

# گزارش کمیته آگاهی سازی و کاهش استرس ۱۴۰۴ - ۱۴۰۵

# عملکرد کمیته آگاهی سازی و کاهش استرس در سال ۱۴۰۴

انجام اقدامات مدیریت بحران و استرس در شرایط تنش زا بصورت ارائه خدمات آگاهی سازی و روانشناختی، بوسیله تهیه پوستر، کلیپ های آگاهی سازی و کاهش استرس و پادکست ها  
اجرا و تهیه آنان توسط جناب پروفیسور گرجی و خانم دکتر وفایی و خانم نسترن صادقی کارشناس سلامت روان در مورخ اوایل تیرماه ۱۴۰۴

## انواع جنگ روانشناختی: تاکتیک ها و راهبردها

| توضیح                                                                                           | راهبرد                        | توضیح                                                                                                                 | تکنیک های جنگ روانی           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| ارتقای سواد رسانه ای و تقویت توان تحلیل انتقادی، همراه با آشنایی با روش ها و ابزارهای جنگ روانی | آگاهی و آموزش                 | پخش اخبار و اطلاعات ساختگی یا اغراق آمیز برای ایجاد ترس، ناامیدی یا بی اعتمادی                                        | شایعه پراکنی هدفمند           |
| دریافت اخبار از منابع معتبر و پرهیز از استفاده از رسانه های وابسته به دشمن                      | بررسی منابع اطلاعاتی          | انتشار پیام های تصویری یا نوشتاری با هدف تضعیف ارزش ها، باورها یا اعتماد عمومی                                        | تبلیغات منفی (پروپاگاندا)     |
| حفظ آرامش ذهنی و کنترل هیجانات در مواجهه با تحریکات رسانه ای                                    | مدیریت احساسات                | دگرگون کردن، تغییر یا وارون سازی عمدی اطلاعات باهدف گمراه سازی، تغییر نگرش و تضعیف اعتماد جامعه                       | پخش اطلاعات نادرست            |
| پادزهر تفرقه افکنی دشمن در جنگ روانی، انسجام ملی است                                            | همبستگی اجتماعی               | استفاده از روش های مختلف، مانند هشدار های بی درپی، برای ایجاد اضطراب و بی ثباتی روانی                                 | ایجاد ترس عمومی               |
| برنامه ریزی منظم روزانه، حس کنترل و آرامش روانی می بخشد                                         | حفظ برنامه روزانه             | استفاده از شبکه های اجتماعی، تلویزیون و اینترنت برای کنترل روایت ها، تاثیرگذاری بر افکار عمومی و گسترش دیدگاه های خاص | جنگ رسانه ای                  |
| مدیریت مدت زمان استفاده از رسانه ها و خودداری از باز نشر شایعات                                 | استفاده هوشمندانه از رسانه ها | تلاش برای ایجاد اختلاف میان اقوام، مذاهب یا طبقات اجتماعی برای تضعیف انسجام ملی                                       | نفوذ در گروه های اجتماعی      |
| حمایت از دیگران، سدی محکم در برابر جنگ روانی و راهی برای تقویت آرامش ذهنی                       | کمک به دیگران                 | بی احترامی به پرچم یا نمادهای ملی، دینی و فرهنگی برای تحریک احساسات                                                   | استفاده از نمادهای تحریک آمیز |
| القای امید، ترویج شادی و برجسته سازی ظرفیت ها و دستاوردهای ملی                                  | توانمندسازی روانی             | نمایش عمدی صحنه های تخریب یا تبلیغ قدرت دروغین دشمن برای ایجاد فرسودگی ذهنی و فروپاشی روانی                           | القای حس ناامیدی و بی نیاهی   |

## شرایط بحرانی و روان کودکان

- حفظ آرامش والدین** = احساس امنیت کودک  
  - کودکان نیاز به درک موقعیت دارند نه جزئیات نگران کننده
- گفت و گو (صادقانه و ساده)**  
  - کودکان نیاز به درک موقعیت دارند نه جزئیات نگران کننده
- کاهش مواجهه با اخبار و تصاویر خشونت آمیز**  
  - فعالیت های گسترش بازی و سرگرمی و عده های غذایی منظم و خواب کافی
- فراهم کردن فضای امن برای ابراز احساسات**  
  - اینها موسیقی، نقاشی، داستان گویی

## علائم نگران کننده

- نیازمند مشاوره پزشکی است
- شب ادراری کلیوس های مکرر
- در صورت مشاهده این موارد حتما با روان درمانگر کودک مشورت کنید.



## کاهش استرس کودکان در زمان جنگ

| موضوع                                      | توضیح                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| گفتگو و توضیح ساده درباره شرایط            | کودکان باید بدانند چه اتفاقی می افتد، اما این توضیح باید به زبان ساده، صادقانه و متناسب با سن شان باشد. از بزرگمایی خودداری کنید و به آن ها اطمینان دهید که مراقبشان هستید و امنیتشان اولویت است.                     |
| حفظ نظم در زندگی روزمره                    | کودکان نیازمند ثبات و آرامش در زندگی هستند. خواب منظم، و عده های غذایی مشخص، زمان بازی و استراحت به آن ها احساس امنیت می دهد و اضطرابشان را کاهش می دهد.                                                              |
| ایجاد محیط امن و آرام                      | محیط خانه را تا حد امکان آرام و دلپذیر نگه دارید. موسیقی ملایم، نور مناسب، ورزش و نور بودن از بحث ها و نگرانی های بزرگسالان، به کودک کمک می کند احساس آرامش کند.                                                      |
| ابراز احساسات از طریق بازی و هنر           | کودکان ممکن است نتوانند با کلمات احساسات خود را بیان کنند. بازی، نقاشی، شعر گفتن یا حتی ساختن داستان هایی درباره احساساتشان، راهی برای تخلیه اضطراب و درک بهتر احساسات است.                                           |
| رفتار والدین                               | کودکان بیشتر از هر چیزی رفتار و احساس والدین را تقلید می کنند. اگر والدین آرام و امیدوار باشند، کودکان نیز احساس امنیت و آرامش بیشتری خواهند داشت. مراقبت از سلامت روان خود والدین به معنای کمک مستقیم به کودکان است. |
| کاهش دسترسی به اخبار و اطلاعات نگران کننده | کودکان نباید به صورت مستقیم با اخبار جنگ مواجه شوند. بهتر است فضای رسانه ای و بازی های آن ها کنترل شده و مناسب سن باشد.                                                                                               |



# عملکرد کمیته آگاهی سازی و کاهش استرس در سال ۱۴۰۴

انجام اقدامات مدیریت بحران و استرس در شرایط تنش‌زا بصورت ارائه خدمات آگاهی‌سازی و روانشناختی، بوسیله تهیه پوستر، کلیپ‌های آگاهی‌سازی و کاهش استرس و پادکست‌ها  
اجرا و تهیه آنان توسط جناب پروفیسور گرجی و خانم دکتر وفایی و خانم نسترن صادقی کارشناس سلامت روان در مورخ اوایل تیرماه ۱۴۰۴

**گفتمان امیدآفرینی و توانمند سازی روانی زمینه سازی همبستگی بزرگ اجتماعی در زمان بحرانهاست**

۲۰ تیر ۱۴۰۴ ☉ بازید: ۱۶

مدیر گروه علوم اعصاب دانشگاه علوم پزشکی مشهد با اشاره به جنگ های روانشناختی در زمان تجاوز دشمنان ایران زمین اظهار کرد: هدف دشمن ایجاد جنگ روانی با تعدد تهدید ها و پیام هایی است که نا امیدی را در بین جامعه ترویج نماید و در این زمان ارتقای سواد رسانه ای و دریافت اخبار از منابع معتبر لازمه آرمش در زمان بحران هاست.

دکتر علی گرچی در گفتگو با وب دا ضمن گرامیداشت یاد شهدای عزیز ایران اسلامی در حمله جنایتکارانه اسرائیل و آمریکا با بیان اینکه ملت ایران با تمدنی غنی در طول تاریخ، بحرانهای زیادی را تجربه کرده اند خاطر نشان کرد: در زمان بحران ها و جنگ، راهبردها و تاکتیک های سلامت محور از اقدامات مهمی است که با مشارکت همه اساتید عرصه سلامت روان و متخصصان در بین جامعه بایستی ترویج شود.

وی افزود: دشمن با شایعه پراکنی، تبلیغات منفی، بخش اطلاعات نادرست، ایجاد وا همه، جنگ رسانه ای و نفوذ در بین گروههای اجتماعی، در تلاش است تا نا امیدی را در بین مردم ترویج کند، که اگر مردم عزیز با آگاهی و بررسی منابع اطلاعاتی، احساسات خود را مدیریت کنند و با برنامه ریزی روزانه، استفاده هوشمند از رسانه ها، با گفتمان های امید آفرین در زمینه توانمند سازی روانی همدیگر بکوشند، قطعا همبستگی بزرگ اجتماعی رقم خواهد خورد که هیچ پرو پاگاند و تبلیغات منفی بر این همبستگی غلبه نخواهد کرد. دشمنان کشورمان که متوجه شدند که با فشار نظامی قادر به تسلیم ملت سرافراز ایران نیستند، سعی بر تشدید جنگ روانی دارند که به امید خدایان با هوشیاری مردم آگاه ایران در این جنگ خاموش هم شکست خواهند خورد.

