشان دهد نه با نصیحت و راه حل‌های سنگین بلکه فقط با همراهی درست در لحظه درست (افروز، ۱۳۹۸).

بسیاری از ما برای اولین بار یا دومین بار جنگ را با چشمانمان مشاهده کردیم و به هیچ شکلی نمی‌توان رنج و فشارهای روانی که متحمل شدیم را انکار کنیم. سرکوب هیجانات منفی و بازگشت شتابزده به زندگی عادی بدون پردازش روانی تجربه بحرانی به ویژه در افرادی با سابقه آسیب دیدگی با احتمال بالایی می‌تواند زمینه ساز بروز افسردگی، اضطراب یا اختلالات روانی در آینده شود (Mate, ۲۰۰۳).

با اینکه چند روزی از پایان تنش‌ها می‌گذرد هنوز حال و هوای مبارزه و جنگ پایدار است. خانه‌ها دوباره نفس می‌کشد اما ذهن‌ها هنوز درگیر خاطرات لحظاتی است که احتمالاً هیچکس آماده‌اش نبود. انگار چند روزی در جایی دیگری زندگی می‌کردیم جایی که همه چیز معنای دیگری داشت. خانواده‌ها بیشتر دور هم جمع شدند و تلویزیون‌ها جز شبکه‌های خبر چیزی به روی خود نمی‌دید و ما سراسیمه حال عزیزانمان را جویا می‌شدیم. شب‌ها موقع خواب که اوج درگیری‌ها بود فکر می‌کردیم فردا در کشورمان چه خواهد شد؟ آیا به زودی صدای غرش پدافندها رو فراموش خواهیم کرد یا آنها تبدیل به کابوس شبانه‌مان می‌شود؟

طبیعتاً تجربهٔ هر کدام از ما متفاوت بوده است. کسی که خانه کناری‌اش آسیب دیده با کسی خانه‌اش ویران شده خشمش فرق دارد و کسی که عزیزی را از دست داده با شخصی که در غم دیگری شریک شده است حسرتش یکی نیست.

مغز برخی صداها، بوها یا تصاویر را با خطر مرتبط می‌سازد. مثلاً صدای آتش‌بازی ممکن است سربازی را به یاد انفجار بیندازد و باعث حملهٔ پانیک‌شود

نبود خطر واقعی بدن همچنان در حالت آماده‌باش باقی می‌ماند

شرطی‌سازی کلاسیک: مغز برخی صداها، بوها یا تصاویر را با خطر مرتبط می‌سازد. مثلاً صدای آتش‌بازی ممکن است سربازی را به یاد انفجار بیندازد و باعث حملهٔ پانیک شود.

چرا این مکانیسم‌ها در جنگ تشدید می‌شود؟

هنگامیکه تهدیدات چه به صورت سایبری و چه به صورت فیزیکی به صورت مداوم تکرار شود و انسان مدام شاهد مرگ و ویرانی در اطراف خود بوده باشد، بار احساسی شدید و ماندگاری در بدن ایجاد شده و باعث می‌شود مغز فرصت بازایی اطلاعات را نداشته باشد. این عدم بازایی همچنین نوعی احساس بی‌قدرتی و بی‌پناهی ایجاد کرده و حس کنترل نیز در بدن از بین می‌رود. بدین ترتیب فرد بیشتر از هر موقعیت دیگری دچار سردرگمی و بحران می‌شود.

مکانیسم توضیح داده شده در هر موقعیت جدید برای انسان شکل می‌گردد و مغز انسان را در گیر می‌کند اما نکته مهمی

که باعث می‌شود اتفاق بد تنها اتفاق بد بماند یا تبدیل به اختلال و تروما شود در این است که

همه ما خوب می‌دانیم که انسان یک موجود اجتماعی بوده و در این اجتماع منابع حمایتی دارد که در شرایط لازم از حمایت آنها بهره‌مند می‌شود تا بتواند با شرایط سازگار شده و آنها را بپذیرد و به زندگی خود ادامه دهد تا در واقع اتفاق بد، بد بماند. مشکل زمانی ایجاد می‌شود که فرد پس از حادثه رخ داده مانند شرایط جنگی به منابع حمایت و پشتیبانی خود مراجعه می‌کند تا بتواند از آنها جهت سهولت در شرایط کمک بگیرد اما در این زمان اتفاق ناگوار این است که یا منابع حمایت دیگر وجود خارجی ندارند و یا اینکه ریسمان حمایت خود را از فرد دریغ کرده و او مجدداً با شوک و رویداد عظیم تری مواجه می‌شود. گویی شیشه اعتماد او به یکباره فرو می‌ریزد. در این زمان اتفاق بد دیگر اتفاق بد نیست بلکه به یک تروما تبدیل خواهد شد(ون در کلک، ۲۰۱۴).

کمک! من دیگر طاقت ندارم!

و اما از آنجایی که اقشار مختلفی درگیر جنگ خواهند شد و درجات استرس و تروماهای آنها متفاوت خواهد بود پس درمان‌ها و حمایت‌هایی که برای افراد پس از جنگ مورد استفاده قرار خواهد گرفت نیز می‌تواند متفاوت بوده و درجات اعمال متفاوتی داشته باشد مثلاً:

سربازان و افراد نظامی که به صورت مستقیم تری با جنگ و حوادث آن روبه شده‌اند نیاز به درمان‌های تخصصی‌تر دارند مثل گروه‌درمانی با دیگر کهنه‌سربازان یا مداخلات مبتنی بر مواجهه با خاطرات جنگ.

