

عملکرد کمیته آگاهی سازی و کاهش استرس

گروه علوم اعصاب

اسفند ۱۴۰۴-۱۴۰۵



دانشگاه علوم پزشکی مشهد

کارگاه آموزشی آنلاین در بحران جنگ با موضوع مداخله در بحران ویژه روانشناسان

مورخ ۱۸ اسفند ماه ۱۴۰۴

دکتر فرزانه وفایی (معاونت گروه علوم اعصاب)
دکتر جواد مومنی (جمعیت هلال احمر تهران)

مداخله در بحران:
آنچه روانشناسان در شرایط جنگی باید بدانند.

دوشنبه ۱۸ اسفند ۱۴۰۴
ساعت برگزاری: ۱۳ الی ۱۵
لینک ورود به جلسه:
[Http://learn.rcs.ir/course/64490](http://learn.rcs.ir/course/64490)



سخنرانان:

- دکتر جواد مومنی
جمعیت هلال احمر
- دکتر فرزانه وفایی
دانشگاه علوم پزشکی مشهد

Logos of the organizing institutions are at the bottom.



حمایت روانی در بلایا
از دیدگاه علوم اعصاب

دکتر فرزانه وفایی
دکتری علوم اعصاب
دانشیار گروه علوم اعصاب، دانشگاه علوم پزشکی مشهد

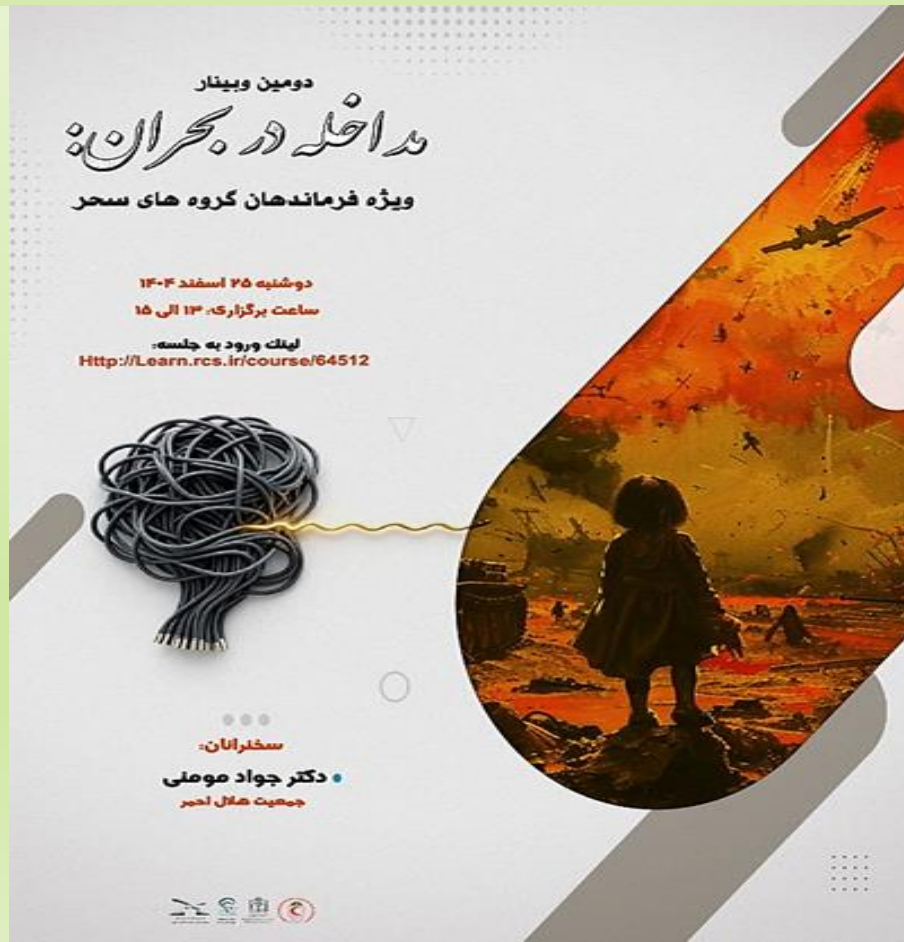
آنچه روانشناسان در شرایط جنگی باید بدانند
(مداخله در بحران)

جواد مومنی
دکتری تخصصی علوم اعصاب
سازمان جوانان هلال احمر

وبینار بحران 18 اسفند دکتر مومنی

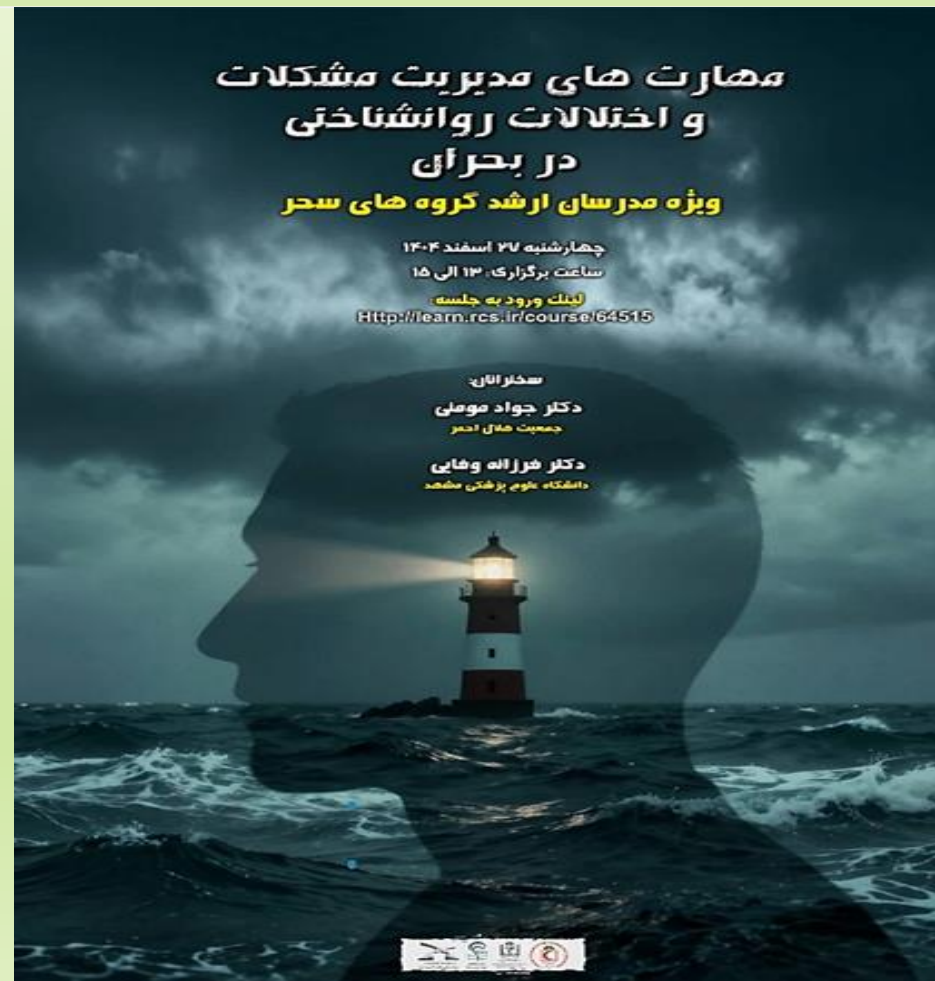
کارگاه آموزشی آنلاین در بحران جنگ با موضوع مداخله در بحران ویژه فرماندهان گروه های سحر هلال احمر مورخ ۲۵ اسفند ماه ۱۴۰۴

دکتر فرزانه وفایی (معاونت گروه علوم اعصاب)
دکتر جواد مومنی (جمعیت هلال احمر تهران)



