

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

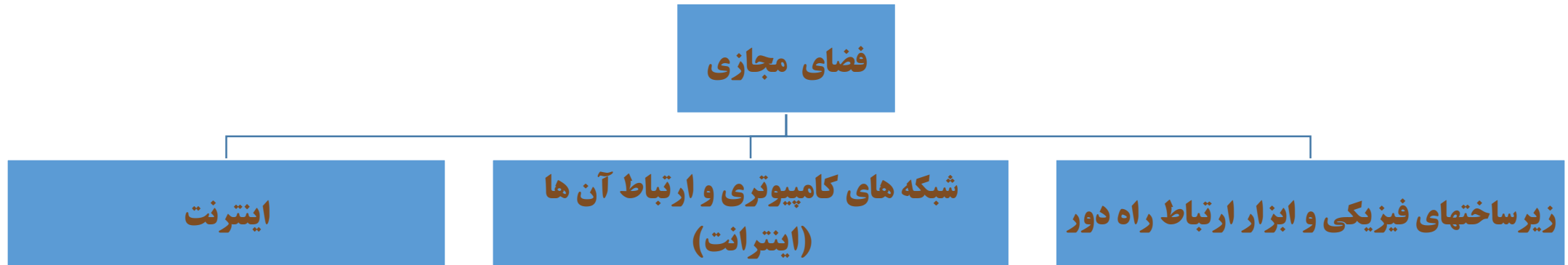


گروه جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس معاونت بهداشتی

مقدمه

تعریف خودمراقبتی: خودمراقبتی به معنای توجه به نیازها، احساسات و سلامت ذهنی و جسمی فرد است. این فرآیند شامل شناسایی و اجرا کردن اقدامات لازم برای بهبود کیفیت زندگی است.

اهمیت خودمراقبتی در دنیای دیجیتال: با افزایش استفاده از فضای مجازی، مراقبت از خود در برابر چالش‌های این فضا ضروری است. فضای مجازی می‌تواند به شدت بر سلامت روانی افراد تأثیر بگذارد.



خودمراقبتی در فضای مجازی

به طور کلی استفاده از کامپیوتر و اینترنت برای کودکان و نوجوانان باید هم معنی با **مسئولیت پذیری**، **قانونمندی** و همین طور **محدودیت** باشد، والدین باید ضمن توضیح این مفاهیم و اصول، به فرزندان خود یاد دهند که اجازه چه فعالیت هایی را در این زمینه دارند و از چه فعالیت هایی باید به دور باشند.

فضای مجازی نه تنها یک ابزار ارتباطی است بلکه ماهیتی اجتماعی دارد. به طور کلی، فناوریهای جدید ارتباطی مانند گوشیهای همراه، بازیهای اینترنتی، شبکه های اجتماعی روش زندگی ما را تغییر داده اند و شرایط جدیدی برای ارتباط با یکدیگر و فعالیتهای اجتماعی فراهم کرده اند؛ مانند هر فرهنگ دیگری، فضای مجازی، قانوی نهایی اخلاقی خاص خود را دارد که از آن به اخلاق مجازی (cyber ethics) یاد می شود .

احترام به فضای خصوصی دیگران یکی از قواعد اصلی تلقی می شود. کارکردهای مختلف و گسترده اینترنت باعث رشد روزانه مصرف کنندگان این فناوری شده است. بر اساس اعلام سایت جهانی اینترنت (Internet World Stats) حدود ۵۶,۷ درصد از جمعیت ایران در سال 2016 از اینترنت استفاده میکردند؛ که این رقم، ایران را در **رتبه سیزدهم** در بین کشورهای دنیا قرار داده است؛ بنابراین استفاده از اینترنت جزئی گریزناپذیر از زندگی امروز است. در دسترس بودن مزایای زیادی دارد و منجر به پیشرفتهای زیادی می شود.

علی رغم تمام امکانات و مزایایی که فناوری جدید ارتباطی فراهم کرده است، استفاده نادرست از آن با تبعاتی همراه است. به همین دلیل توصیه می شود که قبل از استفاده از این روشهای ارتباطی ماهیت آن را بهتر بشناسیم و آموزش لازم را درباره مزایا و معایب آن بگذرانیم .

از خطرات بالقوه این فضا میتوان به موارد زیر اشاره کرد:

مورد تهدید و باج گیری قرار گرفتن، دزدی، مواجهه با محتوای نامناسب (پورنوگرافی، آسیب به خود، خشونت، تبعیض نژادی)، اعتیاد به اینترنت و بازی های کامپیوتری.