وی با بیان اینکه ایرانیان امروز در هرکجای این کره خاکی دوستدار ایران و دلشان برای این سرزمین می تپد افزود: ملت بزرگ ایران در طول تاریخ و خصوصا در دوران جنگ تحمیلی از دل تهدیدها فرصت های زیادی را خلق کردند که بخشی از این موفقیت های امروز ما خلق همان فرصت های دوران جنگ تحمیلی است و به نصرت الهی از این مرحله با موفقیت عبور خواهیم کرد و قدر دان همه فرزندان سلعشور ایران در عرصه دفاع از این سرزمین عزیز هستیم.

**دانشکده پزشکی مشهد**  
دنیال کننده iK

---

**جنگ روانی.m4a**  
 ۱٫۲ MB M4A

#پادکست

▲ "صدای سلامت" دانشکده پزشکی

◆ موضوع؛ «جنگ روانی»

▲ سرکار خانم نسترن صادقی،  
کارشناس روانشناسی، گروه علوم اعصاب دانشکده پزشکی مشهد

◆ مراقب باشیم که جنگ روانی  
ذهن و احساسات ما را هدف قرار  
می دهد، هر خبری را از منابع معتبر دریافت کنیم.

#استودیو خبر سلامت؛  
روابط عمومی دانشکده پزشکی مشهد

**دانشکده پزشکی مشهد**  
دنیال کننده iK

---

**51770**  
**<unknown>**  
 0:00 / 5:38

#پادکست

▲ "صدای سلامت" دانشکده پزشکی

◆ موضوع؛ «آرامش در بحران»

▲ با حضور سرکار خانم دکتر فرزانه وفائی، عضو هیأت علمی گروه علوم اعصاب دانشگاه علوم پزشکی مشهد

◆ دکتر فرزانه وفائی؛

▲ در زمان بحران، با تکنیک های روانشناختی استرس را از خودتان دور کنید، اخبار را حساب شده و آن را از منابع معتبر دنیال کنید، مطالعه کنید، برای پیروزی کشور دعا کنید و با تصویر سازی ذهنی مثبت به دنیال آرامش بیشتر خودتان و اعضای خانواده باشید.

▲ آرامش و امید را با ارتباط با دیگران ترویج کنید، و با انجام ورزش و کارهای هنری افکار منفی را از خودتان دور کنید.

#استودیو خبر سلامت؛  
روابط عمومی دانشکده پزشکی مشهد

[illegible]

0:27
x

## هنر درمانی

سینمایی  
گزارش مسلمان برای گروه علوم انسانی





هنر درمانی به عنوان یک روش درمانی نوین، تأثیرات مثبت قابل توجهی بر کاهش استرس و اضطراب دارد.

این شیوه با استفاده از فعالیت‌های خلاقانه مانند نقاشی، موسیقی و تئاتر، به افراد کمک می‌کند تا احساسات خود را بیان کنند و به آرامش دست یابند.

## #کلیپ

#پوسٹر

▲ راهبردهای افزایش تاب آوری روانی در جنگ های مدرن

## ♦ هنر درمانی

♦ در قالب محتواهای پیشگیری و مدیریت  
اضطراب جهت اطلاع رسانی عمومی

◆ گرد آوری! گروه علوم اعصاب

♦ با مشارکت گروه علوم اعصاب

روابط عمومی دانشکده پزشکی مشهد

روابط عمومی دانشکده پزشکی مشهد

# عملکرد کمیته آگاهی سازی و کاهش استرس در سال ۱۴۰۴

انجام اقدامات مدیریت بحران و استرس در شرایط تنش زا بصورت ارائه خدمات آگاهی سازی و روانشناختی، بوسیله تهیه پوستر، کلیپ های آگاهی سازی و کاهش استرس و پادکست ها  
اجرا و تهیه کلیپ بحران ها جنگ توسط خانم نسترن صادقی کارشناس سلامت روان در مورخ اوایل تیرماه ۱۴۰۴

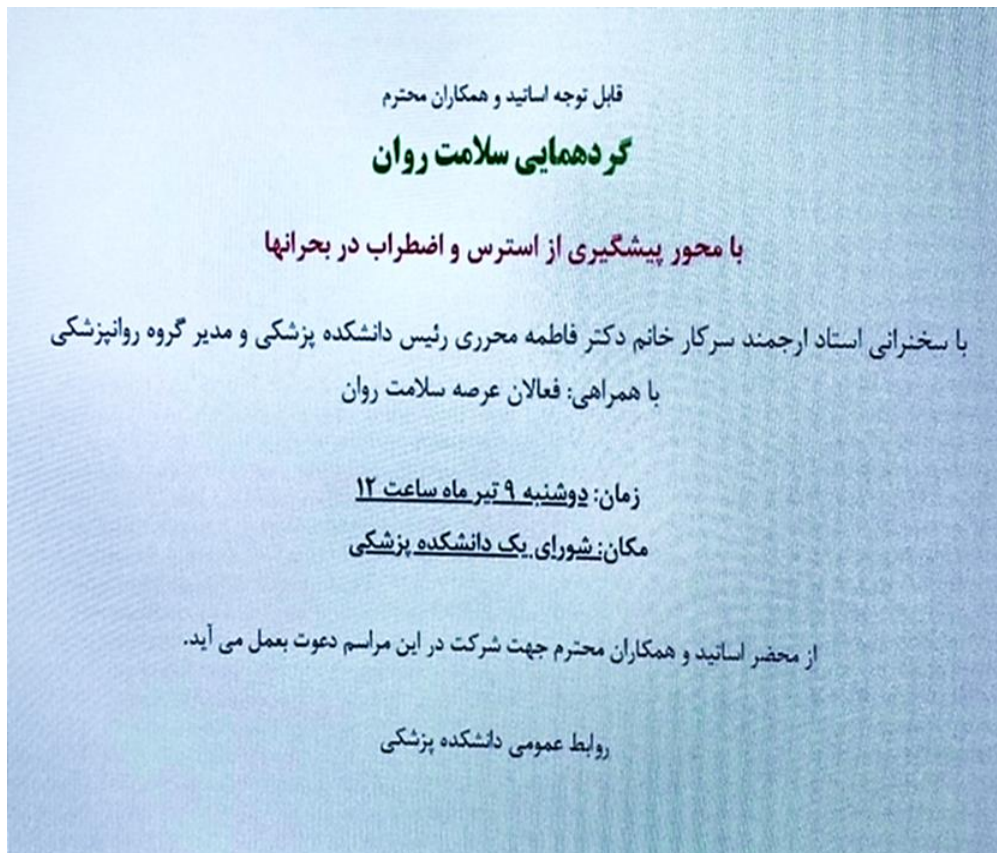


اضطراب جنگ

ترس از جنگ یا اضطراب جنگ به ترس، نگرانی و اضطرابی گفته می شود که ممکن است افراد به دلیل تهدید یا احتمال وقوع جنگ تجربه کنند. استرس جنگ می تواند پاسخی رایج به اخبار و تصاویر مربوط به درگیری سیاسی و جنگ باشد. اضطراب جنگ می تواند در دوره هایی که رسانه ها از اخبار جنگ صحبت می کنند، تشدید شود.

# عملکرد کمیته آگاهی سازی و کاهش استرس در سال ۱۴۰۴

گردهمایی سلامت روان با محور پیشگیری از استرس و اضطراب در بحران ها بخشی جلسه با سخنرانی خانم دکتر وفایی در مورد پیشگیری از استرس و اضطراب در بحران ها در مورخ دوشنبه ۹ تیر ماه صورت گرفت.



# عملکرد کمیته آگاهی سازی و کاهش استرس در سال ۱۴۰۴

سمینار دگرگونی ادراک از منظر علوم اعصاب: سازوکارهای عصبی در جنگ روانی و مهندسی ذهن با سخنرانی جناب پروفسور گرجی و خانم دکتر وفایی در مورخ چهارشنبه ۱۸ تیر ماه ۱۴۰۴ بصورت مجازی برگزار گردید.



♦ دکتر فرزانه وفایی  
گروه علوم اعصاب، در سمپوزیوم دگرگونی  
واقعیت، جنگ روانی و مهندسی ادراک؛

▲ دنیای امروز دنیای اطلاعات و رسانه  
است و اطلاعات و رسانه برای اثر بخشی  
بیشتر در بحرانها با علوم مختلف اعصاب و  
روانشناسی ترکیب شده است که می تواند  
در جهات مثبت و در مقابله با جنگ های  
روانی نقش سازنده ای را ایفا کند.

■ مشروح خبر در وب سایت دانشگاه و  
دانشکده پزشکی

روابط عمومی دانشکده پزشکی مشهد  
625 13:42



▲ برگزاری سمپوزیوم مجازی دگرگونی  
واقعیت، جنگ روانی و مهندسی ادراک از  
دیدگاه علوم اعصاب

♦ دکتر علی گرجی مدیر گروه علوم اعصاب  
دانشگاه علوم پزشکی مشهد؛

▲ اتحاد و همبستگی ملت ما یکی از عوامل  
مهم عبور از بحران اخیر و غلبه بر جنگ  
روانی دشمن بود.