کارگاه آموزشی آنلاین در بحران جنگ با موضوع مهارت های مدیریت مشکلات و اختلالات روانشناختی در بحران ویژه مدرسان ارشد گروه های سحر هلال احمر مورخ ۲۷ اسفند ماه ۱۴۰۴

دکتر فرزانه وفایی (معاونت گروه علوم اعصاب)
دکتر جواد مومنی (جمعیت هلال احمر تهران)



کارگاه آموزشی آنلاین در بحران جنگ با موضوع مدیریت سوگ در بحران
مورخ ۱۷ فروردین ماه ۱۴۰۵

دکتر فرزانه وفایی (معاونت گروه علوم اعصاب)
نسترن صادقی (کارشناس سلامت روان گروه علوم اعصاب)

مدیریت سوگ در بحران:

دوشنبه ۱۷ فروردین ۱۴۰۵ ساعت برگزاری: ۱۴:۳۰ الی ۱۶:۰۰

لینک ورود به جلسه:
<https://learn.rcs.ir/course/64560>





مدرسین:

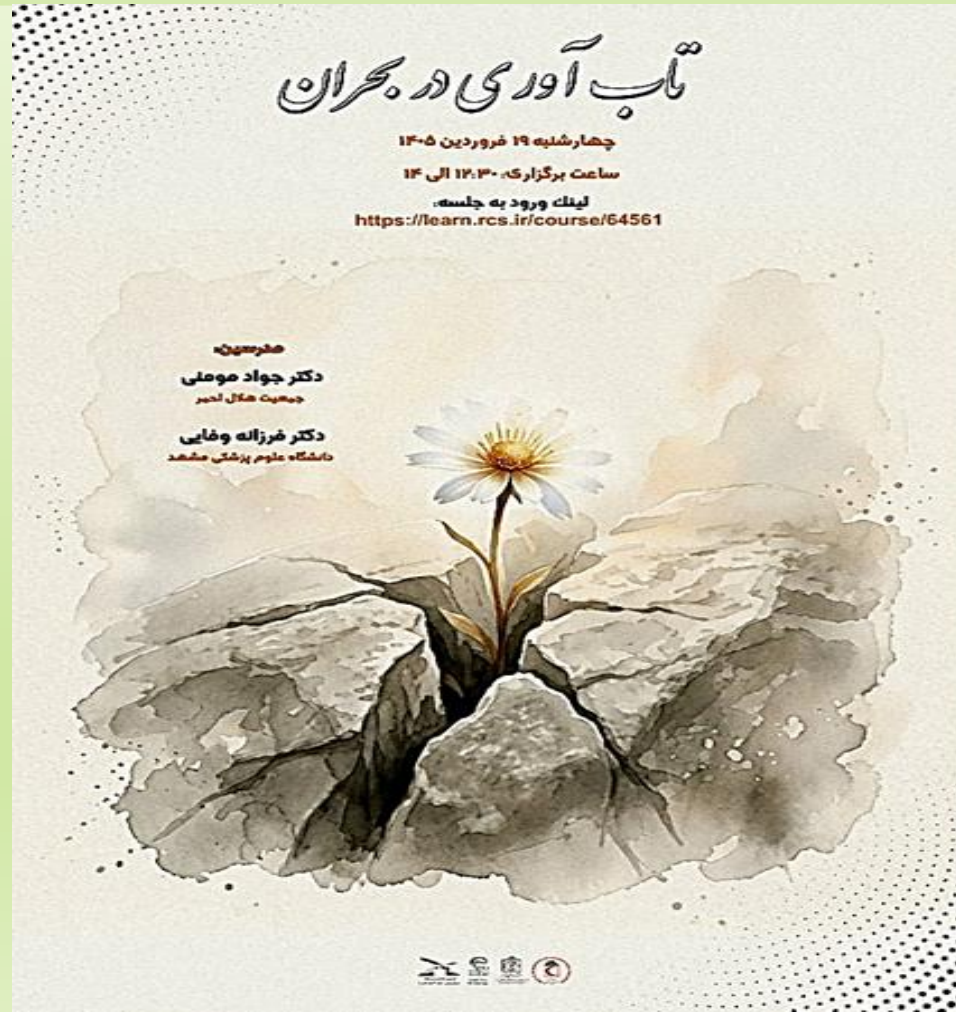
خانم نسترن صادقی دانشگاه علوم پزشکی مشهد	دکتر فرزانه وهایی دانشگاه علوم پزشکی مشهد
--	---

کارگاه آموزشی آنلاین در بحران جنگ با موضوع تاب آوری در بحران

مورخ ۱۹ فروردین ۱۴۰۵

دکتر فرزانه وفایی (معاونت گروه علوم اعصاب)

دکتر جواد مومنی (جمعیت هلال احمر تهران)



کارگاه آموزشی فرهنگی آنلاین با محور ((جنگ روانی شناختی و هدف گیری امید)) با همکاری معاونت دانشجویی فرهنگی دانشگاه علوم پزشکی تهران با سخنرانی دکتر فرزانه وفایی، مورخ ۱۶ فروردین ۱۴۰۵



چهارمین کارگاه آموزشی فرهنگی ویژه اساتید مشاور دانشگاه های علوم پزشکی کشور در سال 1405

برگزاری چهارمین کارگاه آموزشی اساتید مشاور کشور با محور «جنگ روانی شناختی و هدف گیری امید»
چهارمین کارگاه آموزشی فرهنگی ویژه اساتید مشاور دانشگاه های علوم پزشکی کشور با موضوع «جنگ روانی شناختی از دیدگاه علوم اعصاب: هدف گیری امید و شادی» با ارائه دکتر فرزانه وفایی، دانشیار گروه علوم اعصاب دانشگاه علوم پزشکی مشهد، به همت مدیریت دانشجویان شاهد و اینترگر و مرکز تحقیقات آسیب دیدگان جنگ با همکاری معاونت دانشجویی فرهنگی دانشگاه علوم پزشکی تهران برگزار شد.

مشاهده متن کامل خبر
<https://shahed.tums.ac.ir/ZCnTo>

با مدیریت دانشجویان شاهد و اینترگر دانشگاه علوم پزشکی تهران همراه باشید

راه های ارتباطی با ما:

[*https://shahed.tums.ac.ir/contact-user](https://shahed.tums.ac.ir/contact-user)

سلسله کارگاه های آموزشی فرهنگی ویژه اساتید مشاور و اعضای هیئت علمی دانشگاه های علوم پزشکی سراسر کشور