چالش‌های فضای مجازی

تأثیرات منفی بر سلامت روانی: مطالعات نشان می‌دهد که استفاده مداوم از شبکه‌های اجتماعی می‌تواند منجر به افسردگی و اضطراب شود.

اعتیاد به فضای مجازی: برخی افراد ممکن است به طور مفرط از فضای مجازی استفاده کنند که می‌تواند به کاهش کیفیت روابط واقعی و فعالیت‌های روزمره منجر شود.

تأثیرات اجتماعی: فشار اجتماعی و انتظارات غیرواقعی در فضای مجازی می‌تواند باعث احساس عدم امنیت و خودکم بینی شود.

نشانه‌های نیاز به خودمراقبتی:

احساس اضطراب و استرس: وقت‌گذرانی طولانی در فضای مجازی می‌تواند باعث بی‌قراری و اضطراب شود.

خستگی و کاهش انرژی: استفاده بیش از حد از وسایل دیجیتال می‌تواند منجر به خستگی فیزیکی و ذهنی شود.

احساس تنهایی یا افسردگی: در حالی که فضای مجازی ما را به هم متصل می‌کند، اما می‌تواند احساس تنهایی و جدایی نیز ایجاد کند.

تعریف اعتیاد به اینترنت

در DSM-IV-TR هیچگونه طبقه بندی برای اعتیاد به اینترنت به صورت مستقل مطرح نشد؛ اما عنوان شد، ملاکهای تشخیص این اختلال با ملاکهای تشخیصی مربوط به اختلال کنترل تکانه، قماربازی بیمارگونه و نیز وابستگی به مواد، همپوشانی دارد و از همین ملاکها برای تشخیص اختلال اعتیاد به اینترنت در پژوهشهای بسیاری استفاده شده است DSM-51. اختلال استفاده از اینترنت 2 را در بخش (اختلالاتی برای مطالعه بیشتر) قرار داده است.

در کشورهای مثل چین و کره جنوبی اعتیاد به اینترنت به عنوان یک تهدید سلامت عمومی تلقی می شود. آمارها نشان می دهد تعداد افرادی که در آمریکا آنلاین هستند، بسیار زیاد بوده و این رقم هر سال رو به افزایش است. حدود 6 درصد یا 11 میلیون نفر از این تعداد وابسته به اینترنت هستند. علی رغم نبودن معیار تشخیصی مدون میزان زیادی مراجع سرپایی و بستری اعتیاد به اینترنت وجود دارد.

اعتیاد به اینترنت می تواند منجر به افزایش انزوا، افسردگی، مشکلات خانوادگی، طلاق، افت تحصیلی، از دست دادن شغل شود و بدهی مالی به خاطر رفتارهای وسواس گونه قمار اینترنتی و خرید اینترنتی ایجاد کند. به همین دلیل با توجه به افزایش روزافزون کاربران کامپیوتر و اینترنت و افزایش میزان وابستگان به کامپیوتر و اینترنت، نیاز مبرم برای پیشگیری و تشخیص به موقع آن احساس می شود.

انواع اعتیاد به اینترنت

انواع اعتیاد به اینترنت

اعتیاد به ارتباط جنسی مجازی (Cybersexual Addiction)

این افراد از اینترنت برای دانلود و مبادله فیلم‌های پورنوگرافی، همچنین برای ایفای نقش‌های جنسی در چت‌روم‌ها استفاده می‌کنند.

اعتیاد به روابط مجازی (Cyber-Relational Addiction)

استفاده از اینترنت به منظور برقراری روابط مجازی، شرکت در چت‌روم‌ها

رفتارهای اجباری اینترنتی (Net-Compulsions)

رفتارهای اجباری قماربازی آنلاین، خریدهای آنلاین و...

اعتیاد به کامپیوتر (Computer Addiction)

اعتیاد به بازی‌های کامپیوتری

اطلاعات بیش‌ازحد (Information Overload)

گذراندن ساعات زیاد به تحقیق و جمع‌آوری داده‌هایی که از جست‌وجو اینترنتی حاصل شده‌اند

نشانه های استفاده زیاد از اینترنت

برخی، کار بیشتر از ۲۰ ساعت در هفته با اینترنت را وابستگی به اینترنت می دانند ولی معیار زمان به تنهایی کافی نیست.