▲ رسانه های داخلی نقش تاثیر گذاری در  
القای واقعیت ها به درون جامعه و مقابله و  
خنثی سازی جنگ های روانی دشمنان دارند.

■ مشروح خبر در پایگاه طلاق رسانی  
دانشگاه و دانشکده پزشکی منتشر خواهد  
شد.

روابط عمومی دانشکده پزشکی مشهد  
668 13:23



# عملکرد کمیته آگاهی سازی و کاهش استرس در سال ۱۴۰۴

نشست در استودیو خبر سلامت دانشکده علوم پزشکی با حضور خانم دکتر وفایی در محور موضوع جنگ های روانی زمینه ساز تنش و اضطراب و کاهش میزان کارایی جامعه است در مورخ ۲۸ تیر ۱۴۰۴ صورت گرفت.



▲ گفتگو با اعضای هیات علمی و روانشناسان بالینی و مشاورین روانشناسی گروه های علوم اعصاب و روانشناسی

◆ دکتر فرشاد شیبانی، عضو هیات علمی گروه روانشناسی بالینی  
◆ دکتر فرزانه وفایی، عضو هیات علمی گروه علوم اعصاب  
◆ بهناز بیوکی، روانشناس بالینی مرکز مشاوره

▲ در بحران اخیر گروه روانپزشکی، روانشناسی و علوم اعصاب و همچنین روانشناسان مشاور، خدمات ارزشمندی را در راستای پیشگیری از استرس، اضطراب و ارتقای سلامت روان در سطح دانشگاه و جامعه در راستای ترویج فرهنگ سلامت روان اجرایی نمودند،

▲ اطلاع رسانی به جامعه از طریق اقدامات رسانه ای، تولید محتوا، گزارش های خبری، تولید پادکست ها، نشست ها و سمپوزیوم های ملی با مشارکت روابط عمومی ها و خدمات بالینی، مشاوره های دانشجویی و همکاران و سایر برنامه هایی اجرایی از مهمترین اقدامات فعالین عرصه سلامت روان در سطح دانشکده پزشکی مشهد بوده است.

استودیو خبر سلامت؛  
روابط عمومی دانشکده پزشکی مشهد



برگزاری کارگاه آموزشی :طرح امید و شادی در جامعه بصورت مجازی برای جامعه هلال احمر با سخنرانی جناب  
پروفسور گرجی،خانم دکتر وفایی، اقا دکتر مومنی و خانم صادقی از مورخ ۱۲ مرداد ماه در ۱۰ جلسه هر هفته تا  
اواسط آبان صورت گرفته است.





## کارگاه آموزشی: طرح امید و شادی در جامعه

| ردیف | عنوان                                       | اهداف                                                                                                                                                              | مباحث کلیدی                                                                                                                       | فصلت‌ها                                                                                                                                   | مدیران پیشنهادی و تاریخ                            |
|------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| ۱    | دلایل اجرای طرح امید و شادی                 | • تحلیل نیازات روانی اجتماعی<br>• جنگ شناختی بر جامعه ایرانی<br>• شناسایی دشمنان جنگ شناختی در فضای مجازی و رسانه‌ها                                               | • ماهیت جنگ شناختی؛ ابزارها (شایعه، ترس‌افکنی، فتنه‌سازی)<br>• اثرات روانی؛ اضطراب جمعی، بی‌اعتمادی، ناامیدی                      | تحلیل محتوای رسانه‌های داخلی/خارجی با معیارهای جنگ شناختی<br>شناسایی تجربیات شخصی از تأثیرات روانی جنگ شناختی<br>آشنایی با روش‌های مقابله | ۱۷ شهریور<br>پروفسور علی گرجی                      |
| ۲    | حافظ امید و روان در شرایط بحران             | • تکنیک‌های مقابله با استرس<br>• سیستم‌های فکری ضد شایعه<br>• معیارهای انتخاب اطلاعات<br>• راهکارها برای ترویج امید و خلق فضای شادی‌آفرین<br>• تبدیل تهدید به فرصت | روانشناسی تاب‌آوری در بحران‌ها<br>ایمنی روانی<br>سواد رسانه‌ای<br>مهارت‌های تفکر انتقادی<br>مراقبت‌های روانی<br>اقدامات پیشگیرانه | تمرین پاسخ‌دهی به شایعات<br>تمرین ذهن آگاهی<br>«کارگاه تفکر انتقادی»<br>«طرح کیمپ» و ایجاد شبکه‌های اجتماعی<br>مراسم شادی‌بخش             | ۲۲ شهریور<br>دکتر فرزانه وفایی<br>دکتر جواد مومنی  |
| ۳    | پایه‌های امید و شادی                        | • مأموریت، اصول اساسی و اهداف<br>• اهمیت و شادی در رفاه در درجه یک                                                                                                 | • نقش امید در رفاه، نقش مری، اهمیت روانشناسی مثبت، ضرورتی بر امید و شادی.                                                         | بخش‌ها: «چه چیزی شما را خوشحال می‌کند»، «بخت گروهی، نوشتن خاطرات روزانه»                                                                  | ۳۱ شهریور<br>پروفسور علی گرجی<br>دکتر فرزانه وفایی |
| ۴    | روانشناسی امید و شادی                       | • نظریه و علم مغز در مورد امید و شادی و تأثیر آنها بر تاب‌آوری<br>• اهمیت و گروهی‌ها در بررسی امید و شادی                                                          | • نظریه امید (اهداف، معنویت، مسواری، علم امید و شادی، نقش امید و شادی در تاب‌آوری، معنویت و تاب‌آوری، معنویت و تاب‌آوری)          | تحلیل مقاله موردی، شواهد علمی، نقش امید.                                                                                                  | ۷ مهر<br>دکتر جواد مومنی                           |
| ۵    | پرورش امید و شادی در مواجهه با مشکلات زندگی | • ابزارهایی برای حفظ امید و شادی در مواجهه با سختی‌ها و صدمه‌های تاب‌ناپذیر                                                                                        | • راهبردهای مقابله‌ای، رویکردهای آگاهانه در مورد تروما، تبیین هدف واقع‌بینانه و تاب‌آوری، معنویت.                                 | نوشتن خاطرات هدایت‌شده، «باغبان نور در تاریکی»، نقش آفرینی در گفتگوهای دشوار، جملات تاکیدی امیدوارکننده.                                  | ۱۲ مهر<br>دکتر فرزانه وفایی                        |
| ۶    | همدلی، یانگ و گوش دادن عمیق                 | • از همدلی و بیان خلاقانه برای ایجاد امنیت عاطفی و ارتباط در گروه‌ها استفاده کنید.                                                                                 | • همدلی از طریق هنر و زبان بدن، گوش دادن فعال، امنیت عاطفی، از تمام غیر کلامی.                                                    | فعالیت نقاشی دو نفره، حلقه قصه‌گویی گروهی، بازی شنیداری مبتنی بر حرکت.                                                                    | ۲۱ مهر<br>پروفسور علی گرجی<br>خانم نسن صادقی       |
| ۷    | داستان‌سرای و خلاقیت برای تحول              | • شرکت‌کنندگان را توانمند کنید تا از داستان‌سرای و هنر برای تقویت شفا، شادی و ارتباط استفاده کنند.                                                                 | • داستان‌سرای شخصی و جمعی، بیان خلاقانه (موسیقی، هنر، حرکت)، (مسابازی از طریق روایت.                                              | حلقه‌های داستان‌سرای: «شرف شادی من»، «خاطر نویسی هنرهای بیانی، خلق داستان مشارکتی».                                                       | ۲۸ مهر<br>پروفسور علی گرجی<br>خانم نسن صادقی       |
| ۸    | تهیه‌گری خلاق و بویایی گروهی                | • مهارت‌های لازم برای رهبری جلسات تاملی و فراگیر با استفاده از هنر و مشارکت اجتماعی را توسعه دهید.                                                                 | • بویایی گروهی، تسهیل فراگیر، هنر مشارکتی، انسجام اجتماعی، اعتمادسازی.                                                            | نقاشی دیواری گروهی: «امید چه شکلی است»، تمرین تسهیلگری با ابزارهای خلاقانه، تأمل تاملی.                                                   | ۵ آبان<br>پروفسور علی گرجی<br>دکتر فرزانه وفایی    |
| ۹    | ذهن آگاهی، طبیعت و شادی درونی               | • شرکت‌کنندگان را راهنمایی کنید تا با آشنایی درونی و دنیای طبیعی به عنوان منبع شادی و معنویت قرار گیرند.                                                           | • ذهن آگاهی، زمین، شناسایی طبیعت به عنوان استعاره‌ای برای رشد، معنویت فراگیر و آشنایی درونی.                                      | مراقبه هدایت‌شده، پیاده‌روی با جسم در سکوت طبیعت، نوشتن خاطرات مبتنی بر معنا: «کجا می‌توانم آرامش پیدا کنم؟»                              | ۱۲ آبان<br>دکتر جواد مومنی                         |
| ۱۰   | اجرا، تأثیر و تحلیل                         | • مرئیت را برای ارزیابی، تطبیق و تحلیل از اجرای برنامه امید و شادی آماده کنید.                                                                                     | • برنامه‌ریزی برنامه، ارزیابی تأثیر، ابزارهای بازخورد، تأمل، حفظ سلامت مری، تحلیل اثر.                                            | ایجاد جمعی ابزار ارزیابی، برنامه‌ریزی عملیاتی، مراسم تقدیر، اشتراک‌گذاری گروهی: «کام‌های بعدی من».                                        | ۱۹ آبان<br>پروفسور علی گرجی                        |