جنگ روانی شناختی از دیدگاه علوم اعصاب: هدف گیری امید و شادی

**همراه با
امتیاز
فرهنگی**

دکتر فرزانه وفایی

دانشیار گروه علوم اعصاب
دانشگاه علوم پزشکی مشهد

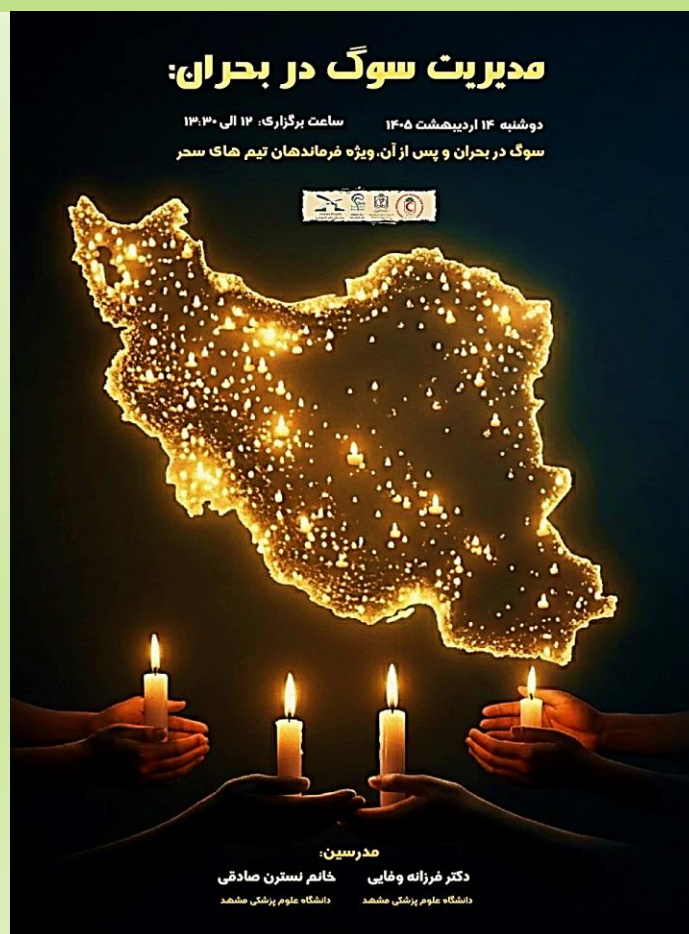
**یکشنبه
۱۶ فروردین
۱۳:۳۰-۱۴:۳۰**

لینک ثبت نام
<https://shahed.tums.ac.ir/16-farvardin>

لینک شرکت
<https://www.skyroom.online/ch/vcrtums/shahed>

www.shahed.tums.ac.ir ۰۲۱-۸۸۳۹۶۰۹۸

کارگاه آموزشی آنلاین در بحران جنگ با موضوع مدیریت سوگ در بحران ویژه فرماندهان تیم های
سحر هلال احمر با سخنرانی دکتر فرزانه وفایی (معاونت گروه علوم اعصاب) و نسترن صادقی (کارشناس سلامت
روان گروه علوم اعصاب) در مورخ ۱۴ اردیبهشت ۱۴۰۵



گزارش مصاحبه خبری

۱) نقش جنگ روانی و اهمیت آگاهی جوانان در دفاع از ایران (پروفسور علی گرجی، مدیر گروه علوم اعصاب)

۲) سواد رسانه ای در جنگ روانی دشمن و نقش جوانان در امنیت روانی جامعه (پروفسور علی گرجی، مدیر گروه علوم اعصاب)

۳) تاثیر استرس بر مغز در ادوار مختلف زندگی در سایت خبری وزارت بهداشت، ۲۵ اسفند ماه (دکتر فرزانه وفایی، هیئت علمی گروه علوم اعصاب)

(۴) برنامه رادیویی بهار اقتدار، رادیو تهران با موضوع تاب آوری روانشناختی، ۳ فروردین ماه (دکتر جواد مومنی، جمعیت هلال احمر)

(۵) ضرورت صیانت از مراکز درمانی در درگیری مسلحانه نشریه **BRITISH MEDICAL**، ۶ اردیبهشت ۱۴۰۵ (پروفسور علی گرجی، مدیر گروه علوم اعصاب)

۶) مصاحبه با نشریه نیچر در دفاع از دانشگاه های ایران، اردیبهشت ماه ۱۴۰۵ (پروفسور علی گرجی، مدیر گروه علوم اعصاب)



nature

[nature](#) > [news](#) > [article](#)

NEWS | 04 May 2026

'Heartbreaking': Iranian scientists on losing labs, libraries and liberty

Bombing of Iran's civilian infrastructure has damaged universities, destroyed thousands of books and manuscripts, amid a government-imposed Internet blackout, some of the country's researchers have told *Nature*.

By Michele Catanzaro

You have full access to this article via your institution.



روزنوشت / دکتر فرزانه وفایی، متخصص
علوم اعصاب و عضو هیأت علمی دانشگاه
علوم پزشکی مشهد

▲ واكاي علمي تاثير استرس بر مغز در ادوار مختلف زندگي

▲ به دلیل تکامل‌نیافتگی مغز، کودکان زیر سن مدرسه توانایی تمایز میان خطر واقعی و احساس ترس را ندارند. واکنش‌های نظیر گریه‌های بی‌دلیل، چسبیدن به والدین و شب‌اداری، زنگ خطر قرارگیری کودک در

▲ دوران نوجوانی مرحله ارزشیابی خطر و شکل‌گیری هویت است و استرس‌های شدید در این سن می‌تواند سیستم پاداش مغز را مختل کرده و نوجوان را به سمت رفتارهای پرخطر با انزواء مطلق سوق دهد.

▲ بهترین راهکار در این شرایط، گوش دادن فعال و بدون قضاوت والدین است تا نوجوان بتواند به یک درک شخصی و معنادار از شرایط موجود دست یابد.

▲ مغز سالمندان بیش از هر گروه سنی دیگری به کورتیزول حساس است و استرس می‌تواند سرعت تحلیل حافظه را افزایش داده و بیماری‌های مزمن را تشدید کند.

<https://behdasht.gov.ir/ZHgSo>

 @webdata

#تیم_ملی_سلامت



▲ سواد رسانه‌ای پادزهر جنگ روانی دشمن است/ نقش محوری جوانان در صیانت از امنیت روانی جامعه

▲ دکتر علی گرجی، مدیر گروه علوم اعصاب دانشگاه علوم پزشکی مشهد؛

♦ با تشریح ابعاد نبردهای نوین، از «جنگ روانی» به عنوان ابزاری برای تخریب اراده مقاومت یاد کرد و ارتقای آگاهی عمومی و حضور مسئولانه جوانان در فضای مجازی را سدی محکم در برابر توطئه‌های رسانه‌ای دانست.

♦ در دنیای امروز، مفهوم نبرد از مرزهای نظامی فراتر رفته و ابعاد روانی و رسانه‌ای به رکنی اساسی در منازعات تبدیل شده است. جنگ روانی مجموعه‌ای از اقدامات سازمان‌یافته است که با هدف مهندسی افکار، تخریب روحیه ملی و ایجاد تزلزل در باورهای جامعه طراحی می‌شود.

جزئیات بیشتر در پایگاه اطلاع رسانی دانشکده پزشکی، وب دا و دانشگاه علوم پزشکی مشهد؛

روابط عمومی دانشکده پزشکی مشهد



▲ نقش جنگ روانی و اهمیت آگاهی جوانان در دفاع از ایران

▲ دکترا علی گرجی، مدیر گروه علوم اعصاب؛

♦ در جنگ‌های معاصر، مفهوم جنگ دیگر تنها به درگیری‌های نظامی محدود نمی‌شود و ابعاد روانی و رسانه‌ای نیز نقش بسیار مهمی در آن ایفا می‌کنند.

♦ جنگ روانی به مجموعه اقداماتی گفته می‌شود که با هدف تأثیرگذاری بر افکار، احساسات و روحیه جامعه انجام می‌شود. در شرایطی که یک کشور با تهدید یا حمله نظامی مواجه است، طرف مقابل ممکن است از طریق رسانه‌ها، شبکه‌های اجتماعی و انتشار اطلاعات جهت‌دار تلاش کند نرس، ناامیدی و بی‌اعتمادی را در میان مردم گسترش دهد. هدف اصلی این اقدامات تضعیف اراده مقاومت و ایجاد اختلاف در جامعه است.

♦ در چنین شرایطی، آگاهی عمومی و سواد رسانه‌ای اهمیت زیادی پیدا می‌کند. جامعه‌ای که بتواند اخبار و اطلاعات را با دقت و انتقاد بررسی کند، کمتر تحت تأثیر شایعات و عملیات روانی قرار می‌گیرد. حفظ آرایش، اعتماد اجتماعی و همبستگی ملی از مهم‌ترین عواملی است که می‌تواند اثرات منفی را از جامعه حذف کند. همچنین رسانه‌ها و نهادهای آموزشی نقش مهمی در اطلاع‌رسانی دقیق و افزایش سطح آگاهی جامعه دارند.