برای غیرنظامیان درمان‌های شناختی-رفتاری (CBT) و EMDR نیز مؤثر است اما تمرکز بیشتر بر بازسازی حس امنیت است (کنترل اضطراب در شرایط جنگ، ۱۴۰۰) (چگونه PTSD را پس از جنگ درمان کنیم؟، ۱۴۰۰).

البته که در راس همهٔ درمان‌ها دارو

درمانی برای کاهش علائم مغزی و تنش‌های بدنی استفاده می‌شود و در کنار آن از سایر روش‌ها نیز می‌توان بهره برد(علائم و نشانه‌های استرس پس از سانحه (PTSD)، ۱۴۰۰).

از دیگر مداخلات درمانی می‌توان به استفاده از تکنیک‌های آرام‌سازی ذهن و بدن اشاره کرد (تمرینات تنفسی، مدیتیشن، دعا، حرکات یوگا و پیاده‌روی که باعث تحریک سیستم عصبی پاراسمپاتیک می‌شود وظیفه بازگرداندن بدن به حالت آرام را بر عهده دارد(راهنمای حفظ آرامش روان در شرایط بحرانی جنگ، ۱۴۰۴).

همچنین بهتر است در شرایط جنگی و حتی تا مدتی پس از آن میزان روبه‌رویی خود با اخبار جنگ را محدود کنیم زیرا مواجهه بیش از حد با اخبار جنگ و تصاویر ناراحت‌کننده باعث می‌شود مغز در وضعیت آماده‌باش باقی بماند که این خود اضطراب را تشدید و مداوم می‌کند (راهنمای حفظ آرامش روان در شرایط بحرانی جنگ، ۱۴۰۴).

با هم از این جنگ عبور خواهیم کرد.

همچنین بهتر است در شرایط جنگی و حتی تا مدتی پس از آن میزان روبه‌رویی خود با اخبار جنگ را محدود کنیم زیرا مواجهه بیش از حد با اخبار جنگ و تصاویر ناراحت‌کننده باعث می‌شود مغز در وضعیت آماده‌باش باقی‌بماند

جنگ‌ها علاوه بر تخریب زیرساخت‌های کشور، اثرات عمیقی بر زندگی انسان‌ها بر جای می‌گذارد. یکی از مهم‌ترین گروه‌هایی که متحمل آسیب‌های گسترده و گاه خاموش جنگ می‌شوند کودکان و نوجوانان هستند. این قشر به دلیل ویژگی‌های سنی و وابستگی عاطفی و اجتماعی به خانواده و جامعه توانایی کافی برای مقابله با بحران را ندارند و آسیب‌های دوران جنگ به ویژه در دوران پس از جنگ آنها را در ابعاد مختلف روانی، آموزشی، اجتماعی و اقتصادی تحت فشار قرار می‌دهد. در این نوشتار پیامدهای جنگ بر کودکان و نوجوانان در دوران پس از جنگ بررسی می‌شود.

الف) کودکان بازمانده از جنگ

۱. آسیب‌های روانی و رفتاری

کودکان در سال‌های ابتدایی زندگی هنوز در حال یادگیری احساسات، امنیت و ارتباطات اجتماعی هستند. تجربه‌های سخت دوران جنگ مانند از دست دادن خانواده، مشاهده خشونت یا بی‌خانمانی اغلب باعث بروز اختلالات روانی مانند اضطراب، شب‌ادراری، سکوت‌های طولانی، پرخاشگری یا افسردگی در آنها می‌شود. این اختلالات اگر بدون مداخله درمانی رها شود در سال‌های بعد به مشکلات جدی‌تری منجر می‌گردد.

۲. محرومیت از آموزش

در بسیاری از مناطق جنگ‌زده مدارس تخریب شده یا به دلایل امنیتی تعطیل

می‌شود. حتی پس از پایان جنگ فقر خانواده‌ها یا مهاجرت اجباری مانعی جدی برای بازگشت کودکان به مدرسه است. این وقفه آموزشی تأثیر منفی عمیقی بر رشد شناختی و اجتماعی آنها دارد و فرصت‌های برابر در آینده را از بین می‌برد.

۳. آسیب‌پذیری در برابر استعمار

کودکان بی‌سرپرست یا جداشده از خانواده پس از جنگ در معرض سوءاستفاده، کار کودک، بی‌توجهی یا حتی خشونت‌های خانگی و اجتماعی قرار می‌گیرند. نبود ساختار حمایتی دولتی یا مدنی، آنها را از هرگونه حفاظت مؤثر محروم می‌سازد.

ب) نوجوانان بازمانده از جنگ

۱. بحران هویت و ناامیدی

نوجوانان در حال شکل‌گیری هویت شخصی و اجتماعی هستند. تجربه جنگ و بی‌ثباتی پس از آن باعث می‌شود نوجوانان در درک جایگاه خود در جهان دچار سردرگمی، ناامیدی و حتی پرخاشگری شوند. بسیاری از آنها احساس می‌کنند آینده‌ای ندارند و از نظر روانی دچار رکود و افسردگی می‌شوند.

۲. ترک تحصیل و فشار اقتصادی

با آسیب دیدن خانواده‌ها نوجوانان اغلب مجبور می‌شوند برای کمک به معیشت خانواده تحصیل را رها کرده و وارد بازار کار شوند. این مسئله باعث کاهش اعتمادبه‌نفس، نابرابری



مرضیه (پریسا) براتی کهریزسنگی
دانشجوی کارشناسی مشاوره دانشگاه اصفهان

مشکلات کودکان و نوجوانان پس از جنگ

فرصت‌ها و افزایش احتمال بهره‌کشی اقتصادی از آنان می‌شود.