# عملکرد کمیته آگاهی سازی و کاهش استرس در سال ۱۴۰۴

سمینار و نمایشگاه هم‌اندیشی و جشنواره دانشجویی یادبود جنگ ۱۲ روزه: روایت های جنگ روانی به صورت مجازی و با حضور سخنرانانی از گروه علوم اعصاب، روان‌شناسی و پزشکی اجتماعی، در تاریخ ۷ آبان ۱۴۰۴ برگزار شد. در این برنامه، ضمن بررسی علمی تأثیرات جنگ روانی و راهکارهای مقابله با آن، نمایشگاهی با محور جنگ ۱۲ روزه نیز برپا گردید و از بوسترها و ایده‌های برگزیده تقدیر به عمل آمد.

## برگزیدگان بوستر و ایده علمی جنگ روانی

| رتبه    | عکس                                                                                 | نام و نام خانوادگی | عنوان                                                                                                                                        | بوستر و ایده علمی                                                                   | توضیحات                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| نفر اول |    | احمد محروقی        | پلتفرم بازسازی شناختی-روایی جمعی (CNR-CP) مدلی مبتنی بر علوم اعصاب شناختی برای ارتقاء تاب آوری ملی و وطن پرستی سازنده در شرایط جنگ سخت و نرم |    | در برابر جنگ نرم و بحران‌های ترکیبی، رویکرد علوم اعصاب شناختی می‌تواند ابزاری برای بازسازی اسجام روانی اجتماعی باشد. مدل CNR-CP تقویت سه مؤلفه‌ی کارایی جمعی، همدلی فداکارانه و دلبستگی سازنده به وطن، شبکه‌های عصبی مسئول تاب‌آوری و پیوند اجتماعی را فعال کرده و به صورت سپر روانی ملی عمل می‌کند.                                                                                         |
| نفر دوم |   | عظیم ز عیم باشی    | تأثیرات اخبار و شایعات نادرست جنگ روانی بر قشرهای مختلف مغز                                                                                  |   | در جنگ‌های مدرن، میدان نبرد از عرصه نظامی فراتر رفته و ذهن مردم هدف اصلی دشمن است. با انتشار شایعات و اطلاعات نادرست، استرس و اضطراب شناختی ایجاد می‌شود و کارکرد هیپوکامپ، آمیگدالا و قشر پیشانی مغز مختل می‌گردد. در نتیجه، تصمیم‌گیری منطقی کاهش یافته و سوگیری‌هایی مانند شگراندازی و تأیید فعال می‌شوند. ارتقای سواد رسانه‌ای و آگاهی از این فرایندها سپری مؤثر در برابر جنگ روانی است. |
| نفر سوم |  | سمیه حسامی و ایزدی | مقابله با جنگ نرم                                                                                                                            |  | هویت، قدرت پنهان ملت است جنگ نرم با ابزار روانی و فرهنگی، نه نظامی، باور مردم را هدف می‌گیرد. دشمن می‌کوشد با طوایف فریبده ارزش‌ها را دگرگون کند، اما ملتی که به فرهنگ و هویت خود تکیه دارد، شکست‌ناپذیر است.                                                                                                                                                                                |



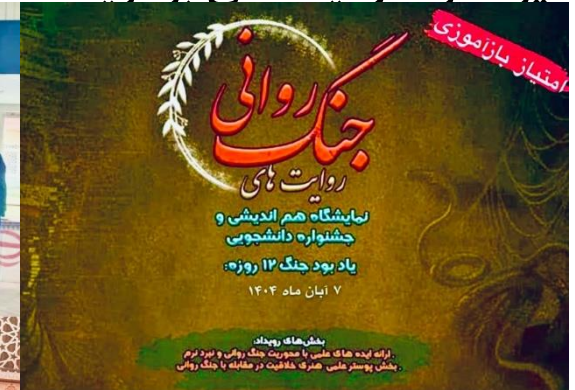
▲ بازدید رئیس دانشگاه و رئیس دانشکده پزشکی از نمایشگاه هم‌اندیشی و جشنواره دانشجویی یادبود جنگ ۱۲ روزه



◆ تقدیر از اقدامات صورت گرفته و ایجاد فرصت های ایده پردازی در محیط های دانشجویی با محوریت جنگ های روانی و جنگ ۱۲ روزه

◆ این نمایشگاه با مشارکت گروه های علوم اعصاب، روانشناسی بالینی و پزشکی اجتماعی در لابی دانشکده پزشکی برگزار شد، و مورد استقبال اساتید دانشجویان و کارکنان قرار گرفت.

■ در شبکه های اجتماعی همراه ما باشید!



## سمینار جنگ روانی

### گروه علوم اعصاب

| عنوان سخنرانی                 | سخنران         | تخصص            | ساعت سخنرانی   |
|-------------------------------|----------------|-----------------|----------------|
| خیرمقدم                       | دکتر وفایی     | علوم اعصاب      | 11 تا 10       |
| کارکرد شناختی جنگ روانی       | دکتر زعیم باشی | علوم اعصاب      | 11:15 تا 11    |
| روایت های جنگ روانی           | دکتر باوفا     | علوم اعصاب      | 11:40 تا 11:15 |
| اختلالات شناختی در جنگ روانی  | خاتم صادقی     | روانشناس بالینی | 12 تا 11:40    |
| تکنیک های علمی بلند جنگ روانی | دکتر شبانی     | روانشناس بالینی | 12:15 تا 12    |
| رشد پس از سانحه               | دکتر مومنی     | علوم اعصاب      | 12:35 تا 12:15 |
| مراقبت از سلامت روان در بحران | دکتر جراحی     | پزشکی اجتماعی   | 13 تا 12:35    |
| تاب آوری در بحران             | پروفسور گرچی   | علوم اعصاب      | 13:20 تا 13    |
| جمع بندی اختتامیه جلسه        |                |                 |                |

# عملکرد کمیته آگاهی سازی و کاهش استرس در سال ۱۴۰۴

سمپوزیوم بین‌رشته‌ای «رویکردهای نوین در تشخیص، درمان و توان‌بخشی سکته مغزی» در مورخ شنبه ۲۴ آبان‌ماه ۱۴۰۴ به صورت حضوری دانشکده علوم پزشکی مشهد، تالار امام رضا(ع) برگزار گردید.

mums.ac.ir/index.php

**سبک زندگی ناسالم عامل رشد سکته های مغزی/ نشانه‌های هشدار؛ عدم تعادل، کندی در تکلم یا حرکت**

۲۴ آبان ۱۴۰۴ | بازدید: ۱۲۱

دانشیار و معاون گروه علوم اعصاب دانشگاه علوم پزشکی مشهد، با بیان اینکه سکته مغزی همچنان یکی از مهم‌ترین علل مرگ و ناتوانی در جهان بوده و در ایران با سرعت بیشتری در حال افزایش است و افزود: سبک زندگی پرتنش، اضطراب بالا و تحرک کم از عوامل اصلی افزایش شیوع این بیماری در کشور به‌ویژه در سنین جوان‌تر است.

دکتر فرزانه وفایی در گفتگو با وب دا، سکته مغزی را سومین عامل مرگ‌ومیر و دومین علت ناتوانی در جهان برشمرد و گفت: در ایران نیز پس از تصادفات، سکته مغزی دومین دلیل ناتوانی است و روند بروز آن به دلیل شرایط فرهنگی، اجتماعی و سیاسی و سطح بالای اضطراب، سالانه رو به افزایش دارد.

وی افزود: اگرچه این روند در جهان نیز صعودی است، اما در ایران سرعت رشد بیشتر است و سبک زندگی ناسالم، استرس‌های شغلی و مشکلات اقتصادی نقش پررنگی در این موضوع دارد.

دکتر وفایی با تأکید بر نقش تکنیک‌های درمانی پیشرفته در کشور، توضیح داد: روش‌های نوین درمان سکته مانند ترومبکتومی و سایر تکنیک‌های روز دنیا، اکنون در مراکز تخصصی ایران نیز اجرا می‌شود، با این حال، موفقیت درمان وابسته به زمان است و از لحظه تماس با اورژانس تا رسیدن بیمار به تخت درمان باید یک فرایند هماهنگ و سریع طی شود.

وی تأکید کرد: هر دقیقه تأخیر، منجر به از دست رفتن تعداد زیادی از سلول‌های عصبی می‌شود و علاوه بر درمان اولیه، توانبخشی، فیزیوتراپی و حمایت روانی و اقتصادی از خانواده بیمار نیز باید به‌عنوان بخش جدایی‌ناپذیر مدیریت سکته مغزی دیده شود.