- ۱- اشتغال ذهنی با اینترنت، طوری که مهم ترین منبع رضایت فرد از زندگی باشد
- ۲- پرداخت کمتر به روابط دوستی و قطع روابط اجتماعی
- ۳- احساس پوچی، افسردگی و تحریک پذیری وقتی کامپیوتر در دسترس نباشد
- ۴- علائم ترک هنگام عدم دسترسی به اینترنت و کاهش استفاده از آن شامل بی قراری، اضطراب، افسردگی و لرزش دست
- ۵- میل افزایش یابنده به استفاده از کامپیوتر
- ۶- دروغ گفتن در مورد مدت زمان آنلاین بودن
- ۷- انکار جدی بودن مشکل استفاده از اینترنت / کامپیوتر
- ۸- بی خوابی و خستگی زیاد
- ۹- افت تحصیلی
- ۱۰- عدم شرکت در فعالیت های اجتماعی مدرسه
- ۱۱- توجه اینکه آموزش از طریق اینترنت بیشتر از مدرسه است

اختلال بازی اینترنتی در DSM-5

استفاده مداوم و مکرر از اینترنت برای انجام بازیها، اغلب به شکل بازی با دیگران که منجر به تخریب یا ناراحتی بالینی قابل توجه میشود و **در پنج مورد (یا بیشتر) از موارد زیر در طی یک دوره ۱۲ ماهه** خود را نشان میدهد:

۱- اشتغال ذهنی با بازیهای اینترنتی (فرد به بازیهای قبلی فکر میکند یا به پیش بینی بازی بعدی؛ بازی اینترنتی به فعالیت غالب روزانه تبدیل می شود.

۲ - بروز علائم محرومیت در صورت حذف بازی اینترنتی (علائمی مثل تحریک پذیری، اضطراب و غمگینی. علائم جسمی گزارش نمی شود)

۳- تحمل - نیاز به صرف مقادیر بیشتر زمانی برای بازی کردن

۴- تلاشهای ناموفق برای کنترل شرکت در بازیهای اینترنتی

۵- فقدان علاقه مندی به تفریحات و سرگرمی های قبلی به استثنای بازیهای اینترنتی در نتیجه استفاده از آن

۶- تداوم استفاده مفرط از بازیهای اینترنتی علی رغم آگاهی از مشکلات روانی -اجتماعی ناشی از آن ها

۷- فرد، اعضای خانواده، درما نگران یا سایرین را در رابطه با میزان پرداختن به بازیهای اینترنتی فریب داده است.

۸- استفاده از بازیهای اینترنتی به منظور فرار از حالات خلقی منفی و تسکین آنها (مثلاً احساسات درماندگی، گناه، اضطراب).

۹- یک رابطه مهم، شغل، فرصت تحصیلی یا کاری به دلیل پرداختن به بازیهای اینترنتی به مخاطره افتاده یا از دست رفته است.

نشانه های استفاده سالم از اینترنت و کامپیوتر

۱- رعایت برنامه از پیش تعیین شده کار با اینترنت و کامپیوتر به طوری که از ساعت مشخص برنامه ریزی شده بیشتر نشود.

۲- خانواده، استفاده بیش از حد از اینترنت و کامپیوتر را گزارش نکنند.

۳- بودجه مالی مشخصی برای استفاده اینترنتی تعیین شده باشد و از آن میزان بیشتر نشود.

۴- به زمان تعیین شده برای تکالیف کاری و تحصیلی برسد.

۵- از فعالیت هایی غیر از کار با اینترنت و کامپیوتر نیز لذت ببرد.

۶- انرژی بیشتر خود را برای برقراری ارتباط با افراد دنیای واقعی اختصاص دهد تا تجربه های اینترنتی.

۷- دانستن اینکه افرادی که به اینترنت و کامپیوتر اعتیاد دارند، دچار مشکلاتی می شوند.

۸- استفاده از اینترنت و کامپیوتر برای یک دلیل موجه.

۹- میل بیشتری برای بیرون رفتن با خانواده و دوستان داشته باشد تا استفاده از اینترنت و کامپیوتر.