مصاحبه خبری دانشگاه علوم پزشکی مشهد، دکتر فرزانه وفایی

- (۱) تأثیر استرس بر مغز و اختلال در مدارهای منطقی کودکان تا آسیب پذیری حافظه سالمندان (۲۴ اسفندماه ۱۴۰۴)
- (۲) کلیپ رهنمود اساتید دانشگاه علوم پزشکی به منظور تاب آوری و سلامت روان در زمان جنگ (۱۴ اسفندماه ۱۴۰۴)
- (۳) مدیریت هوشمندانه اخبار در حفظ سلامت روان (۱۹ اسفندماه ۱۴۰۴)



مدیریت هوشمندانه اخبار؛ وظیفه‌ای ملی
برای حفظ سلامت روان

۱۹ اسفند ۱۴۰۴ بازدید: ۳۳



دانشیار گروه علوم اعصاب دانشگاه علوم پزشکی مشهد با تأکید بر اینکه پیگیری اخبار از منابع معتبر در شرایط بحرانی یک مسئولیت مدنی و ملی است، نسبت به پیامدهای مخرب مصرف افراطی اطلاعات بر سلامت روان فردی و اجتماعی هشدار داد. وی خواستار جایگزینی «رصد مداوم» با «آگاهی هدفمند» در مواجهه با جریان‌های خبری شد.

دکتر فرزانه وفایی در گفت‌وگو با وب دا، ضمن تشریح ابعاد عصبی و روانی مواجهه با اخبار در شرایط حساس اظهار داشت: در موقعیت‌های بحرانی، آگاهی از وضعیت کشور و اطلاعیه‌های رسمی برای تصمیم‌گیری درست و هماهنگی اجتماعی الزامی است؛ اما دنبال کردن اخبار بدون اعتبارسنجی منبع، می‌تواند منجر به آسیب‌های روانی جدی برای فرد و اطرافیان او شود.

دکتر وفایی با ارائه راهکارهای علمی برای مدیریت استرس خبری، بر لزوم گزینش‌گری رسانه‌ای تأکید کرد و افزود: نخستین گام در حفظ بهداشت روان، انتخاب حداکثر دو یا سه منبع خبری معتبر و پرهیز از رصد مداوم و لحظه‌ای است. بررسی اخبار به تعداد ۲ یا ۳ بار در شبانه‌روز کفایت می‌کند و در سایر زمان‌ها، افراد باید برای حفظ توازن روانی به فعالیت‌های روتین و روزمره خود بپردازند.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد به موضوع حساس «زنجره انتشار خبر» اشاره کرد و گفت: هر شهروند پیش از بازنشر یک خبر باید از خود بپرسد که آیا این محتوا دارای محدودیت سنی است؟ یا چه تأثیری بر گروه‌های آسیب‌پذیر نظیر کودکان و سالمندان دارد؟ اگر خبری صرفاً حاوی بار اضطرابی بوده و فاقد جنبه اطلاع‌رسانی مفید و کاربردی است، توقف بازنشر آن یک اقدام اخلاقی و ضروری برای کاهش استرس جمعی محسوب می‌شود.



واکاوای علمی تأثیر استرس بر مغز در ادوار مختلف زندگی / از اختلال در مدارهای منطقی کودکان تا آسیب‌پذیری حافظه سالمندان

24 اسفند 1404 بازدید: 122

معاون گروه علوم اعصاب دانشگاه علوم پزشکی مشهد با تشریح واکنش‌های عصبی مغز در مواجهه با ناامنی و بحران، بر ضرورت ایجاد «سپر حمایتی عاطفی» توسط خانواده‌ها برای پیشگیری از آسیب‌های ماندگار مغزی در کودکان و بزرگسالان تأکید کرد.



دکتر فرزانه وفایی، دانشیار و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد در گفت‌وگو با وب دا با تبیین تفاوت واکنش‌های مغزی در سنین مختلف اظهار داشت: مغز انسان در هر مرحله از رشد، ابزارهای متفاوتی برای مقابله با استرس دارد و شناخت این تفاوت‌ها برای مدیریت

مصاحبه تلویزیونی صدا و سیما دکتر فرزانه وفایی

در شبکه پزشک شما خراسان رضوی با موضوع تاثیر اخبار و جنگ بر مغز انسان

مورخ ۲۴ فروردین ماه ۱۴۰۵



پادکست صدای سلامت روابط عمومی دانشکده پزشکی

- (۱) کنترل هیجانات و حفظ آرامش در شرایط سخت (دکتر فرزانه وفایی، دانشیار گروه علوم اعصاب)
- (۲) سواد رسانه ای و مدیریت اخبار در زمان بحران (دکتر فرزانه وفایی، دانشیار گروه علوم اعصاب)
- (۳) مدیریت هیجانات منفی در شرایط بحرانی (نسترن صادقی، کارشناس سلامت روان گروه علوم اعصاب)
- (۴) پیشگیری از فرسودگی روانی در شرایط بحرانی (نسترن صادقی، کارشناس سلامت روان گروه علوم اعصاب)

#پادکست...صدای سلامت

◆ در شرایط بحران، تجربه نگرانی، استرس و خستگی ذهنی امری طبیعی است. در این پادکست کوتاه، چند راهکار ساده و کاربردی برای پیشگیری از فرسودگی روانی و حفظ سلامت روان در روزهای پرتنش ارائه شده است.

◆ ارائه؛ نسترن صادقی، روانشناس بالینی و کارشناس سلامت روان گروه علوم اعصاب دانشکده پزشکی مشهد

📎 جزئیات بیشتر در فایل صوتی

■ در شبکه های اجتماعی همراه ما باشید؛

https://eitaa.com/medical_publicrelations

روابط عمومی دانشکده پزشکی مشهد

#پادکست...صدای سلامت

موضوع؛ مدیریت هیجانات منفی

◆ در شرایط بحران و فشارهای روانی، احساساتی مانند ترس، خشم و نگرانی کاملاً طبیعی است.

◆ آنچه اهمیت دارد این است که بتوانیم این احساسات را بشناسیم و آن‌ها را به شکل سالم مدیریت کنیم تا آرامش و تعادل روانی مان حفظ شود.

■ در این پادکست کوتاه، چند راهکار ساده و کاربردی برای مدیریت هیجانات منفی در شرایط بحرانی مطرح می‌شود.

▲ ارائه؛ نسترن صادقی، روانشناس بالینی و کارشناس سلامت روان گروه علوم اعصاب دانشکده پزشکی

📎 جزئیات بیشتر در فایل صوتی و پایگاه اطلاع رسانی دانشکده پزشکی و دانشگاه علوم پزشکی مشهد

#پادکست...صدای سلامت

▲ گفتگو با دانشیار گروه علوم اعصاب دانشکده پزشکی دکتر فرزانه وفایی، دانشیار گروه

◆ پیگیری متعدد برخی از اخبار در زمان بحران و جنگ زمینه ساز استرس و اضطراب است.

◆ اخبار را از منابع موثق پیگیری کنید.

📎 جزئیات بیشتر را از فایل صوتی گفتگو دانلود و خبر مشروح آن را در پایگاه اطلاع رسانی دانشگاه و دانشکده پزشکی دنبال کنید.

روابط عمومی دانشکده پزشکی مشهد

ویرایش شده ۱۹:۵۰ ۱

#پادکست...صدای سلامت

▲ گفتگو با دانشیار گروه علوم اعصاب در خصوص کنترل هیجانات و حفظ آرامش در شرایط سخت؛

▲ دکتر فرزانه وفایی؛

◆ در شرایط سخت و تحت تأثیر تنش ها و استرس ها برای تصمیم گیری درست لازم است؛

◆ آرامش خودمان را حفظ کنیم، آرامش مهم است چون عملکرد شناختی ما کنترل خواهد شد.