معاون گروه علوم اعصاب خاطرنشان کرد: بسیاری از خانواده‌ها به دلیل ازکارافتادگی بیمار با بار اقتصادی و روانی گسترده‌ای مواجه می‌شوند و لازم است علاوه بر تیم درمان، متخصصان حوزه‌های دیگر از جمله اقتصاد و خدمات اجتماعی نیز وارد روند حمایت از خانواده شوند تا از بروز آسیب‌های ثانویه جلوگیری شود.

وی درباره علائم هشدار سکته مغزی نیز گفت: نشانه‌هایی مانند برهم خوردن تعادل، خواب‌آلودگی غیرطبیعی، کندی در تکلم یا حرکت، افتادگی صورت و اختلالات بینایی، از مهم‌ترین آلام‌های سکته هستند.

دکتر وفایی تأکید کرد: نباید این علائم را به خستگی یا کم‌خوابی نسبت داد. مراجعه سریع به اورژانس ضروری است و خوددرمانی، تزریق سوزن در انگشتان یا مصرف خودسرانه دارو ممکن است وضعیت بیمار را بدتر کند.

**همایش بین‌رشته‌ای سکته مغزی در دانشکده پزشکی مشهد**

**همایش بین‌رشته‌ای سکته مغزی با هدف بررسی آخرین یافته‌های علمی و روش‌های نوین درمانی اختلالات عصبی، با حضور اساتید، دانشجویان و پژوهشگران در دانشکده پزشکی مشهد برگزار شد.**

**مشروح خبر بزودی در پایگاه‌های اطلاع رسانی دانشکده پزشکی و دانشگاه علوم پزشکی مشهد**

مرکز تحقیقات علوم اعصاب دانشگاه علوم پزشکی مشهد به مناسبت روز جهانی سکته مغزی حضوری برگزار می‌کند:

**سمپوزیوم بین‌رشته‌ای روز جهانی سکته مغزی: رویکردهای نوین در تشخیص، درمان و توان‌بخشی**

**همراه با گواهی معتبر**

|                                                                                                             |                                                                                                                        |                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>دکتر افسانه زینل زاده</b><br>دانشیار گروه فیزیوتراپی دانشگاه علوم پزشکی مشهد                             | <b>دکتر پیام ساسان نژاد</b><br>متخصص مغز و اعصاب، فلوشیپ تصویربرداری مداخله‌ای اعصاب و دانشیار دانشگاه علوم پزشکی مشهد | <b>دکتر فرزانه وفایی</b><br>دانشیار و معاون گروه علوم اعصاب دانشگاه علوم پزشکی مشهد           |
| <b>دکتر حامد قضاوی</b><br>دانشیار بیوتکنولوژی پزشکی و عضو هیات علمی گروه علوم اعصاب دانشگاه علوم پزشکی مشهد | <b>دکتر امین مهدی زاده</b><br>استادیار و عضو هیات علمی گروه کاردرمانی دانشگاه علوم پزشکی مشهد                          | <b>دکتر علی اکبر اسماعیلی</b><br>فلوشیپ فوق تخصصی روان‌پزشکی سالمندان دانشیار گروه روان‌پزشکی |

جهت کسب اطلاعات بیشتر به آیدی تلگرامی زیر مراجعه کنید: @NeuroHelp

شرکت برای علاقه‌مندان آزاد می‌باشد.

زمان: شنبه ۲۴ آبان ماه ساعت ۱۰ تا ۱۴

مکان: دانشکده علوم پزشکی مشهد، تالار امام رضا.

هزینه ثبت نام رایگان می‌باشد. با ما همراه باشید. @NEUROSCIENCEMASHHAD

# عملکرد کمیته آگاهی سازی و کاهش استرس در سال ۱۴۰۴

سمینار جنگ روانی: هدف گیری امید و شادی به صورت حضوری با سخنرانی پروفسور گرجی و دکتر فرزانه وفایی و نسترن صادقی کارشناس سلامت روان در مورخ ۵ آذر ماه ۱۴۰۴ در تالار امام رضا برگزار گردید.

## سمپوزیوم «جنگ روانی» در دانشگاه علوم پزشکی مشهد برگزار شد

۰۸ آذر ۱۴۰۴ بازدید: ۱۵



هشدار متخصصان علوم اعصاب درباره تأثیر پیام‌های خارجی بر جوانان و ضرورت افزایش تاب‌آوری روانی جامعه

سمپوزیوم تخصصی «جنگ روانی» با حضور اعضای هیئت علمی گروه علوم اعصاب دانشگاه علوم پزشکی مشهد برگزار شد و در آن متخصصان بر تأثیر پیام‌های مخرب خارجی بر نسل جوان، نقش رسانه‌ها در مواجهه با عملیات روانی و راهکارهای فردی و خانوادگی مقابله با فشارهای روانی تأکید کردند.

به گزارش وب دا، در این نشست، دکتر علی گرجی، مدیر گروه علوم اعصاب دانشگاه، با اشاره به تغییرات گسترده سبک زندگی در سال‌های اخیر گفت: برخلاف دهه‌های گذشته، تغییرات سبک زندگی سبب شده است که جامعه در برابر جنگ‌های روانی آسیب‌پذیرتر شود و نگرش‌ها، نیازها و اولویت‌های افراد تحت تأثیر قرار گیرد.

وی با اشاره به تاریخچه طولانی تلاش‌های خارجی برای ایجاد بی‌ثباتی در ایران افزود: استفاده از جنگ روانی در کشور ما سابقه‌ای طولانی دارد؛ نمونه روشن آن کودتای ۲۸ مرداد است. امروز بیش از هر زمان دیگری، ضرورت هوشیاری و ارتقای توان تحلیل جامعه احساس می‌شود.

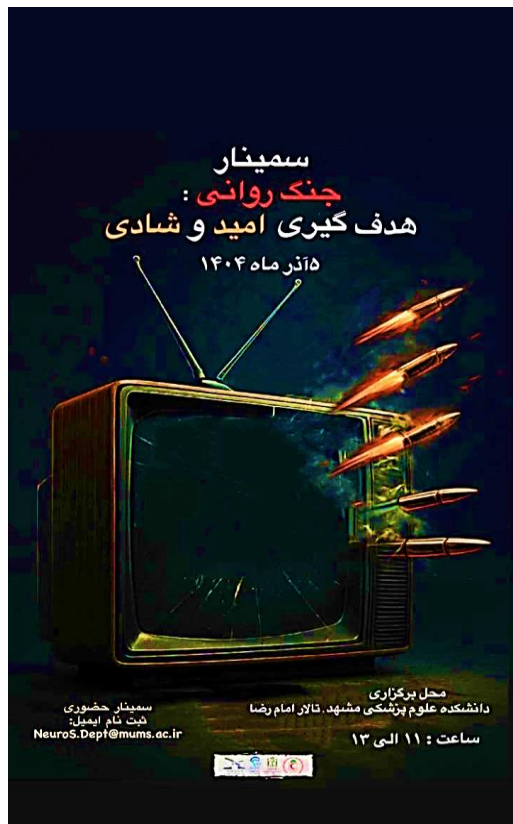
**تأثیر پیام‌های خارجی بر عملکرد جوانان و ضرورت همکاری رسانه و دانشگاه**

در ادامه این نشست، دکتر فرزانه وفایی، عضو هیئت علمی گروه علوم اعصاب، پیام‌های رسانه‌ای خارجی را یکی از عوامل مهم تأثیرگذار بر ذهن جوانان، دانشجویان و حتی خانواده‌ها دانست و گفت: این پیام‌ها در سال‌های اخیر سبب کاهش عملکرد فردی و اجتماعی شده‌اند و توجه جدی به این موضوع اهمیت دارد.

وی همکاری پایدار میان رسانه‌ها و جامعه دانشگاهی را یکی از مؤثرترین روش‌های مقابله با جنگ روانی معرفی کرد و افزود: رسانه‌ها با بهره‌گیری از دانش متخصصان می‌توانند نقش مهمی در فرهنگ‌سازی، افزایش سواد رسانه‌ای و ارتقای توان تحلیل مخاطبان ایفا کنند.

در بخش پایانی سمپوزیوم، نسترن صادقی، کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی و کارشناس سلامت روان گروه علوم اعصاب، مجموعه‌ای از توصیه‌های عملی برای تقویت تاب‌آوری فردی و خانوادگی ارائه کرد.

او بر اهمیت مدیریت فشارهای روانی در شرایط بحران تأکید کرد و گفت: آموزش مهارت‌های روان‌شناختی و ایجاد انسجام خانوادگی می‌تواند نقش مهمی در مواجهه سالم با بحران‌ها ایفا کند و کیفیت زندگی افراد را بهبود بخشد.