چگونه از اعتیاد به اینترنت و کامپیوتر پیشگیری کنیم؟

۱- ثبت مدت زمان و تعداد دفعات استفاده از اینترنت و کامپیوتر

۲- تعیین مدت زمان مشخص از پیش تعیین شده برای استفاده از اینترنت و کامپیوتر

۳- درمان علت زمینه ای استفاده از اینترنت و کامپیوتر (اضطراب یکی از علتهای شایع استفاده زیاد از اینترنت و کامپیوتر است)

۴- داشتن گروه حمایتی (داشتن گروه های حمایتی میتواند موقع اضطراب و بحرانها به فرد کمک کند که به جای استفاده از اینترنت و کامپیوتر برای فراموشی مشکلات، از حمایت آنان برای حل مشکلات خود بهره برد)

۵- جایگزین کردن کار با اینترنت و کامپیوتر با فعالیتهای سالم و تفریحی

۶- صحبت کردن با افراد به جای فرستادن پیامک

۷- کپی کردن اطلاعاتی که نیاز به خواندن دارد و یا چاپ کردن آن ها

۸- استفاده از کامپیوتر در مکان های عمومی مانند کتابخانه

روش‌های
خودمراقبتی

فیزیکی:

استراحت کافی: خواب کافی باعث بهبود خلق و خو و کارایی فرد می‌شود.

ورزش: فعالیت بدنی منظم می‌تواند به بهبود سلامت روانی و جسمی کمک کند.

رژیم غذایی سالم: تغذیه مناسب و هیدراته بودن فکر و بدن را بهبود می‌بخشد.

ذهنی:

مدیتیشن: تمرین‌های مدیتیشن می‌تواند به کاهش استرس و بهبود تمرکز کمک کند.

تمرینات تنفسی: تنفس عمیق به آرامش و کاهش اضطراب کمک می‌کند.

ثبت احساسات: نوشتن درباره احساسات می‌تواند به آگاهی و درک بهتر خود کمک کند.

عاطفی:

برقراری ارتباط با دوستان و خانواده: حفظ ارتباطات اجتماعی سلامت عاطفی را تقویت می‌کند.

استراتژی‌های مدیریت
زمان در فضای مجازی

تعیین زمان استفاده از شبکه‌ها: تعیین ساعت‌های مشخص برای استفاده از شبکه‌های اجتماعی می‌تواند از وقت‌گذرانی بی‌هدف جلوگیری کند.

جلوگیری از پرسه‌زنی بی‌هدف: استفاده از لیست‌های کارهای انجام‌شده و زمان‌بندی فعالیت‌ها می‌تواند کمک کند.

استفاده از اپلیکیشن‌های مدیریت زمان: اپلیکیشن‌هایی مانند "Forest" یا "Stay Focused" می‌توانند برای مدیریت زمان استفاده از موبایل موثر باشند.

جمعیت خاص

کودکان و نوجوانان برای یادگیری مهارت‌های تحصیلی و اجتماعی، انجام تکالیف و پروژه‌های تحصیلی می‌توانند از کامپیوتر و اینترنت بهره ببرند؛ اما ممکن است در معرض اطلاعات ناخواسته یا ناامن قرار گیرند و یا از طریق افرادی مورد آزار و اذیت قرار گیرند. همچنین تبعات منفی که ایجاد میشود در این گروه پررنگتر است. بر اساس گزارش جدید آمریکا یک سوم از کاربران اینترنت زیر 18 سال هستند، بنابراین لازم است برای حقوق و میزان دسترسی این گروه، برنامه ریزی کرد . قوانین و حقوق کودکان که برای استفاده از اینترنت وضع شده است، در همه جای دنیا قابل اجراست . صر فنظر از سن و جنس یا غنی و فقیر بودن آن ها .

راهنمای استفاده از کامپیوتر و اینترنت برای والدین

از چه سنی به فرزندم اجازه کار با کامپیوتر، اینترنت و دیگر وسایل الکترونیکی را بدهم؟

نوجوانی یعنی حدود 12 ، 13 سالگی در اختیار فرزندان قرار ندهید؛ اما از طرف دیگر با توجه به فراگیر بودن استفاده از این ابزار و در دسترس بودن آن ها، معمولاً کودکان به محض اینکه راه می افتند و توانایی صحبت کردن پیدا می کنند، استفاده از این وسایل برایشان جذاب می شود.

همچنین نیازهای آموزشی که امروزه با این وسایل بر طرف می شود نیز سن استفاده از این ابزارها را پایین می آورد. برای استفاده از کامپیوتر و اینترنت شاید درست نباشد که یک قاعده ثابت در نظر بگیریم.

به دلیل پیشرفت تکنولوژی و تغییر سبک زندگی خانواده ها، استفاده از موبایل، تبلت و اینترنت، بیشتر از گذشته اهمیت پیدا کرده و کودکان نیز از این قاعده مستثنا نیستند. برای تعیین زمان مناسب استفاده از این ابزارها باید به شرایط خانواده، نحوه تربیت خانوادگی، شرایط کودک و ... نیز توجه شود.