۳. جذب در بزهکاری یا گروه‌های خشونت طلب

نبود آموزش، بیکاری، و عدم حضور نهادهای حمایتی می‌تواند نوجوانان آسیب‌دیده از جنگ را به سمت رفتارهای پرخطر، بزهکاری، یا عضویت در گروه‌های ناسالم اجتماعی سوق دهد. این موضوع تهدیدی جدی برای امنیت اجتماعی آینده به شمار می‌رود.

پ) والدین بازمانده از جنگ

والدین به‌ویژه در خانواده‌هایی که فرزندان خردسال دارند، در خط مقدم مقابله با پیامدهای جنگ قرار می‌گیرند. در دوران پس از جنگ بار اصلی بازسازی خانواده، تأمین امنیت، حمایت عاطفی از فرزندان، و مقابله با بحران‌های اقتصادی و روانی، بر دوش آنها است. بسیاری از والدین در این شرایط دچار فرسودگی، افسردگی و حتی احساس ناتوانی در ایفای نقش‌های والدگری می‌شوند.

۱. فشارهای روانی و استرس پس از سانحه

طبق پژوهش‌ها والدین به‌ویژه مادران پس از تجربه جنگ یا آوارگی بیشتر در معرض اختلال استرس پس از سانحه، اضطراب، افسردگی و اختلالات خلقی هستند. این وضعیت نه‌تنها کیفیت زندگی خود آنها را کاهش می‌دهد،

بلکه بر سلامت روان فرزندان نیز تأثیر منفی دارد.

۲. چالش‌های اقتصادی و معیشتی

در بسیاری از مناطق جنگ‌زده والدین شغل خود را از دست داده‌اند یا دیگر امکان اشتغال پایدار ندارند. این مسئله باعث افزایش فقر، کاهش دسترسی به خدمات درمانی و آموزشی و در نهایت احساس ناآرامی در والدین می‌شود. فشار اقتصادی یکی از مهم‌ترین عوامل بروز تعارض خانوادگی پس از جنگ گزارش شده است.

۳. اختلال در نقش‌های والدگری

جنگ باعث فروپاشی نظم خانواده می‌شود. برخی والدین فرزندان خود را از دست داده‌اند، برخی خود دچار ناتوانی جسمی یا روانی شده‌اند و برخی دیگر باید به تنهایی بار خانواده را بر دوش بکشند. این شرایط می‌تواند موجب سردرگمی، فرسودگی روانی، یا حتی فاصله عاطفی میان والدین و فرزندان شود.

۴. مسئولیت بازسازی عاطفی خانواده

یکی از وظایف سخت والدین پس از جنگ بازسازی امید و ثبات روانی برای فرزندان است. در حالی که خود آن‌ها درگیر فقدان، ترس و ناامنی هستند باید نقش حمایت‌کننده و دلگرم‌کننده برای کودکان ایفا کنند. این فشار مضاعف اگر بدون حمایت تخصصی صورت گیرد ممکن است منجر به فرسودگی مزمن شود.

مداخلات روانی، آموزشی و اجتماعی برای کودکان و نوجوانان پس از جنگ

کودکان و نوجوانانی که تجربه جنگ را پشت سر گذاشته‌اند با لایه‌هایی از آسیب‌های روانی، تحصیلی و اجتماعی مواجه‌اند که در صورت عدم مداخله به بحران‌های جدی در بزرگسالی منجر می‌شود. بنابراین اقدامات هدفمند و چندبُعدی در حوزه‌های روان‌شناسی، آموزش و حمایت‌های اجتماعی ضرورت بنیادینی در مسیر بازسازی روانی این نسل به شمار می‌رود. در این بخش مهم‌ترین محورهای مداخله‌ای برای کمک به بازگشت کودکان و نوجوانان بازمانده از جنگ به زندگی

عادی بررسی می‌شود.

۱. مداخلات روانشناختی و درمانی

مهم‌ترین گام در بهبود وضعیت روانی کودکان و نوجوانان پس از جنگ شناسایی و درمان اختلالات روان‌شناختی نظیر استرس پس از سانحه، اضطراب، افسردگی و اختلالات رفتاری است. استفاده از تکنیک‌های مشاوره فردی، بازی‌درمانی برای کودکان، گروه‌درمانی برای نوجوانان

بازيابی آموزش یکی از کلیدی‌ترین اقدامات در دوران پس از جنگ است

و آموزش مهارت‌های مقابله با استرس از جمله راهکارهای مؤثر است. همچنین حضور روان‌شناسان در مدارس، مراکز سلامت، و اردوگاه‌های پناه‌جویی نقش مهمی در دسترسی کودکان و نوجوانان به خدمات روان‌درمانی دارد. این خدمات باید با درک فرهنگی و حساسیت‌های محلی طراحی شود تا اثربخشی آن‌ها افزایش یابد.

۲. بازتوانی آموزشی و تحصیلی

بازيابی آموزش یکی از کلیدی‌ترین اقدامات در دوران پس از جنگ است. ساخت مجدد مدارس، تأمین نیروی انسانی آموزش‌دیده، و فراهم‌کردن امکانات اولیه تحصیل از الزامات اولیه بازتوانی تحصیلی کودکان و نوجوانان

است. همچنین ایجاد برنامه‌های جبرانی برای کودکانی که از آموزش رسمی عقب مانده‌اند از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. در برخی مناطق جنگ‌زده برنامه‌هایی با عنوان «مدرسه در چادر» یا «مدرسه سیار» اجرا شده که با حداقل امکانات فرصت تحصیل را برای کودکان فراهم کرده‌اند. تلفیق برنامه‌های آموزشی با آموزش مهارت‌های زندگی نیز می‌تواند به شکل‌گیری شخصیت مقاوم‌تر در نوجوانان کمک کند.