◆ تحت تأثیر احساسات تصمیم گیری نکنیم، بهترین راهکارها را انتخاب و به پیش ببریم.

◆ در متروها و اماکن عمومی و پر ازدحام هوای همدیگر را داشته باشیم.

روابط عمومی دانشکده پزشکی مشهد

پوستر آموزشی مدیریت استرس و اضطراب

- ۱) مفاهیم استرس و اضطراب
- ۲) علائم استرس بزرگسالان و سالمندان
- ۳) راهکارهای عملی ویژه گروه خاص

علائم استرس در سالمندان	
دکتر فرزانه وفايي گروه علوم اعصاب، دانشگاه علوم پزشکی مشهد	دکتر فرزانه وفايي گروه علوم اعصاب، دانشگاه علوم پزشکی مشهد
علائم هیجانی  ✓ تگرانی شدید درباره خانواده ✓ احساس تنهایی	علائم رفتاری  ✓ کناره گیری اجتماعی ✓ وابستگی بیشتر به دیگران
علائم شناختی  ✓ گیجی ✓ بدتر شدن مشکلات حافظه	علائم جسمی  ✓ تشدید بیماری های مزمن ✓ بی خوابی، ضعف و خستگی
علائم استرس در بزرگسالان	
دکتر فرزانه وفايي گروه علوم اعصاب، دانشگاه علوم پزشکی مشهد	دکتر فرزانه وفايي گروه علوم اعصاب، دانشگاه علوم پزشکی مشهد
علائم هیجانی  ✓ اضطراب و نگرانی زیاد ✓ ترس مداوم ✓ احساس درماندگی	علائم رفتاری  ✓ بی قراری ✓ افزایش مصرف سیگار یا دارو ✓ اجتناب از اخبار یا پیگیری و سواسی
علائم شناختی  ✓ کاهش تمرکز ✓ تصمیم گیری سخت ✓ افکار فاجعه آمیز	علائم جسمی  ✓ تپش قلب و تعریق ✓ سردرد و درد عضلانی ✓ مشکلات خواب

استرس و اضطراب چیست؟

استرس یعنی فشار عصبی ناشی از محرک های بیرون، در مقابل اضطراب به نگرانی عمیق تری که اغلب بی دلیل! هر دو تا به کم اش برای روبرو شدن با چالش ها منبذ... اما لکه زندگی روزمره و مختل کنن یا ترس های الکی بسازن باید رسیدنی بشن.

استرس و اضطراب طیف وسیعی از علائم جسمی و روانی دارن، که تجربه هر فردی می تونه متفاوت باشه

علائم جسمی شامل: معده درد، تشن عضلانی، سردرد، تپش قلب، تعریق، لرزش، سرگیجه، تکرر ادرار، تغییر در اشتها، مشکلات خواب، اسهال، درد مزمن، ریزش مو

علائم روانی شامل: افسردگی، وحشت و عصبانیت بودن (به ویژه در جمع)، مشکل در تمرکز، خشم غیرمنطقی، بی قراری و نداشتن تأیید برای انجام کارهای مورد علاقه



حفظ سلامت روانی و مدیریت اضطراب در شرایط جنگی

آرامش و خونسردی خود را حفظ کنید

آگاهی کامل نسبت به مهمترین علائم بدنی و ذهنی اضطراب در این شرایط

• تنفس سریع یا سطحی • تپش قلب • لرزش های بدنی • تعریق • اختلال در تمرکز • اختلال خواب • افکار منفی تکرار شونده • حساسیت زیاد به صداها • نیاز وسواسی به بررسی اخبار • تمایل به کنترل بیش از حد محیط پیرامونی

نفس عمیق بکشید/ شمارش معکوس انجام دهید/ دست روی سینه خود قرار دهید و بگویید * الان اینجا در امان هستم! * دعا بخوانید و روش های مختلف مدیتیشن انجام دهید با انجام فعالیت هایی مثل نقاشی، بازی، صحبت و قسه خوانی کودکان را آرام نگه دارید

حرکات بدنی آرام مانند قدم زدن، کشش های ساده و حرکات آرام دست ها انجام دهید

سیستم عصبی آرامش خود (پاراسمپاتی) را با نوشیدن آب خنک، دوش آب سرد و گوش دادن به موسیقی آرام بخش تحریک کنید

اخبار را تنها از طریق منابع رسمی معتبر و کشور دنبال کنید

احساسات خود را بپذیرید و از سرگوب آنها جلوگیری کنید

به خود اجازه دهید گریه کنید بنویسید یا با کسی صحبت کنید

گفتگو درباره احساسات، باعث پردازش شناختی آن ها در قشر پیش پیشانی مغز و کاهش شدت آن ها می شود

مراقب گروه های آسیب پذیر مانند کودکان، سالمندان، زنان باردار، افراد معلول باشید



دکتر علی سپهری زاده- استادیار گروه علوم اعصاب دانشگاه علوم پزشکی مشهد

آرامسازی تدریجی

"تنش را رها کن، آرامش تجربه کن"

1. در وضعیت راحت بنشینید یا دراز بکشید.
2. ۳ نفس عمیق و آرام بکشید
3. هر گروه عضلانی ۵ دقیقه منقبض کنید (مثلاً دست ها، شانه ها، صورت)
4. سپس ۱۵ ثانیه رها کنید و به حس آرامش توجه کنید
5. از پا ها تا صورت پیش بروید (ساق، ران، شکم، شانه، گردن، صورت)
6. در پایان یک اسکن بدن و چند نفس آرام

نکته: اگر در هر قسمت از بدن درد یا آسیب دارید، از حرکتهای جایگزین آرام تر استفاده کنید.

نسترن صادقی روانشناس بالینی



"راهکارهای مدیریت اضطراب سالمندان"

نفس خاخره

چشمان خود را ببندید؛ با هر دم و بازدم، یکی از خاطرات شاد زندگی را مرور کنید.

(بوی نان تازه، صدای نوحه ها)

* بهبود توجه و تمرکز
* تنظیم هیجانات

دفترچه ارزش ها

در یک دفترچه ساده هر روز سه جمله بنویسید؛ امروز چه کمکی کردم؟ از چه بابت سپاسگزارم؟ چه چیزی باعث لبخندم شد؟

* افزایش انگیزه
* تقویت تاب آوری

ارتباط تلفنی

هر روز تماس تلفنی اعضای خانواده، در جهت بیان احساسات نه بازگو کردن اخبار منفی

* کاهش احساس انزوا و تنهایی
* افزایش حمایت اجتماعی



Nastaran Sadeghi
Psychologist Clinics

پوستر آموزشی ویژه کودکان

- (۱) علائم استرس در گروه سنی مختلف
- (۲) راهنمای مدیریت پرسش های کودکان در شرایط بحرانی
- (۳) راهکار مدیریت هیجانات کودکان
- (۴) راهنمای جامع مادران: در حفظ آرامش کودک در غیاب پدر

علائم استرس در کودکان دبستانی (۷ تا ۱۲ سال)
دکتر فرزانه وفاقی
گروه علوم اعصاب، دانشگاه علوم پزشکی مشهد

علائم هیجانی  اضطراب و نگرانی زیاد احساس نا امنی زود عصبانی شدن	علائم رفتاری  گوشه گیری از دوستان کاهش علاقه به بازی افت عملکرد در مدرسه
علائم شناختی  مشکل تمرکز افکار مداوم درباره خطر	علائم جسمی  سردرد، تهوع و خستگی

علائم استرس در کودکان خردسال (۳ تا ۶ سال)
دکتر فرزانه وفاقی
گروه علوم اعصاب، دانشگاه علوم پزشکی مشهد

علائم هیجانی  ترس شدید و چسبیدن به والدین گریه های مکرر، ترس از تاریکی یا صداهای بلند	علائم رفتاری  ترس شدید و چسبیدن به والدین شب‌ادراری، مکیدن انگشت، بدخلقی و لجبازی
علائم شناختی  سردرگمی سوال های تکراری درباره خطر	علائم جسمی  دل درده، سردرد و مشکلات گوارشی

**راهنمای جامع مادران؛
حفظ آرامش کودک در غیاب پدر**

بیان شرایط متناسب با سن کودک:
به کودک بگویید پدرش به خاطر کار مهمی رفته و به زودی برمیگردد. از بیان جزئیات نگران کننده خودداری کنید.