به هر حال والدین با شروع سن مدرسه ناگزیر از در اختیار قرار دادن کامپیوتر و اینترنت در کودکان هستند. نکته مهم، آموزش و نظارت آن ها بر کودکان است؛ آموزش و نظارت بر اینکه در هر سنی چگونه از این وسایل استفاده کنند، و به عنوان مثال از چه سایت هایی بازدید کنند.

نکات کلی که برای استفاده از اینترنت در کودکان لازم است مورد توجه قرار گیرد:

۱-آموزش: قبل از کار با اینترنت، آموزش خطرات و راههای بالا بردن امنیت ضروری است.

۲-برای اینکه بدانید فرزندتان چگونه از اینترنت استفاده می کند وقت بگذارید.

۳-تشویق: تشویق مثبت والدین به کودک و نوجوان برای استفاده مؤثر از کامپیوتر و اینترنت.

۴-امنیت بخشی محیط کامپیوتر: قبل از هر چیز تدابیر لازم امنیتی برای استفاده مناسب و امن از کامپیوتر و اینترنت فراهم شده باشد.

۵-نظارت: قرار دادن کامپیوتر در فضای بیرون از اتاق شخصی کودک میتواند به نظارت بهتر کمک کند.

فراهم کردن شرایط استفاده از اینترنت

***دریافت راهنمایی از مشاوران خدمات اینترنتی**

***تنظیم محل کامپیوتر: اگر کامپیوتر در اتاق خواب است به مکان های عمومی تر خانه انتقال داده شود تا نظارت بهتری فراهم شود. همین طور اگر فرزندان از تلفن یا دیگر وسایلی استفاده میکند که به اینترنت متصل است، باید تحت نظارت شما باشد.**

***اطمینان از نصب نرم افزار مناسب بر روی کامپیوتر برای تأمین امنیت.**

***نصب مرورگر مناسب برای جست و جو در اینترنت.**

***شرح مزایا و معایب استفاده از اینترنت و پیشنهاد حمایتی کافی در صورت ایجاد مشکل.**

***وضع قوانین برای استفاده از اینترنت برای کودک و نوجوان هنگام استفاده.**

***به فرزندان از قبل اطلاع دهید که به استفاده از اینترنت او نظارت دارید و به صورت مخفیانه این کار را انجام ندهید. نام کاربری و رمز ورود**

حساب های آنلاین فرزندان را بدانید. حتی در ابتدای استفاده از اینترنت به عنوان مثال هنگام ایجاد و استفاده از صفحه های اجتماعی یا ایمیل با او همراه باشید.

***درگیر استفاده کودک و نوجوان از اینترنت باشید. با فرزندان به صورت آنلاین وقت بگذرانید. اجازه دهید از فعالیتهای آنلاین موردعلاقه شان با شما صحبت کنند. از جنبه های مثبت اینترنت با آنها لذت ببرید.**

فراهم کردن شرایط استفاده از اینترنت

***تنظیمات امنیت شخصی اینترنت و فضاهای مجازی را کنترل کنید.**

***نظارت دقیق استفاده از اینترنت مخصوصاً در کودکان کوچکتر و مداخله سریع در صورت ایجاد مشکل ضروری است.**

***برقراری ارتباط مؤثر با کودک و نوجوان . آن ها نیاز دارند که هنگام ایجاد درس به راحتی با شما مشورت کنند بدون آن که بترسند که برایشان مشکلی ایجاد میشود . به عنوان مثال در صورت آشنایی با افراد غریبه و یا هر موردی که به نظر عادی نبود، با شما صحبت کنند و شما را در جریان قرار دهند.**

برایشان توضیح دهید ممکن است چیزهایی را آنلاین ببینند و بخوانند که نادرست باشد.