۳. حمایت‌های اجتماعی و خانوادگی

مداخلات موفق همواره به بستر اجتماعی کودک توجه دارد. تأمین مسکن، بهداشت، تغذیه، و ثبات خانوادگی از پیش‌نیازهای مؤثر برای توان‌بخشی روانی است. حمایت از خانواده‌های بی‌سرپرست، بازگرداندن کودکان به کانون خانواده یا ایجاد خانه‌های امن برای کودکان تنها در جلوگیری از سوءاستفاده و انزوا نقش دارد. همچنین برنامه‌های اجتماع‌محور مانند جشنواره‌ها، گروه‌های فرهنگی و فعالیت‌های هنری می‌تواند به بازگرداندن حس تعلق، نشاط و اعتماد اجتماعی در کودکان کمک کند.

۴. توانمندسازی نوجوانان

برای نوجوانانی که در معرض ترک تحصیل یا جذب در فعالیت‌های پرخطر بوده‌اند اجرای برنامه‌های آموزش فنی و حرفه‌ای، حمایت از کارآفرینی، و ایجاد فرصت‌های شغلی امن از جمله مهم‌ترین اقدامات است. این برنامه‌ها باید هم‌زمان با تقویت عزت‌نفس و آموزش حقوق فردی نوجوانان دنبال شود. بازسازی روانی و اجتماعی کودکان و نوجوانان بازمانده از جنگ، مستلزم برنامه‌ریزی بلندمدت، بین‌بخشی و منطبق بر شواهد است. بدون مداخلات علمی این نسل آسیب‌دیده به‌سادگی به قربانیان خاموش آینده تبدیل خواهند شد. در این مسیر همکاری نهادهای دولتی، سازمان‌های غیردولتی، فعالان اجتماعی و متخصصان حوزه کودک ضروری است.

نوشتن درباره مفهوم جنگ هرگز آسان نبوده و نخواهد بود. زمانی که واژه جنگ را می‌شنویم، هرکدام از ما به یاد صحنه‌ها و شرایط دلخراش می‌افتیم. در بچوبه میدان نبرد آنچه برای انسان رخ می‌دهد فراتر از تصمیم‌های سیاسی و نظامی است. در هر حال این نوشته با چاشنی همدلی هم همراه است تا درد هیچ عزیزی کوچک شمرده نشود. بزرگسالان هم مانند کودکان و نوجوانان درگیر مسائلی در جنگ و حتی پس از اتمام جنگ می‌شوند که در ادامه به تعریفی از بزرگسالی و مسائل مربوطه می‌پردازیم. بزرگسالی به دوره‌ای از زندگی گفته می‌شود که فرد پس از دوران نوجوانی وارد آن می‌شود. شامل مراحل مختلفی از نظر رشد جسمانی، روانی، اجتماعی و شناختی است. این دوره معمولاً از حدود ۱۸ تا ۶۵ سال و حتی بالاتر ادامه دارد. جوانان که طیف سنی ۱۸ تا تقریباً ۴۰ سال هستند زمانی که در جستجوی هویت فردی و اجتماعی خود هستند چه از نگاه تحصیلی چه شغلی و حتی عاطفی با شروع جنگ ساختمان رویاهایشان با سستی مواجه می‌شوند.

آسیب‌های روانی: تجربه مکرر تهدید، مرگ، بمباران، آوارگی و از دست دادن عزیزان در بسیاری از جوانان منجر به اختلال استرس پس از سانحه (PTSD)

افسردگی، اضطراب مزمن و حتی اقدام به خودکشی می‌شود. (van der Kolk, ۲۰۱۴)

اختلال در رشد هویت: نوجوانی و اوایل جوانی دوران شکل‌گیری هویت است. جنگ باعث سردرگمی هویتی، کاهش انگیزه برای آینده و افزایش رفتارهای پرخطر می‌شود. (Wessells, ۲۰۰۹)

قطع تحصیل و اشتغال: جنگ اغلب منجر به تعطیلی مدارس، دانشگاه‌ها و نابودی زیرساخت‌های آموزشی و اشتغال می‌شود. جوانان از دسترسی به فرصت‌های رشد علمی و حرفه‌ای محروم می‌گردند.

سوءاستفاده از جوانان در جنگ:

بسیاری از گروه‌های مسلح جوانان و نوجوانان را برای جنگ، جاسوسی یا کارهای پشتیبانی جذب می‌کنند. این پدیده نه تنها زندگی آن‌ها را در معرض خطر قرار می‌دهد، بلکه آینده‌شان را نیز نابود می‌سازد (Sipchen, ۲۰۰۵).

هنگامی که با کوله باری از مشکلات جنگ جوان وارد دوره پس از جنگ می‌شود با مسائل متفاوتی روبرو می‌شود. جوانی که به سوگ خانواده، هم وطن و حتی وطن خود می‌نشیند

مبینا سادات غزالی
دانشجوی کارشناسی مشاوره
دانشگاه اصفهان



مشکلات گروه بزرگسالان در جنگ و دوران پس از جنگ

بعد از جنگ نیز با مسائل روانی مثل اضطراب پس از سانحه و افسردگی مواجه می‌شود همچنین نسبت به آینده احساس ترس و ناامیدی بیشتری دارد همچنین بیکاری و مشکلات اقتصادی، ترک شغل، ناامیدی از پیدا کردن حرفه، ناتوانی در تطبیق مسائل فرهنگی و اجتماعی، فقر و ناتوانی در برطرف کردن نیازهای اولیه فرد را وارد یک چرخه آسیب اجتماعی می‌کند همچنین فرد جوان به دلیل رویارویی با فقر ناخواسته به جرایم اجتماعی روی می‌آورد. میان سالان معمولاً گروه سنی ۴۰ تا ۶۵ سالگی را شامل می‌شوند. آنها معمولاً مسئولیت تأمین زندگی خانواده، پرورش فرزندان و نگهداری از سالمندان را بر عهده دارند و با فشارهای روانی و اجتماعی چندگانه‌ای مواجه می‌شوند