تماس منظم:
برنامه ریزی برای تماس های تصویری یا تلفنی منظم با پدر، حتی اگر کوتاه باشند.

تشویق ابراز احساسات:
کودک را تشویق کنید برای پدر نامه بنویسد یا نقاشی بکشد. این کار راهی عالی برای ابراز احساسات و ایجاد هیجان برای دریافت پاسخ از پدر است.

صندوقچه خاطرات:
با هم یک جعبه زیبا برای یادگاری های پدر (عکس، نامه، نقاشی) آماده کنید. مرور این خاطرات، پیوند عاطفی را قوی نگه می دارد.

بازی های گروهی:
بازی های شاد و گروهی، تمرکز کودک را از غیبت پدر منحرف کرده و لحظات خوشی را برای او می سازد.

ایجاد روتین روزانه:
داشتن برنامه منظم برای خواب، غذا و فعالیت ها، حس ثبات و امنیت را در کودک تقویت می کند.

به یاد داشته باشید؛ که شما در این دوران نقش کلیدی دارید. مراقبت از خودتان را فراموش نکنید: آرامش شما، آرامش کودکانتان است.

Hastaron Sadeghi Psychologist Clinical

“راهنمای مدیریت پرسش های کودکان”

Hastaron Sadeghi Psychologist Clinical

- اول گوش دهیم، بعد توضیح دهیم**
پاسخ از گوش دادن شروع می شود نه از توضیح دادن
- راست گویی ساده، نه جزئیات دردناک**
به اندازه سن ذهنی کودک
- بازگرداندن حس کنترل و امنیت**
به کودک با احساس امنیت محیطی آرام میگیرد
- مفهوم جنگ را توضیح ندهید، صلح معنی کنید**
کودکان لازم نیست خشونت را بفهمند، بلکه باید یاد بگیرند امید چطور ساخته می شود
- پایان گفت و گو با تماس جسمی و نشانه امید**
در پایان اغوش، نوازش، شعر یا دعا نشانه ی واقعی امنیت است

Hastaron Sadeghi Psychologist Clinical

دوست مهربان خودم باش!

۱ **با خودت مهربان حرف بزن**
وقتی اشتباه کردی بگو: «عیب نداره، می‌تونم یاد بگیرم!»

۲ **احساسات را بشناس**
اگر غمگینی، عصبانی یا خسته‌ای، به خودت بگو: «الان ناراحتم، ولی خوب می‌شم.»

۳ **به خودت توجه کن**
استراحت کن، چیزی که دوست داری بخور، با نقاشی بکش تا حالت بهتر بشه.

با خودت مهربان باش، چون تو هم شایسته عشق و آرامشی!

شفقت به خود یعنی مهربانی با خود

نسترن صادقی
روانشناس بالینی

پوستر آموزشی

- (۱) مدیریت مغز در بحران
- (۲) راهکار کنترل افکار منفی
- (۳) مدیریت هیجانات منفی در بزرگسالان
- (۴) مدیریت سوگ در بحران

سوگ مسیر دارد

دکتر فرزانه وفاقی
گروه علوم انصاب، دانشگاه علوم پزشکی مشهد

سوگ یک مسیر است، نه یک لحظه. ممکن است در روزهای مختلف این احساسات رو تجربه کنی:

- ناباوری
- خشم
- اندوه عمیق
- دلتنگی
- یا حتی لحظات کوتاه آرامش

هیچ «روش درست یا غلطی» برای سوگ وجود ندارد. مغز انسان به تدریج یاد می‌گیرد با فقدان زندگی کند. آرام‌آرام. قدم به قدم.

با هم قوی‌تر می‌شویم

دکتر فرزانه وفاقی
گروه علوم انصاب، دانشگاه علوم پزشکی مشهد

در زمان جنگ، ارتباط انسانی یک داروی مهم برای مغز است. با هم بودن کمک می‌کند:

- امید زنده بماند
- استرس کمتر می‌شود
- احساس امنیت برگردد

اگر می‌توانی:

- با خانواده، دوستان یا همسایه‌ها صحبت کن.
- خاطرات عزیزان از دست‌رفته را با هم به یاد بیاورید.
- غم وقتی تقسیم می‌شود، قابل تحمل‌تر می‌شود.

مدیریت هیجانات منفی

شناسایی احساسات

تنفس عمیق

گفت و گوی درونی مثبت

نوشتن احساسات

تحرك و آرام سازی بدن

درخواست کمک

نسترن صادقی
روانشناس بالینی

“راهکار کنترل افکار منفی”

چگونه افکار منفی و استرس را خود را کنترل کنیم؟

•مدیتیشن

روزانه حداقل ۵ دقیقه در فضای آرام؛ دم و بازدم همراه با جمله‌ی “آرامش” و “امید”

*افزایش تمرکز
*تعطاف پذیری روانی

•توقف افکار منفی

روزانه زمان مشخص برای افکار خویش تعیین نمایید؛ خارج از آن تایم واژه “ایست” بگویید و یک جمله آرام بخش جایگزین کنید* این فقط فکر است واقعیت ندارد.

*حداکثر ۳۰ دقیقه روزانه افکار منفی در دفترچه ثبت نمایید.

•دفترچه امید

هر شب ۳چیز مثبت کوچک بنویسید که قدرتان آن هستید. (نعمت‌ها و ...)

*تقویت حس هدفمندی و مسیریابی

Nastaran Sadeghi
Psychologist Clinical

تصمیم‌های بزرگ را کوچک کن

دکتر فرزانه وفاقی
گروه علوم انصاب، دانشگاه علوم پزشکی مشهد

اولین اقدام ۵ دقیقه‌ای چیست؟
یک تماس انتخاب پناهگاه کمک به دیگران

مشکل

حرکت کوچک مغز را از حالت قفل خارج می‌کند

اول مغز را آرام کن

دکتر فرزانه وفاقی
گروه علوم انصاب، دانشگاه علوم پزشکی مشهد

وقتی استرس بالا می‌رود، بخش منطقی مغز ضعیف می‌شود

۳ نفس عمیق نام بردن از مشکل انتخاب اولین قدم کوچک

آرامش = تصمیم بهتر = استفاده بهتر از زمان

پوستر آموزشی مدیریت اخبار و سلامت جسمانی

(۱) مدیریت اخبار و شایعات

(۲) اصول مهم تهیه دارو در شرایط بحرانی

(۳) نحوه نگهداری صحیح دارو ها در شرایط بحران

نحوه نگهداری صحیح داروها در شرایط بحران

دکتر فاطمه فروز نفر، دکتر فرزانه وفائی
گروه علوم اعصاب، دانشگاه علوم پزشکی مشهد

نگهداری



شرایط نگهداری مندرج روی جعبه یا بروشور را با دقت بخوانید

بسته بندی

داروها را هرگز از ظرف اصلی خارج و در ظروف دیگر تقسیم نکنید؛ این کار فساد دارو را تسریع می کند

استریل

پمادهای تغییر حالت داده یا دارای نشستی و لوازم استریل تاریخ گذشته یا با بسته بندی آسیب دیده، غیر قابل استفاده بوده و باید دور ریخته شوند

ایمنی



برای پیشگیری از حوادث و مسمومیت، از نگهداری دارو در ظروف خوراکی، نزدیک کردن اسپری های تنفسی به آتش و مصرف خودسرانه دارو در تاریکی یا خوابالودگی جداً پرهیزید