***به آنان آموزش دهید کسانی که به قصد فریب با آنان ارتباط برقرار می کنند، برای دسترسی به اهداف خود از محبت، توجه، مهربانی و حتی هدیه استفاده می کنند . ممکن است با موسیقی، سرگرمی و علاقه مند یهای کودکان آشنا باشند . به تدریج مهارهای کودکان را با بیان آرام آرام متن و محتوای جنسی در مکالماتشان بر می دارند و اعتماد آن ها را جلب می کنند.**

***با رعایت همه موارد باز هم شما نمی توانید نظارت کامل داشته باشید، بنابراین آموزش به فرزندان بسیار مهم است . هم درباره جنبه های مثبت و هم درباره جنبه های منفی استفاده از اینترنت با فرزندان صحبت کنید . صبر نکنید تا اتفاقی بیفتد و بعد درباره آن صحبت کنید، از قبل برای آن برنامه ریزی داشته باشید و آموزشها و منابع اطلاعاتی لازم را در اختیارشان قرار دهید.**

نشانه هایی که ممکن است یک کودک در معرض آسیب باشد

الف-وقتی زمان زیادی را در اینترنت صرف می کنند به خصوص وقتی تنها هستند و زمان زیادی برای ایجاد ارتباط با دیگران بدون نظارت خانواده دارند.

ب-کودک نامه الکترونیک، یا بسته ای از یک غریبه دریافت می کند .در بین افرادی که کودکان را مورد آسیب قرار می دهند معمول است که عکس و یا هدیه برای قربانی خود می فرستند.

ج-اگر تصاویر هرزه یا پورنوگرافی در کامپیوتر یا دیگر وسایل کودک خود دیدید.احتمال دارد فرد آسیب رسان از طریق ارسال آنی تصاویر یا فیلمها برای شروع بحث جنسی و گول زدن کودک اقدام کند.

د-وقتی به صورت مخفیانه از فضای مجازی استفاده می کند.

ه-فرزندتان از طرف کسی که شما نمی شناسید، تماس دارد یا با او تماس می گیرد.

ر-در زمانی که خانواده جمع است کودک زمان زیادی را در تنهایی در فضای مجازی سپری می کند.

وقتی احساس می شود کودک در معرض آسیب است چه رفتاری داشته باشیم؟

هم بی قانونی و عدم برخورد صحیح با این مورد نادرست است و هم برخوردهای تند، قهر آمیز و تنبیه های شدید. در صورتیکه برای این منظور از قبل قوانینی وضع شده باشد، آموزشهای لازم به او داده شده باشد و نظارت مناسبی وجود داشته باشد، احتمال استفاده نادرست از فضای مجازی کمتر می شود و در صورت مشاهده چنین موقعیتی باز هم با وجود توافقات قبلی بهتر میتوان به نتیجه مطلوب رسید.

۱- مراقب برخورد اول باشید

برخورد والدین در مقابل مشاهده نخستین بار از انجام این رفتار بسیار حائز اهمیت است. وقتی برای اولین بار از این عمل کودک اطلاع پیدا می کنید باید تلاش کنید تا آرامش خود را حفظ کنید. رفتارهای خشن و بسیار تند با کودک، زمینه را برای ایجاد مشکلاتی دیگر از جمله دروغ گویی فراهم می سازد.

۲- اشتباهش را با روش قابل فهم توضیح دهید

بهترین روش آن است که بد بودن این کار و آسیبهای احتمالی ناشی از این موقعیت را به شیوه های قابل فهم برایش توضیح دهید.

۳- از کودک حمایت کنید

شرایطی فراهم کنید تا بدون ترس درباره مسائلش با شما صحبت کند

وقتی احساس می شود کودک در معرض آسیب است چه رفتاری داشته باشیم؟

۴- شرایط را برای جبران اشتباهش فراهم کنید

بدون آنکه عزت نفس و شخصیت کودک زیر سؤال نرود شرایط را برای جبران این اشتباهش فراهم کنید. به عنوان مثال عذرخواهی کند و او را بیش از حد سرزنش نکنید.

۵- بیشتر با او صحبت کنید و برایش وقت بگذارید

نظارت دقیق تری داشته باشید، لازم است یادآوری کنید که نظارت شما برای حفظ امنیت خود اوست به خصوص با بالا رفتن سن کودک و رسیدن به سن نوجوانی، فرزندان نیاز بیشتری به آزادی دارند. سعی کنید در هر مرحله و هر سنی آموزشها و راهکارهای لازم را ارائه دهید تا در این سنین بتوانید آزادی بیشتری به او دهید.

۶- خودتان الگو باشید

یکی از راه های مناسب برای آموزش رعایت قوانین از طریق خود والدین است.

۷- در صورت نیاز به روان شناس یا روان پزشک مراجعه کنید

اگر کودک شما به دفعات از قوانین اطاعت نکرد و این امر موجب آسیب دیدن موقعیتهای تحصیلی و ارتباطی او شد، ضرورت دارد که از راهنمایی های روانشناس یا روان پزشک نیز استفاده کنید.