بار مسئولیت و فشار روانی

میان‌سالان در جنگ باید هم از خود و هم از خانواده‌شان مراقبت کنند. استرس‌های مزمن، فرسودگی روانی، و احساس ناتوانی در حفظ امنیت و رفاه خانواده از مشکلات رایج آن‌هاست (Journal of Conflict Resolution, 2018).

آسیب‌های جسمی و اقتصادی

بسیاری از افراد میان‌سال در جنگ آسیب

می‌بینند یا شغل و دارایی خود را از دست می‌دهند. این مسائل به بی‌ثباتی اقتصادی، فقر و ناامیدی دامن می‌زند.

تغییر نقش‌های اجتماعی

جنگ باعث جابه‌جایی و گاه فروپاشی ساختار خانواده می‌شود. مردان خانواده ممکن است کشته یا اسیر شوند و ناخواسته زنان نقش‌های جدیدی مثل نان‌آوری و سرپرستی خانواده را برعهده می‌گیرند که خود چالش‌هایی به همراه دارد. بعد از اعلام آتش بس مشکلات دیگری این افراد را درگیر می‌کند

مشکلات روانی و روان‌تنی

افزایش میزان اضطراب، افسردگی و استرس مزمن ناشی از تجربه‌های جنگ و فشارهای بازسازی زندگی از هم پاشیده، مواجهه با احساس درماندگی، یأس و کاهش امید به آینده و حتی مشکلات روان‌تنی ناشی از استرس مزمن که می‌تواند منجر به بیماری‌های جسمی شود.

مشکلات اقتصادی

از دست دادن شغل یا کاهش فرصت‌های شغلی به دلیل تخریب زیرساخت‌های اقتصادی و بازار کار، کاهش درآمد و فقر گسترده که فشار مضاعفی بر خانواده‌ها وارد می‌کند. مشکلات تامین نیازهای اولیه خانواده، از جمله مسکن، غذا و مراقبت‌های درمانی.

فشارهای اجتماعی و خانوادگی

مسئولیت‌های سنگین حمایت از خانواده، مراقبت از فرزندان و سالمندان در حالی که خود دچار آسیب‌های روانی و اقتصادی است.

فروپاشی ساختارهای اجتماعی و کاهش حمایت‌های اجتماعی:

افزایش اختلافات خانوادگی و اجتماعی به دلیل فشارهای اقتصادی و روانی.

مشکلات بهداشتی و دسترسی محدود به خدمات درمانی

کمبود امکانات پزشکی و درمانی مخصوصاً برای بیماری‌های مزمن که در این سنین شایع‌تر می‌شود. سالمندان که گروه

آسیب‌پذیری هستند که شصت سال به بالا را در بر می‌گیرند. سالمندان به دلیل محدودیت‌های جسمی و نیازهای خاص مراقبتی در معرض خطرات جدی‌تری در شرایط جنگ قرار دارند.

ناتوانی در فرار یا جابه‌جایی

در مواقع حمله یا تخلیه، سالمندان معمولاً توان فیزیکی کافی برای فرار ندارند و ممکن است جا بمانند یا نیازمند کمک باشند.

جوانی که به سوگ خانواده، هم وطن و حتی وطن خود می‌نشیند بعد از جنگ نیز با مسائل روانی مثل اضطراب پس از سانحه و افسردگی مواجه می‌شود

تنهایی و بی‌پناهی

در جنگ، پیوندهای خانوادگی ممکن است گسسته شود. سالمندانی که فرزندان یا مراقبین خود را از دست داده‌اند در معرض انزوای شدید قرار می‌گیرند (WHO, ۲۰۰۸).

کاهش دسترسی به خدمات بهداشتی

داروها، درمان‌های بیماری‌های مزمن (مانند دیابت و فشار خون) و مراقبت‌های پزشکی در دسترس نیستند و این موضوع باعث تشدید بیماری‌ها و افزایش مرگ و میر در این گروه می‌شود.

افسردگی و اضطراب

احساس از دست دادن نسل آینده، ناتوانی در کمک‌رسانی به خانواده و نداشتن امنیت روانی منجر به افسردگی‌های شدید در سالمندان می‌شود.

بعد از جنگ نیز این عزیزان به مسائلی مانند: آسیب‌پذیری جسمانی و سلامتی

افزایش بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی، دیابت، مشکلات مفصلی و کاهش توان حرکتی کمبود دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی به دلیل تخریب زیرساخت‌ها و کمبود منابع ضعف تغذیه‌ای و سوء تغذیه به خاطر مشکلات اقتصادی و کمبود مواد غذایی

مشکلات روانی و اجتماعی

افزایش احساس تنهایی، انزوای اجتماعی و افسردگی به دلیل از دست دادن خانواده یا جدا افتادن از جامعه مواجهه با استرس‌های روانی ناشی از خاطرات جنگ و شرایط پس از آن کاهش حمایت‌های اجتماعی و ناتوانی در شرکت فعال در جامعه

مشکلات اقتصادی و تامین نیازهای اولیه

فقر شدید و ناتوانی در تأمین مسکن، دارو و مراقبت‌های پزشکی وابستگی به دیگران برای حمایت مالی و مراقبتی محرومیت از منابع حمایتی به دلیل ضعف در ساختارهای اجتماعی پس از جنگ

مشکلات مرتبط با مهاجرت و آوارگی

آوارگی، بی‌خانمانی یا مهاجرت اجباری که سلامت جسمی و روانی سالمندان را شدیداً تهدید می‌کند. مشکلات تطبیق با محیط‌های جدید و فقدان حمایت‌های اجتماعی در مکان‌های مهاجرت.