اصول مهم قبل از تهیه دارو برای شرایط بحرانی

دکتر فاطمه فروز نفر
گروه علوم اعصاب، دانشگاه علوم پزشکی مشهد

اقدامات قبل از بحران

- ✓ پرهیز از خوددرمانی
- ✓ نگهداری نسخه بیماران مزمن
- ✓ بررسی تاریخ انقضای داروها
- ✓ نگهداری دارو در شرایط ذکر شده برای هر دارو
- ✓ مشورت با پزشک برای تغییر دارو یا دوز دارو
- ✓ تجهیزات پزشکی مکمل در کنار داروها

مهم
پرهیز از خوددرمانی

مهمترین دارو ها در زمان بحران

- ✓ داروهای بیماران قلبی و فشار خون
- ✓ داروهای بیماران تنفسی
- ✓ داروهای ضد تهوع و گوارشی
- ✓ داروهای ضروری برای کودکان
- ✓ تجهیزات پزشکی کوچک و مکمل

نکات لازم برای تغییر دارو

- ✓ تغییر رنگ یا بوی دارو
- ✓ باز شدن بسته های استریل
- ✓ کدر شدن محلول ها
- ✓ عبور از تاریخ انقضا

“مدیریت اخبار و شایعات”



توقف سه مرحله ای

- زمان مشاهده اخبار؛
- توقف و تنفس عمیق
- نام گذاری هیجان
- بررسی منبع پیام

رژیم اطلاعاتی ذهنی

- پیام آموزشی ۳۰ درصد
- ارتباط انسانی ۳۰ درصد
- طول روز زمان دهید.
- حداکثر نیم ساعت خبر در طول روز

پازل اطلاعاتی

- کام اول انتخاب یک موضوع خبری
- بررسی صحت اطلاعات حداقل از ۳ منبع معتبر
- نوشتن تفاوت و شباهت آن را روی کاغذ
- نتیجه گیری خبر براساس داده های کامل تر

بازچینش معنا

- روزانه بنویسید چه پیام یا اتفاقی شما را ناامید کرد.
- سپس بازنویسی کنید؛ آن چه یاد گرفتیم؟

به یاد داشته باشید؛ پیام ها و تصاویری که در طول روز مشاهده می کنید، تاثیر عمیق بر سلامت روان و جسم شما خواهند داشت.



دیدن همیشه به معنای واقعی بودن نیست

دکتر فرزانه وفائی

گروه علوم اعصاب، دانشگاه علوم پزشکی مشهد

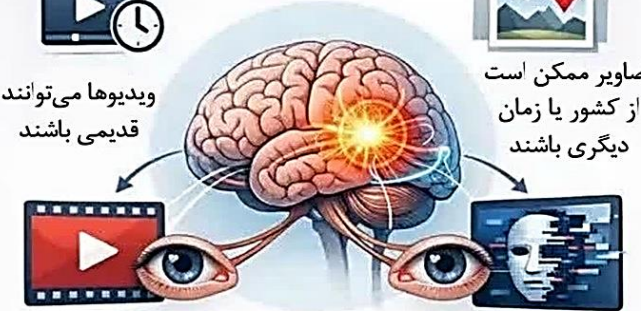
مغز چگونه فریب تصاویر و ویدئوها را می خورد؟



ویدئوها می توانند قدیمی باشند



تصاویر ممکن است از کشور یا زمان دیگری باشند



سیستم بینایی مغز برای تشخیص جعلی بودن تصاویر دیجیتال طراحی نشده است



هوش مصنوعی می تواند تصاویر جعلی بسازد

قبل از باور یک تصویر یا ویدئو:

منبع را بررسی کنید

تاریخ انتشار را ببینید

از رسانه های معتبر تائید بگیرید

پوستر آموزشی

۷ گام برای بازپس گیری فرماندهی ذهن

چرا بعد از دیدن اخبار، مغزت اجازه مغزت اجازه نمی‌دهد؟



چون خبرها مستقیماً وارد «آمیگدال» می‌شوند، فرمان جنگ یا گریز می‌دهند.



نتیجه؟ ترشح کورتیزول و خاموش شدن «قشر پیش‌پیشانی» (مغز منطقی).



راه حل حذف خبر نیست؛ قطع کردن ورودی قبل از پردازش است.



قانون ۲۰ ثانیه: قبل از چک کردن گوشی، ۲ بار نفس عمیق بکش تا آمیگدال آرام شود.



حالا مغزت برمی‌گردد به حالت «تمرکز»، نه «وحشت».



مدیریت ذهن، اولین قدم آزادی است.



۷. مدیریت ذهن، اولین قدم آزادی است.

وقتی یاد بگیری ورودی‌ها و واکنش‌هایت را کنترل کنی، هویت دیگر وابسته به اخبار بیرونی نیست. تو دیگر قربانی الگوهای قدیمی نیستی؛ بلکه ناظری آگاه هستی که جریان اطلاعات را هدایت می‌کند و مسیرهای عصبی جدیدی برای آرامش در مغزت ساخته‌ای.

تو بازیچه‌ی اخبار نیستی؛ تو فرماندهی داستان خودت هستی.

با کاهش کورتیزول و فعال شدن عصب واگ، قشر پیش‌پیشانی دوباره از حالت خاموشی خارج می‌شود. حالا ارتباط بین بخش احساسی و منطقی مغز برقرار شده و تو می‌توانی به جای واکنش‌های هیجانی، با تمرکز و دقت به مسائل نگاه کنی.

آرامش، یک انتخاب استراتژیک است، نه شانس که منتظرش باشی.

۵. قانون ۳۰ ثانیه: قبل از چک کردن گوشی، ۳ بار نفس عمیق بکش تا آمیگدال آرام شود.

تنفس عمیق و طولانی، عصب واگ (Vagus Nerve) را تحریک می‌کند. این عصب مستقیماً به ساقه مغز پیام می‌دهد که «خطر رفع شده»، بنابراین فعالیت سیستم سمپاتیک (استرس) را کم کرده و سیستم پاراسمپاتیک (آرامش) را روشن می‌کند تا ضربان قلب و افکار آشفته آرام شوند.

۴. راه حل حذف خبر نیست؛ قطع کردن ورودی قبل از پردازش است.

حذف کامل اخبار غیرممکن است، اما می‌توانی جلوی رسیدن اطلاعات به «آمیگدال» را بگیری. با مدیریت زمان مصرف خبر، قبل از اینکه داده‌ها تبدیل به استرس شوند، آن‌ها را فیلتر می‌کنی. این یعنی کنترل جریان ورودی‌ها قبل از اینکه سیستم دفاعی مغزت فعال شود.

سکوت تو، صدای بلندتری دارد؛ یاد بگیر کی گوش ندهی.

۳. نتیجه؟ ترشح کورتیزول و خاموش شدن «قشر پیش‌پیشانی» (مغز منطقی).

وقتی سطح کورتیزول بالا برود، بخش‌های مسئول تصمیم‌گیری، برنامه‌ریزی و کنترل هیجان در مغز غیرفعال می‌شوند. در این حالت، تو دیگر نمی‌توانی منطقی فکر کنی و فقط واکنش‌های غریزی و احساسی نشان می‌دهی.

تو در حال جنگیدن با خودت هستی؛ انرژی‌ات را صرف خطری کن که هیچ‌وقت رخ نمی‌دهد.

۲. چون خبرها مستقیماً وارد «آمیگدال» می‌شوند، فرمان جنگ یا گریز می‌دهند.

فعال‌سازی مداوم آمیگدال باعث ترشح حجم زیادی کورتیزول (هورمون استرس) می‌شود. این هورمون مستقیماً به «قشر پیش‌پیشانی» (بخش منطقی مغز) حمله می‌کند و ارتباط بین بخش احساسی و منطقی را موقتاً قطع می‌کند تا انرژی بدن صرف بقا شود.