راهنمای استفاده از اینترنت و کامپیوتر برای کودکان و نوجوانان

- ۱- قبل از ارسال اطلاعات به صورت آنلاین به خوبی فکر کنید.
- ۲- عکس هایتان را بدون اجازه والدین در اینترنت بارگزاری نکنید.
- ۳- برای ملاقات حضوری یا حتی چهره به چهره (آنلاین) از کسی درخواست نکنید یا درخواست کسی را قبول نکنید، حتی اگر رابطه ای شکل گرفته باشد.
- ۴- از سایت های ناشناس عکس دانلود نکنید، ممکن است روشی برای انتقال تصاویر جنسی باشد.
- ۵- اطلاعات شخصی و مورد شناسایی خود از قبیل نام، شماره تلفن، آدرس یا نام مدرسه را در اختیار افراد غریبه قرار ندهید و از والدین خود قبل از دادن هر گونه مشخصات به افراد در فضای مجازی راهنمایی بخواهید.
- ۶- مراقب کسانی که در فضای مجازی به آن ها اعتماد می کنید باشید. پیدا کردن دوستان جدید می تواند مفرح باشد ولی ممکن است آن ها واقعاً کسانی که ادعا می کنند نباشند

راهنمای استفاده از اینترنت و کامپیوتر برای کودکان و نوجوانان

- ۷- پسورد خود را به کسی (غیر از والدین یا مراقب اصلی خود) نگوئید.
- ۸- پروفایل خود را به صورت خصوصی نگه دارید تا اطلاعات شخصی شما محفوظ بماند.
- ۹- اگر کسی در چت روم حرفهای نامناسبی زد یا حس خوبی به او ندارید، چت را ترک کرده و پاسخ ندهید.
- ۱۰- پیا میها را از جانب کسانی که نمی شناسید باز نکنید. ممکن است حاوی صحبت‌های نامناسب یا حتی ویروس باشد.
- ۱۱- اگر از کلام، تصویر یا هر چیزی در اینترنت ترسیده اید به والدین خود بگوئید.
- ۱۲- درخواست دوستی افرادی را بپذیرید که آن ها را می شناسید.
- ۱۳- از پذیرفتن پیشنهادهایی که زیادی خوب به نظر می رسند، خودداری کنید.
- ۱۴- خودتان هم در اینترنت به دنبال پرخاش و تمسخر دیگران نباشید.

چالش‌های خاص خودمراقبتی در زمان جنگ

❑ افزایش اضطراب و استرس: جنگ و تنش‌های ناشی از آن می‌تواند منجر به افزایش اضطراب و ترس در افراد شود.

❑ عدم قطعیت و نگرانی: افراد ممکن است نگران آینده و امنیت خود و خانواده‌شان باشند، که این شرایط نیاز به خودمراقبتی را افزایش می‌دهد.

❑ خطرات اطلاعات نادرست: در زمان جنگ، اطلاعات نادرست و شایعات می‌توانند به سادگی در فضای مجازی منتشر شوند و اضطراب بیشتری ایجاد کنند.

راهکارهای خاص برای خودمراقبتی در زمان جنگ

❑ مرزگذاری مصرف خبری: محدود کردن زمان مصرف اخبار و شبکه‌های اجتماعی می‌تواند به کاهش استرس کمک کند.

❑ استفاده از منابع معتبر: به دنبال اطلاعات از منابع معتبر و رسمی باشید.

❑ مراقبت از ویتامین D اجتماعی: برقراری ارتباط با عزیزان و دوستان، حتی از راه دور، اهمیت دارد.

❑ استفاده از ویدئوکنفرانس: Skype یا Zoom می‌تواند وسیله‌ای برای ارتباط در زمان‌های سخت باشد.

تکنیک‌های مدیریت استرس در دوران جنگ

- ❑ مدیتیشن و آگاهی از ذهن (Mindfulness): تمرینات مدیتیشن می‌تواند به آرامش و بهبود تمرکز کمک کند.
- ❑ فعالیت بدنی: ورزش کردن به کاهش استرس و افزایش انرژی کمک می‌کند، حتی می‌توان فعالیت‌های ساده‌ای را در خانه انجام داد.
- ❑ نوشتن و ثبت احساسات: نوشتن در مورد احساسات و افکار می‌تواند به پردازش احساسات و کاهش فشار روانی کمک کند.