جنگ‌ها آثاری ویرانگر بر ابعاد زندگی انسانی داشته است. سال‌ها است انسان‌ها در پی صبح شدن شب‌های بمباران در مناطق جنگ‌زده هستند. آنچه نوشته شد تنها بخشی از مسائلی است که افراد با آنها روبرو می‌شوند. به امید صلح فراگیر...

معرفی کتاب: راهی طولانی که رفتم خاطرات یک کودک سرباز

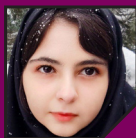
نویسنده: اسماعیل به آ

در روزهایی که جهان بیرون سرشار از صدا و سایه است و آدمی در دل خود به دنبال جای امنی برای ایستادن می‌گردد کتاب‌هایی است که نه از راه دانایی بلکه از مسیر درک و همدلی به ما نزدیک می‌شود. «راهی طولانی که رفتم» روایتی آرام اما سهمگین از کودکی است که یک شب از رویاهای مدرسه و خانواده به واقعیت سربازی در میدان جنگ پرتاب می‌شود. نویسنده این اثر خاطرات دوران نوجوانی‌اش را بیان می‌کند. در سیزده‌سالگی درگیر جنگ داخلی سیرالئون می‌شود، خانواده‌اش را از دست می‌دهد، به‌اجبار به گروه‌های نظامی می‌پیوندد و سال‌ها پس از آن در جایی دورتر و امن‌تر شروع به بازگویی آن روزها می‌کند. اما این نوشتن تنها برای شرح وقایع نیست؛ برای بازسازی خویش است و برای رساندن صدایی که در شلوغی جنگ شنیده نشد. روایت او برخلاف بسیاری از خاطرات جنگی نه با هیجان همراه است و نه با تلاش برای قهرمان‌سازی. او نمی‌خواهد بر کسی تأثیر بگذارد یا چیزی را اثبات کند. بلکه فقط می‌نویسد تا احساسات و خاطرات آن کودک زنده بمانند.

در لابه‌لای خاطرات او تجربه‌هایی ثبت شده که برای بسیاری از ما در ایران نیز



قدرت این کتاب درهم‌زمانی رنج است. هرچند داستان در آفریقا می‌گذرد اما زخم‌هایش جهانی است زیرا از زبان کودکی می‌گویند که هیچ‌گاه قرار نبود سرباز باشند. کودکی که مثل ما روزی به مدرسه می‌رفتند، کارتون تماشا می‌کردند، نگران نمره‌هایشان بودند و



مریم کیان ارشی
دانشجوی کارشناسی مشاوره
دانشگاه اصفهان

یادگاری از روزهایی که خواب نمی‌آمد

بعد ناگهان آموختند که باید فقط زنده بمانند.

او جایی می‌نویسد: «من همه‌چیز را به یاد دارم. خاطره‌ها مثل صداهایی است که هیچ‌وقت خاموش نمی‌شود.»

و شاید این همان چیزی باشد که ما هم در روزهای سخت خود حس کرده‌ایم. وقتی شب‌ها خواب نمی‌آمد، وقتی اخبار خاموش نمی‌شود، وقتی حس می‌کردیم چیزی درون ما برای همیشه تغییر کرده است. در پایان کتاب «به آ» به بازپروری می‌رسد جایی برای بازگشت. اما بازگشت آسان نیست. نه به دنیای قبل نه حتی به خودش زیرا جنگ بیشتر از آن‌که در جسم بماند در ذهن می‌ماند و همین‌جا است که کتاب از یک روایت شخصی به بیانی انسانی و عمیق تبدیل می‌شود؛ اینکه چگونه می‌توان پس از ویرانی دوباره از نو آغاز کرد. «راهی طولانی که رفتم» تنها کتاب درباره جنگ نیست؛ بلکه کتابی درباره خاطرات، بازگشت و امکان دوباره انسان‌بودن است. خواندنش فرصتی است برای تأمل، برای درک دوباره مفهوم بقا برای همدلی با کسانی که در سکوت بار تاریخ شخصی خود را بر دوش کشیده‌اند. در روزهایی که خواب به‌سختی می‌آید و آینده روشن نیست این کتاب می‌تواند چیزی بیشتر از یک خاطره باشد یادگاری از دردی انسانی و یادآوری آرامی از اینکه هنوز در تاریکی هم می‌شود راهی برای بازگشت یافت.

شب روشن جنگ!

واژه بیگانه‌ای در دایره‌المعارف دهنم.

فکر نمی‌کردم زندگی تا این حد غیر قابل پیش‌بینی باشد.