اشتباهات امروzt تقصیر عقل تو نیست؛ فقط سوخت مغزت تمام شده است.

۱. چرا بعد از دیدن اخبار، مغزت اجازه خوابیدن نمی‌دهد؟

وقتی چشم‌ها تصاویر خبری را می‌بینند، سیگنال‌ها سریع‌تر از پردازش منطقی، مستقیماً به «آمیگدال» (مرکز ترس) می‌رسند. این بخش بلافاصله دستور بیداری صادر می‌کند و هورمون‌هایی مثل نوراپی‌نفرین ترشح می‌کند که ریتم خواب را قطع می‌کنند تا بدن برای خطر احتمالی آماده باشد.

خستگی تو واقعی است، اما دلپیش تنبلی نیست؛ بدنت در حال جنگیدن با سایه‌هایی است که وجود ندارند.

پوستر همدلی و همبستگی ملی

ایران نبض همبستگی

پیوند اعتماد
با تکیه بر اخبار رسمی و شفاهیت،
سدک نفوذناپذیر در برابر
شایعات و تردیدهای بیاساز.

چتر واحد
در تلاطم بحران، تفاوت‌ها را کنار
بگذاریم، قدرت ما در وحدت نیام
رنگ‌ها و لهجه‌هاست.

بازوان یارگر
با مشارکت در گروه‌های داوطلبانه،
امنیت را از خانه‌هایمان تا مرزهای
وطن گسترش دهیم.

پاسداران امید
در فضای مجازی، نگهبان آراش
هم باشیم، امید ریشه‌ی اصلی
مقاومت و پیروزی است.

میثاق ملی
همراهی نگاهانه
مردم و پاسنگویی
صادقانه مسئولین، دو بال
عبور از هر طوفانی است.

چو عضو سر در آور در درگاه
در خنجره‌ها زانمانه قرار

با هم، ستون‌های استوار ایرانیم.

Logo of the Ministry of Health and Medical Education of Iran at the bottom center.

یادبود سازنده

یاد عزیزان را با بیکی کاشتن درخت
یا یک باغ به هم‌رود زنده نگه داریم. تبدیل
فقدان به عمل، رمانتین راه صیانت
از خون‌های پاک است.

حضور هم‌دلانه

گوش دادن، بزرگترین مهربان است. اگر کسی
را داغدار می‌بینیم، فقط حضور داشته
باشیم. هم‌دلی ما، ساد محکمی در برابر
فرسایش روانی جامعه است.

پنج گام هم‌مردی

حرکت برای فردا

سوک نباید ما را متوقف کند. بهترین ادا
احترام به کسانی که نیستند تلاش برای ساختن
ایرانی است که آن‌ها ارزشی را داشتند.

پذیرش جرحی درد

اشک‌ها ما پیوند ماست. اجازه دهید
غم جاری شود. انکار درد، زخم را عمیق‌تر
می‌کند. ما با هم سوگوایم، نه در انزوا.

مراقبت از ذهن

در زمان جنگ، ذهن ما نیاز به استراتژیت
دارد. اخبار را محدود کنیم و اطلاعاتی را به
سکوت، دعا یا گفتگوهای صمیمانه با
خانواده اختصاص دهیم.

ایران، خانواده‌ی ماست؛ شانه به شانه در غم، پیمان به پیمان تا فردا



سهم من از آرامش ایران

در روزهای بحران، آرامش ما سلاح ماست.



در برابر آوارهای، روشنگری کنیم.
در برابر شعله سکوت کنیم، با روشنگری و
اطلاعات درست، منابع فشار دروغ شویم.



پنجهام
هوشمندانه
برای
امنیّت روانی
چامه



حقیقت را از منابع رسمی بشنویم.
از منابع رسمی و معتبر خبر بگیریم، نه شایعه‌ها.
اعتقاد به اخبار رسمی باعث آرامش
و ترمیم‌گرایی درست می‌شود.



پناهگاه امن خانواده باشیم.
کودکان و سالمندان، به به ناز نازند، با دادن
اطمینان به آنها آرامش را به ضامن
خانه هدیه دهیم.



در امکان عمومی و گفتگوها آرام‌تر باشیم.
میر و نظم ما، آرامش همه است.
برخورد گرم و صفا، گفتگوها، امنیت روانی
شهرمان را تضمین می‌کند.



به هم‌وطن‌ها، لبخند بزنیم.
لبخند ما، پیوند همبستگی ملی ماست.
مهربانی، تفاهت را کاهش و همبستگی ملی
را تقویت می‌کند.

در آرامش پیروزیم، در تفرقه می‌بازیم.
هر دل آرام، سنگر استوار برای برکت وطن







ایران

تنوع رنگها، وحدت دلها





افتخار ملی

شهرمان ما هر کسی است
که پر از سبیلک این خاک
می‌کشد بی هیچ تبعیض میان
قومیت‌ها، زبان‌ها و مذاهب.



میلان برادری و همدلی

در موهان سخی‌ها با اتحاد و
همبستگی شاه به شاه یکدیگر
سد استوار در برابر هرگونه نفوذ
و گزند دشمنان خواهیم بود



ریشه‌های مشترک

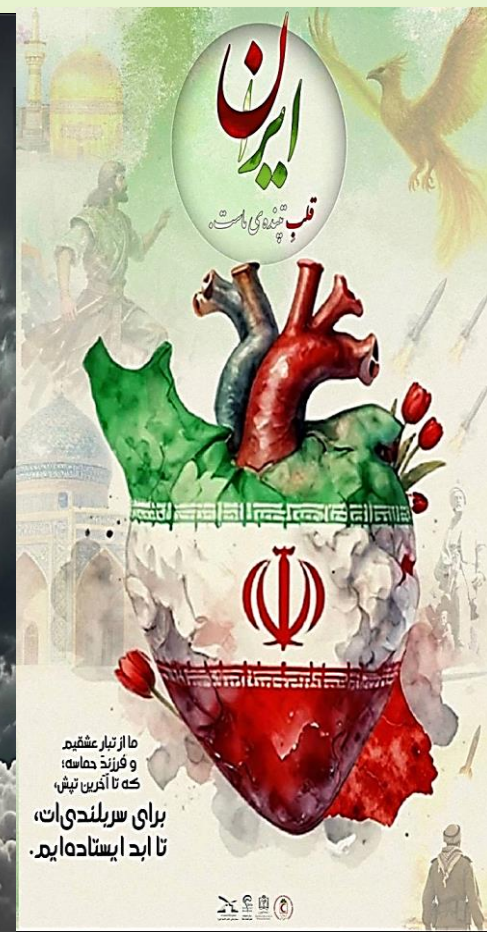
اجازه ندیم قوم فرهنگی و قومی
که زبانین جلوه‌ی ایران است
ایزاد که پر از نغمه شوند ما همه
شکلهای یک درخشم

نقارتهای ما.

زیباترین جلوه‌ی همدلی و همبستگی ملی ماست.



پوستر اقتدار ایران



❖ گزارش کارگروه علوم اعصاب در جنگ رمضان تا کنون

پوستر	۱۵۵ عدد
متن آموزشی	۶۲ عدد
پادکست	۲۵ عدد
کلیپ	۵ عدد
وبینار آنلاین	۱۲ وبینار (۹۵۰ نفر در مجموع شرکت کنندگان)
دوره آفلاین آموزشی	۲ دوره (۴۹۷۹ نفر در مجموع شرکت کنندگان)
مصاحبه با خبرگزاری ها	۹ خبر
دوره حضوری	۱ عدد
مصاحبه تلویزیونی	۲ عدد
مصاحبه رادیویی	۱ عدد

این
پرچم
اقتادنی
نیست.

خاک ما، جان ما، تا آخرین نفس پای ایران