# عملکرد کمیته آگاهی سازی و کاهش استرس در سال ۱۴۰۴

## چهاردهمین کنگره علوم اعصاب پایه و بالینی تهران



Basic and Clinical  
**14<sup>th</sup> NEUROSCIENCE Congress**  
December 10-12, 2025  
Razi Convention Center, Iran University of Medical Sciences  
Tehran, Iran

**Panel: Neuroinflammation**

**Chairperson**  
**Mahmood Hosseini**  
Department of Physiology, and Psychiatry and Behavioral Sciences Research Center, Mashhad University of Medical Sciences, Mashhad, Iran  
Neuroprotective and cognitive enhancing effects of olibanum and its constituents, boswellic acid and isoboswellic acid, the possible mechanisms

**Co-Chair**  
**Farzaneh Vafaei**  
Department of Neuroscience, Mashhad University of Medical Sciences, Mashhad, Iran  
The effect of chronic stress during pregnancy on hippocampal long-term potentiation and white matter volume in adult male offspring in rat

**Speakers**

**Mahmood Hosseini**  
Department of Physiology, and Psychiatry and Behavioral Sciences Research Center, Mashhad University of Medical Sciences, Mashhad, Iran  
Neuroprotective and cognitive enhancing effects of olibanum and its constituents, boswellic acid and isoboswellic acid, the possible mechanisms

**Farzaneh Vafaei**  
Department of Neuroscience, Mashhad University of Medical Sciences, Mashhad, Iran  
The effect of chronic stress during pregnancy on hippocampal long-term potentiation and white matter volume in adult male offspring in rat

**Hamed Ghazavi**  
Department of Neuroscience, Mashhad University of Medical Sciences, Mashhad, Iran  
Effect of pretreatment with Devil's Claw on locomotor activity, infarct volume, and neuronal density in focal cerebral ischemia in rats

**Fatemeh Forouzanfar**  
Department of Neuroscience, Mashhad University of Medical Sciences, Mashhad, Iran  
Neuroprotective and Memory-Enhancing Effects of Cedrol Against Transient Global Cerebral Ischemia/Reperfusion Injury in Rats and Its Possible Mechanisms

**Ali Sepeshirizadeh**  
Department of Neuroscience, Mashhad University of Medical Sciences, Mashhad, Iran  
Gut Microbiota-Derived Metabolites as Drivers of Hepatic Encephalopathy: A Systems Biology Approach

**Arezoo Rajabian**  
Department of Neuroscience, Mashhad University of Medical Sciences, Mashhad, Iran  
Effects of an ellagic acid-Standardized extract of Sauguisorba minor on neurobehavioural changes during aging

**Zahra Khorasanchi**  
Department of Nutrition, Faculty of Medicine, Mashhad University of Medical Sciences, Mashhad, Iran  
Anti-Inflammatory Diets: Potential Benefits for Neurodegenerative Diseases

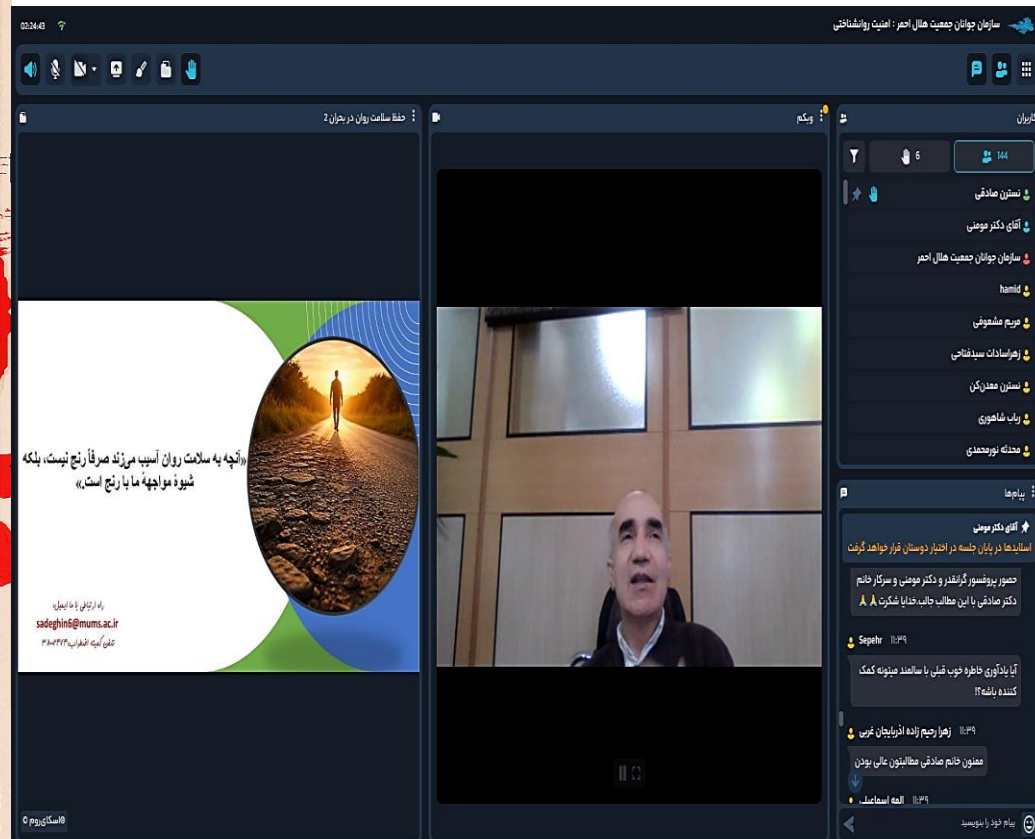
www.bcncongress.ir

# عملکرد کمیته آگاهی سازی و کاهش استرس در سال

وبینار تاب‌آوری شناختی: از مدارهای مغزی تا تعاملات اجتماعی به صورت مجازی با سخنرانی جناب پروفسور گرجی و دکتر فرزانه وفایی در مورخ ۱۷ دی ماه برگزار گردید.

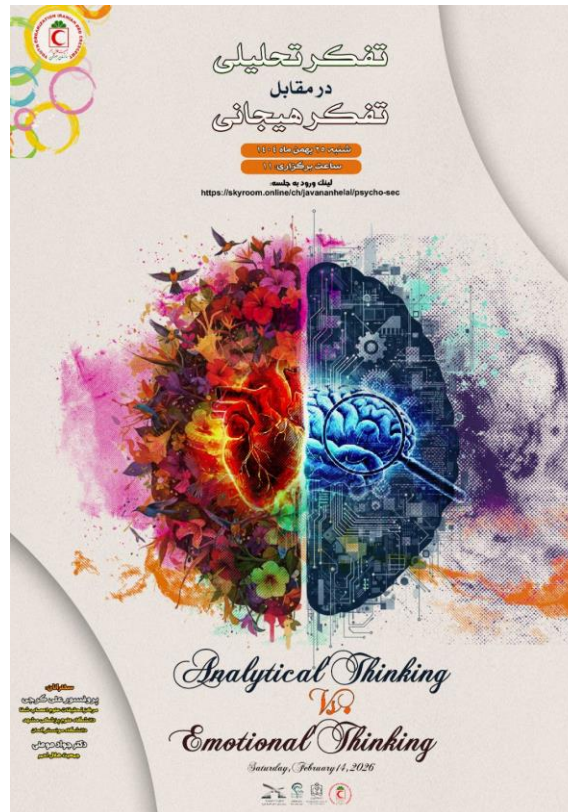


سمینار مجازی نه صلح نه جنگ: الگویی مخاطره آمیز از جنگ روانی بصورت مجازی برای جامعه هلال احمر با سخنرانی جناب پروفیسور گرجی، خانم دکتر فرزانه وفایی، اقا دکتر مومنی و خانم نسترن صادقی مورخ ۱۴ و ۱۹ بهمن ماه برگزار گردید.



# عملکرد کمیته آگاهی سازی و کاهش استرس در سال ۱۴۰۴

- سمینار تفکر تحلیلی در مقابل تفکر هیجانی به صورت مجازی با سخنرانی جناب  
پروفسور گرجی و دکتر فرزانه وفایی و دکتر جواد مومنی در مورخ ۲۵ بهمن ماه ۱۴۰۴  
برگزار گردید.



# عملکرد کمیته آگاهی سازی و کاهش استرس در سال ۱۴۰۴

## 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)



# عملکرد کمیته آگاهی سازی و کاهش استرس در سال ۱۴۰۴

کارگاه آموزشی آنلاین در بحران جنگ با موضوع مداخله در بحران  
ویژه فرماندهان گروه های سحر هلال احمر  
مورخ ۲۵ اسفند ماه ۱۴۰۴  
دکتر جواد مومنی (جمعیت هلال احمر تهران)



# عملکرد کمیته آگاهی سازی و کاهش استرس در سال ۱۴۰۴

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)



# عملکرد کمیته آگاهی سازی و کاهش استرس در سال ۱۴۰۴

## گزارش مصاحبه خبری

- ۱) نقش جنگ روانی و اهمیت آگاهی جوانان در دفاع از ایران اسفند ماه ۱۴۰۴ (پروفسور علی گرجی، مدیر گروه علوم اعصاب)
- ۲) سواد رسانه ای در جنگ روانی دشمن و نقش جوانان در امنیت روانی جامعه اسفندماه ۱۴۰۴ (پروفسور علی گرجی، مدیر گروه علوم اعصاب)
- ۳) تاثیر استرس بر مغز در ادوار مختلف زندگی در وزارت بهداشت ۲۵ اسفند ماه ۱۴۰۴ ( دکتر فرزانه وفایی، هیئت علمی گروه علوم اعصاب)
- ۴) صیانت از مراکز درمانی در درگیری مسلحانه نشریه British medical ، ۶ اردیبهشت ۱۴۰۵ (پروفسور علی گرجی، مدیر گروه علوم اعصاب)
- ۵) مصاحبه با نشریه نیچر در دفاع از دانشگاه های ایران، اردیبهشت ماه ۱۴۰۵ (پروفسور علی گرجی، مدیر گروه علوم اعصاب)



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

### واکاوی علمی تأثیر استرس بر مغز در ادوار مختلف زندگی

به دلیل تکامل نیافتگی مغز، کودکان زیر سن مدرسه توانایی تمایز میان خطر واقعی و احساس ترس را ندارند. واکنش‌هایی نظیر

درمان نوجوانی مرحله ارزیابی 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 یا انزوای مطلق سوق دهد.