روزهای اول احساس بچه‌ای را داشتم که وارد دنیای ناشناخته‌ای شده و بی‌قراری می‌کند، در عین حال نمی‌خواستم باور کنم داستان واقعی است. بعد از گذشت چند روز مجبور شدم واقعیت را بپذیرم، آفتاب که غروب می‌کرد دلشوره و استرس عجیبی به سراغم می‌آمد نمی‌دانم، شاید حس می‌کردم مرگ همین اطراف است، در آسمان شب‌های ما، همان که تا چند روز پیش ستاره‌ها در آن می‌درخشیدند و آرامش می‌بخشید. با آسمان شب‌های جنگ غریبه بودم، خیلی غریبه! می‌خواستم، اما نمی‌شد فرض کنم موشک ها ستاره‌اند. از نگاه کردن به آسمانی که تاریکی‌اش هر لحظه بیشتر قلبم را مجاله می‌کرد خسته شده بودم. اما چاره ای نبود. کوچک ترین صدا تمام بدنم را به لرزه می‌انداخت. به صورت همسایه‌ها که نگاه می‌کردم احساس می‌کردم این روز ها اندازه چند سال برایشان گذشته است. نگران و ناراحت بودند.تجربه جنگ تلخ و دردناک بود، دیگر دوست ندارم تکرار شود.

وقتی در جنگ بودیم معنای همه چیز از دست رفته بود. ما به دنیال زندگی بودیم. همان زندگی‌ای که چندی پیش از تکرار شدنش غر می‌زدیم و ناراحت بودیم. در جنگ همه چیز سیاه شده بود، من دنیای رنگی را بیشتر دوست می‌داشتم...

به محض اتمام جنگ، حس کردم بر بوم نقاشی رنگ پاشیده اند. دوباره همه چیز معنا داشت.

همه چیز رنگی تازه به خود گرفته بود.

تجربه جنگ سخت بود اما بعد از آن یاد گرفتم حواسم بیشتر به زندگی باشد. زندگی، همان فرصت دوباره زیستن، تجربه دوباره ی شادی و زندگی در کنار آدم هایی که دوستشان داریم...

مرضیه منقی

لحظه‌های به ظاهر معمولی

امروز تازه تلگرامم وصل شد!

اخیر جنگ، آتش‌بس و جمع‌آوری دوباره مهمات جنگی توسط اسرائیل و این‌ها را همه کم و بیش می‌دانیم پس هیجی.

اما از حال و هوای خودم بخواهم بگویم در این دو هفته جنگی که پیش آمد، یک سری چیزها برایم تغییر کرد. مثلاً جمله "قدر عافیت کسی داند که به مصیبتی کنار آید" برایم ملموس‌تر شد. یا فهمیدم یک سری چیزها را نباید خیلی جدی بگیری یا برای خودت پررنگ کنی چون از آن‌ها مهم‌تر هم وجود دارد.

استرسی که کشیدیم بین حیات و ممات بود و خودمان را به مرگ نزدیک‌تر احساس کردیم. فهمیدم بقاطلبی واقعاً در ذات همه انسان‌ها هست.

فهمیدم چقدر الکی حرص می‌خوردم و مهم‌تر از همه فهمیدم تا الان من فقط زنده بودم، زندگی نمی‌کردم.

خلاصه که فهمیدم باید قدر این زندگی، باهم بودن، سالم بودن و جوانی‌ام را بدانم

زینب زمانی

دوازده روز یا هشت‌سال؟

یادته که می‌گفتند یک سیب را که بیندازی بالا، هزارتا چرخ می‌خورد که بیاید روی زمین؟ آدم‌ها هم همینطور هستند. در طول زندگی‌شان خصوصیات اخلاقی‌شان بالا و پایین میشود. مادر بزرگم که البته ما بهش می‌گوییم «ننه»، هر موقع دست جمعی می‌رفتیم خانه‌شان می‌گفت به حال خودتان باشید و بازی کنید. اما وقتی تنها می‌رفتیم آنجا از خاطرات گذشته برایمان تعریف می‌کرد. یک دسته از خاطراتی که برایمان می‌گفت از دوران جنگ بود.

می‌گفت ان زمان‌ها من خیلی نترس بودم، قبل از اینکه به پستو(اتاقی که برای پناهگاه در خانه‌شان درست کرده بودند) بروم، رد شدن جنگنده‌هایشان را نگاه می‌کردم که از بالای سرمان رد می‌شدند و حتی یک بار در خلال عروسی اقوام، آژیر خطر به صدا درآمده بود و ننه همه را آرام کرده بود.

در این جنگ دوازده روزه اما ننه حال و هوایش عوض شده بود. با اینکه با خاله‌ام یک‌جا زندگی می‌کردند، اما می‌گفت یا برویم یک جا یا کسی بیاید خانه‌مان.

منظور او مردهای خانواده بود. انگار با وجود آن‌ها احساس امنیت بیشتری پیدا می‌کرد. واکنش‌اش به صدای پافندها و موشک‌ها این بود که مثل جنین در خودش جمع می‌شد و می‌گفت :«ننه یاوالفضل!»)

یا مثلاً یک‌بار می‌پرید و از پنجره دور می‌شد. من بیشتر از اینکه استرس جنگ را داشته‌باشم از واکنش ننه‌ام واهمه داشتم و غصه می‌خوردم که اینطور می‌ترسد.

اما این دوازده روز بهم یاد داد که آستانه‌ی تحمل هر آدمی در برهه‌ها و زمان‌های مختلف فرق می‌کند. پس باید بیشتر هوای ننه را داشته باشم.

زینب زمانی

منابع

زندگی پس از طوفان

افروز، غلامعلی (۱۳۹۸). روانشناسی بحران. تهران : نشر

دانشگاهی.

The body keeps the score: .(۲۰۱۴). Van der Kolk ,B
Brain ,mind ,and body in the healing of trauma
When the body says no: The act of .(۲۰۰۳). Mate ,G
hidden stress

جنگ هنوز تمام نشده!!!!!!