نگرانی درباره نشاط روانی و اجتماعی

پایداری در مواجهه با چالش‌ها: تقویت تاب‌آوری و مواجهه با چالش‌ها به افراد کمک می‌کند تا بهبود یابند.

مشارکت در فعالیت‌های جامعه: شرکت در فعالیت‌های اجتماعی یا کمک به دیگران می‌تواند احساس مفید بودن را افزایش دهد و به بهبود وضعیت عاطفی کمک کند

نقش حمایت اجتماعی در زمان جنگ

گروه‌های پشتیبانی: فعالیت در گروه‌های پشتیبانی آنلاین می‌تواند به افراد احساس نزدیکی و تعامل دهد.

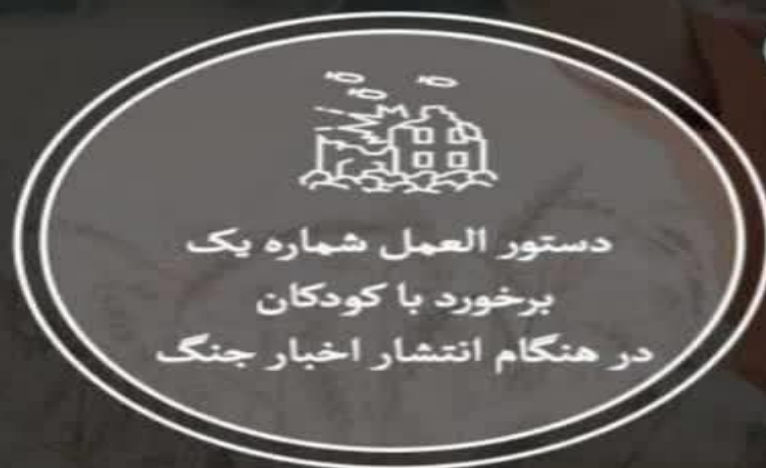
کمک به افراد دیگر: ارائه کمک به افرادی که نیاز دارند، مانند افرادی با مشکلات روانی، می‌تواند احساس هدفمندی و رضایت را افزایش دهد

جمع‌بندی و نکات پایانی

❑ توجه به خودمراقبتی: در زمان جنگ و بحران، خودمراقبتی از اهمیت بیشتری برخوردار می‌شود.

❑ ایجاد عادات سالم: تمرین خودمراقبتی می‌تواند به افزایش مقاوت فردی و همچنین بهبود سلامت روانی کمک کند.

❑ دعوت به حمایت: افراد باید بدانند که به دنبال کمک بودن اشکالی ندارد و مهم است که با یکدیگر همبستگی داشته باشند.



۱



از ایجاد رعب و وحشت
خودداری کنید و با آرامش صحبت کنید

۲



با شادی و افتخار درباره
دستاوردهای کشور صحبت کنید

۳



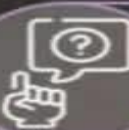
احساس امنیت را در کودکان تقویت
کنید و تاکید کنید کشور ما قوی است

۴



اخبار را با نگرش مثبت دنبال کنید
و بچه ها را غرق در اخبار نکنید

۵



به سوالات کودکان با سادگی پاسخ دهید
و از کلمات امیدبخش استفاده کنید

۹ توصیه برای مقابله با شوک اخبار جنگ!



تماس یا پیام کوتاه به
نزدیکان؛ کاهش احساس
تنهایی



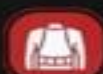
تکرار عبارت‌های ایمن‌ساز
مثل «من در امانم»



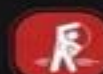
تکنیک «تنفس جعبه‌ای»:
۴ ثانیه دم - ۴ ثانیه
نگه‌داشتن - ۴ ثانیه بازدم
- ۴ ثانیه توقف



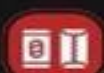
دعا، تصویرسازی مثبت،
ذکر، لمس شیء آشنا
(مانند تسبیح یا انگشتر)



استفاده از لباس راحت، باز
کردن یقه یا کمر بند تنگ



قدم زدن، خم‌وراست شدن،
حرکات کششی ساده



جویدن آدامس یا چیزی
مشابه



نوشیدن یک لیوان آب سرد
یا شست‌وشوی صورت با
آب خنک



اجازه دادن به خود برای
گریه، سکوت، لرزش
یا عصبانیت



مراقب جنگ روانی دشمن باشیم!

دشمن برای نفوذ در پشت جبهه رزمندگان
نیاز به تفرقه و ناامید کردن مردم در فضای مجازی دارد

از توجه شما

سپاسگزارم