بهترین راهکار در این شرایط، گوش دادن 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.

سالمندان به دلیل تجربیات زیسته، می‌توانند نقش "پناه‌دهنده" را برای نسل‌های جوان‌تر ایفا کنند.

<https://behdasht.gov.ir/ZHGS0>

@webda

#تیم\_ملی\_سلامت



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

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

جذبات بیشتر در پایگاه اطلاع رسانی دانشکده پزشکی، وب دا و

دانشگاه علوم پزشکی مشهد؛

<https://mums.ac.ir/index.php/news0-2/17012>

روابط عمومی دانشکده پزشکی مشهد



نقش جنگ روانی و اهمیت آگاهی جوانان در دفاع از ایران

دکتر 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 ترس، 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 آرامش، اعتماد اجتماعی و همبستگی ملی از مهم‌ترین عواملی است که می‌تواند اثرات جنگ روانی را کاهش دهد. همچنین رسانه‌ها و نهادهای آموزشی نقش مهمی در اطلاع‌رسانی دقیق و افزایش سطح آگاهی جامعه دارند.

"Heartbreaking": Iranian scientists on losing labs, libraries and liberty <https://www.nature.com/articles/d41586-026-01394-4>

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.



06 ژوئن 1405 06 ژوئن 1405 14 ژوئن 1405

### ضرورت صیانت از مراکز درمانی در درگیری‌های مسلحانه؛ یادداشت علمی دکتر علی گرجی در BRITISH MEDICAL JOURNAL

دکتر علی گرجی، مدیر گروه علوم اعصاب دانشگاه علوم پزشکی مشهد و استاد دانشگاه مونستر آلمان، در یادداشتی که اخیراً در نشریه معتبر British Medical Journal منتشر شد، است. با استناد به گزارش‌های سازمان جهانی بهداشت، حملات به بیمارستان‌ها، مراکز بهداشتی، جمعیت‌های آواره و کارکنان درمانی را روندی نگران‌کننده در تضعیف اصل بی‌طرفی پزشکی دانسته و بر اهمیت پاسداری اصول بنیادین حقوق بشردوستانه در شرایط درگیری تأکید کرده است. این حملات که در ایران و لبنان رخ داده‌اند، علاوه بر آسیب مستقیم به کارکنان و تجهیزات درمانی، موجب اختلال در ارائه خدمات، افزایش مرگ‌های قابل پیشگیری و فشار مضاعف بر نظام سلامت در مناطق درگیر می‌شود.

دکتر گرجی در این یادداشت، ضمن اشاره به کنوانسیون‌های ژنو (۱۹۴۹) و پروتکل‌های الحاقی آن که حفاظت از بیمارستان‌ها، کارکنان درمانی و امکانات پزشکی را از اصول محوری حقوق بشردوستانه بین‌الملل برمی‌شمرد، چالش‌های جدی در اجرای عملی این تعهدات را مورد بررسی قرار داده و روند رو به افزایش آسیب‌پذیری مراکز درمانی را نیازمند توجه دوباره به سازوکارهای نظارتی و حفاظتی دانسته است.

در این یادداشت علمی، مجموعه‌ای از اقدامات پیشنهادی برای تقویت صیانت از زیرساخت‌های سلامت ارائه شده است که از آن جمله می‌توان به ارتقای نظام‌های بین‌المللی پایش و ثبت حملات علیه مراکز درمانی، تقویت سازوکارهای پاسخگویی و شفافیت از طریق تحقیقات مستقل و نظارت‌های بین‌المللی، ایجاد سازوکارهای عملی برای کاهش تنش و پیشگیری از آسیب به مراکز درمانی از طریق هماهنگی‌های میدانی و تعریف مسیرهای بشردوستانه، و همچنین تقویت فعالیت‌های دانشگاهی و حرفه‌ای در مستندسازی اختلالات خدمات درمانی اشاره کرد.

جامعه علمی، نهادهای دانشگاهی و متخصصان سلامت می‌توانند نقشی تعیین‌کننده در ارتقای فهم جهانی نسبت به تأثیرات حمله به مراکز درمانی و حمایت از سازوکارهای مبتنی بر شواهد برای حفاظت از این زیرساخت‌های حیاتی ایفا کنند. در نهایت، یادداشت پروفسور گرجی یادآور می‌شود که حفاظت از خدمات سلامت در شرایط درگیری، افزون بر آن که یک التزام حقوقی بین‌المللی است، نقشی اساسی در تداوم خدمات حیاتی سلامت، کاهش رنج بیماران و حفظ ثبات نظام‌های سلامت ایفا می‌کند.

وبلا

# عملکرد کمیته آگاهی سازی و کاهش استرس در سال ۱۴۰۴

## مصاحبه خبری دانشگاه علوم پزشکی مشهد، دکتر فرزانه وفایی

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



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 اطلاعات‌های 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

# عملکرد کمیته آگاهی سازی و کاهش استرس در سال ۱۴۰۴

پادکست صدای سلامت روابط عمومی دانشکده علوم پزشکی اسفند ماه

- (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)

## #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](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 در خصوص کنترل هیجانات و حفظ آرامش در شرایط سخت؛