• بروشور تهیه شده توسط اداره امنیت اجتماعی و آمادگی سوئد(۲۰۲۵)(MSB)
https://www.msb.se/sv/publikationer/om-krisen-eller-kriget-kommer-pa-latt-svenska

• راهنمای سلامت روان برای شرایط جنگ، کمیته مداخله در بحران سازمان نظام روانشناسی ایران، ۱۴۰۴بهار، www.iranpa.org

• چگونه PTSD را پس از جنگ درمان کنیم؟، رویداد۲۴،تیر ۱۴۰۴،چگونه PTSD را پس از جنگ درمان کنیم؟ | رویداد۲۴
• کنترل اضطراب در شرایط جنگ، مرکز مشاوره پیام، بهار۱۴۰۰، payammoshaver، کنترل اضطراب در شرایط جنگ | ۱۸ تکنیک روانشناختی برای حفظ آرامش

• کتاب رهایی از بلازدگی یا تروما The body keeps the score ،پسل ون در کلک، ۲۰۱۴، انتشارات بهزاد
• علائم و نشانه های پس از سانحه، مجله پزشکی درمانکده،۱۴۰۰، علائم و نشانه های استرس پس از سانحه (PTSD) - درمانکده
• راهنمای حفظ آرامش روان در شرایط بحرانی جنگ،مرکزمشاوره دانشگاه خلیج فارس، ۱۴۰۴).

آشنایی با اختلال PTSD، علائم و روش های درمان آن
اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) چیست؟ همه علائم و انواع درمان PTSD | پذیرش ۲۴
علائم و نشانه های استرس پس از سانحه (PTSD) - درمانکده

مشکلات کودکان و نوجوانان پس از جنگ

کریمی، یوسف (۱۳۹۷). روانشناسی کودکان در بحران.

انتشارات رشد.

رضایی، محمد، احمدی،نرگس، سلطانی، راضیه (۱۳۹۹).

پیامدهای آموزشی جنگ و آوارگی برکودکان. مجله توسعه و آموزش انسانی، سال ۹، شماره۳.

سازمان بهزیستی کشور. گزارش کودکان آسیب دیده در مناطق جنگ زده غرب کشور. تهران؛ معاونت اجتماعی۱۴۰۰.

افشار، سمیه (۱۳۹۹). بررسی تأثیر روانی جنگ بر نوجوانان مناطق درگیر. فصلنامه روان‌شناسی بالینی کودک و نوجوان،سال۱۰، شماره۱.

یوسفی، مهدی (۱۴۰۱). فقر و ترک تحصیل در میان نوجوانان مناطق پساجنگ. فصلنامه رفاه اجتماعی،سال۱۷،شماره۲.
سعیدی، فرزاد (۱۳۹۵). رابطه بین تجربه جنگ، بزهکاری و ترک تحصیل در نوجوانان. پژوهش های اجتماعی ایران، سال۸، شماره ۵.

رضایی، محمد (۱۳۹۹). احمدی، نرگس. چالش های بازگشت به تحصیل کودکان در مناطق جنگ زده. مجله آموزش و توسعه انسانی، سال۹، شماره ۲.
سازمان نوسازی مدارس کشور. گزارش عملکرد مدارس اضطرابی پس از زلزله و جنگ، ۱۴۰۰.

سازمان بهزیستی کشور. گزارش وضعیت کودکان بدون سرپرست پس از بحران‌های جنگی، ۱۴۰۰.
۱. موسوی، زهرا (۱۴۰۱). نقش فعالیت‌های فرهنگی در بازتوانی کودکان آسیب‌دیده. مجله مطالعات فرهنگی کودک، سال۵، شماره۱.

۱۱. یوسفی، مهدی (۱۴۰۱). توانمندسازی نوجوانان جنگ‌زده: از آموزش تا اشتغال. فصلنامه رفاه اجتماعی،سال۱۷، شماره۴.

۱۲.افشار، سمیه (۱۳۹۹). نقش خدمات مشاوره در بازسازی روانی کودکان پس از جنگ. فصلنامه روان‌شناسی بالینی کودک و نوجوان، سال ۱۰، شماره ۳.

مشکلات گروه بزرگسالان در جنگ و دوران پس از جنگ

Sanrock, J. W. (۲۰۱۸). Life-Span Development (۱۶th Edition). McGraw-Hill Education. /»Adulthood is the period of life characterized by continued ,to to about age ۱۸ from about age development in social, emotional, and cognitive domains.»
WHO (World Health Organization): Definition of age groups [source](https://www.who.int/healthinfo/survey/ageingdefnolder/en/)

Betancourt, T. S., & Khan, K. T (۲۰۰۸). The mental health of children affected by armed conflict: protective processes and pathways to resilience. International Review of Psychiatry ۲۰(۳), ۳۱۷-۳۲۸.
Bank (۲۰۱۱). Youth Employment in Post-Conflict Countries. World Bank Report. Barber, B. K (۲۰۰۹). Adolescents and war: How youth deal with political violence. Oxford University press.
Miller, K. E., & Rasmussen, A (۲۰۰۲). War exposure, daily stressors, and ʼental health in conflict and post-conflict settings: Bridging the divide between trauma-focused and psychosocial frameworks. Social Science & Medicine ۷۰(۱), ۱۶-۱۷.
Collier, P (۲۰۰۷). The Bottom Billion: ʼWhy the Poorest Countries are Failing and What Can Be Done About It. Oxford University Press.
WHO (۲۰۱۸). Health in post-conflict settings. World Health Organization Report.
HelpAge International (۲۰۱۸). The Impact of conflict on older people: Areʼfew of evidence.
Machel, G (۱۹۹۶). Impact of armed conflict on children and older people. United Nations General Assembly



@rahnمود403 