◆ 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 ۱۳۰۴

## #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

# عملکرد کمیته آگاهی سازی و کاهش استرس در سال ۱۴۰۵

کارگاه 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**

یکشنبه  
**۱۶ فروردین**  
۱۳-۱۴:۳۰

**دکتر فرزانه وفایی**  
دانشیار گروه علوم اعصاب  
دانشگاه علوم پزشکی مشهد

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

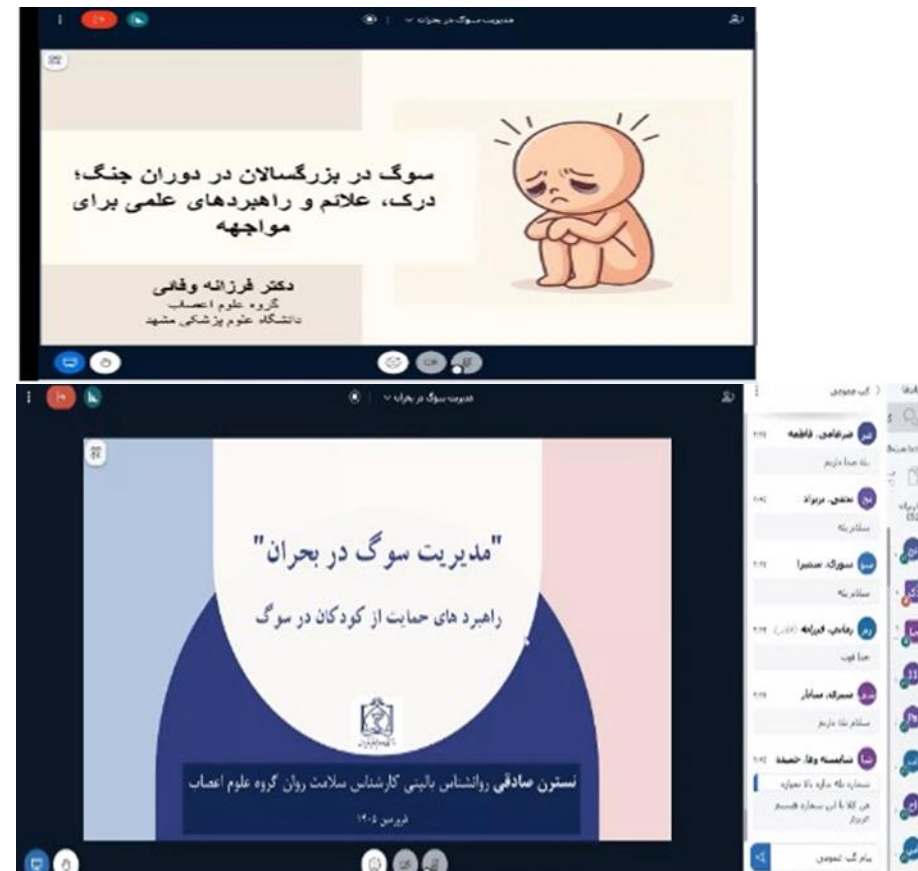
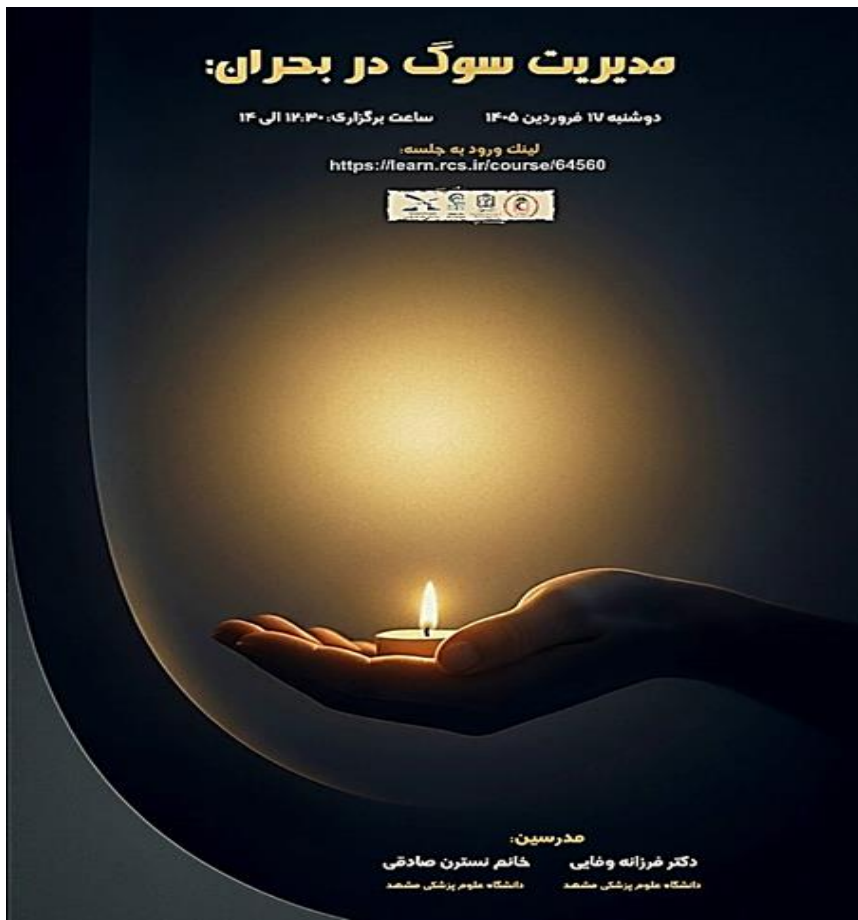
لینک شرکت  
<https://www.skyroom.online/ch/vcrtums/shahed>

[www.shahed.tums.ac.ir](http://www.shahed.tums.ac.ir) ۰۲۱-۸۸۳۹۶۰۹۸

# عملکرد کمیته آگاهی سازی و کاهش استرس در سال ۱۴۰۵

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)



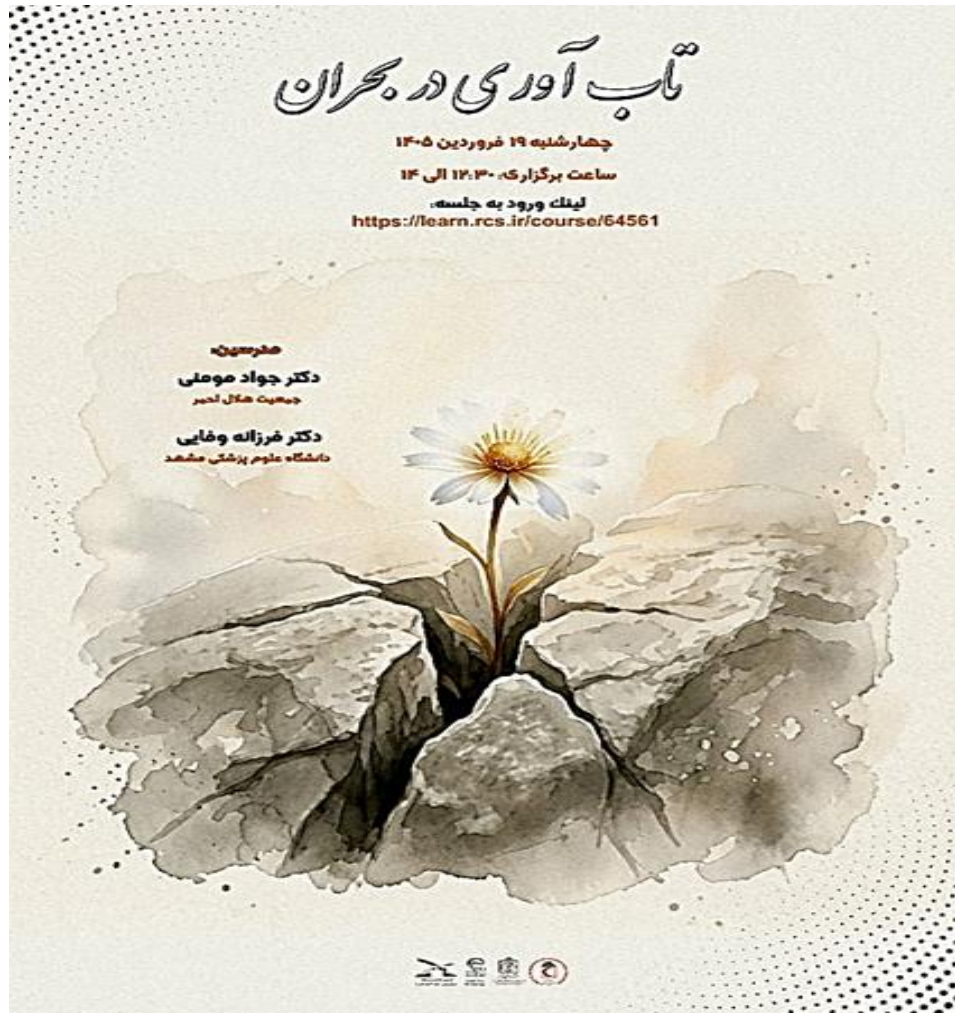
# عملکرد کمیته آگاهی سازی و کاهش استرس در سال ۱۴۰۵

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)



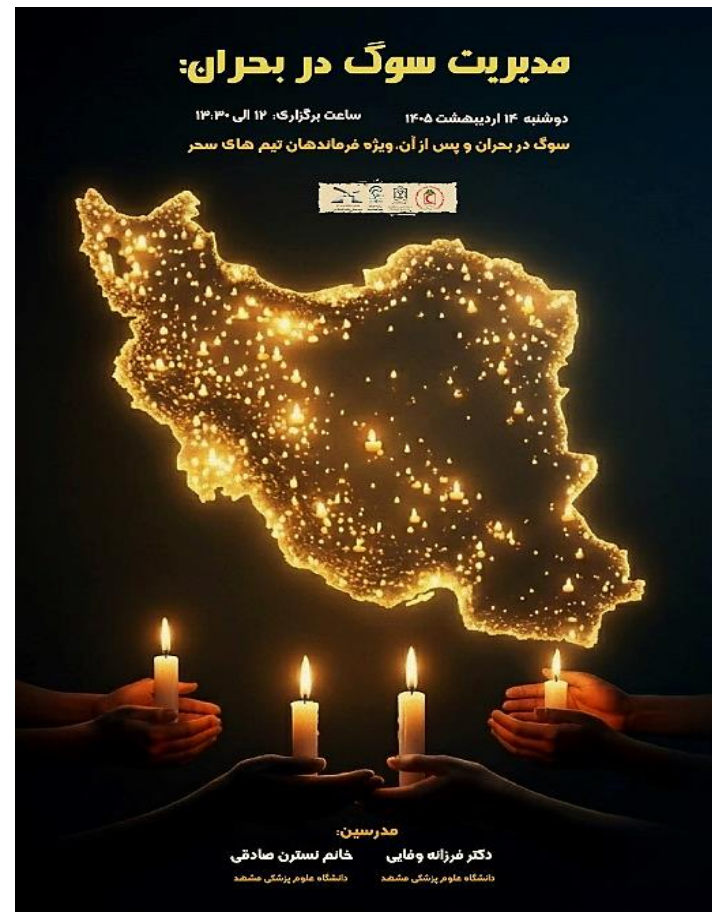
# عملکرد کمیته آگاهی سازی و کاهش استرس در سال ۱۴۰۵

مصاحبه صدا و سیما دکتر فرزانه وفایی در شبکه پزشک شما خراسان رضوی با موضوع تاثیر اخبار و جنگ بر مغز انسان در مورخ ۲۴ فروردین ماه ۱۴۰۵



# عملکرد کمیته آگاهی سازی و کاهش استرس در سال ۱۴۰۵

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



A bouquet of five vibrant red tulips with long green leaves is arranged on a white background. A small white card is tucked among the flowers, featuring the words "Thank you" written in a red, cursive script. The tulips are in various stages of bloom, and their green stems and leaves are visible at the bottom left.

*Thank you*

