

بحران چیست؟

بحران زمانی اتفاق می افتد که زندگی روزمره دچار اختلال جدی می شود و فرد یا خانواده با شرایطی غیر منتظره، دشوار یا تهدیدکننده رو به رو می گردد.

وقتی:

- ♦ سیل وارد خانه می شود و وسایل زندگی را نابود می کند.
- ♦ زلزله آرامش را می گیرد و امنیت را زیر سوال می برد.
- ♦ بیماری سخت یکی از اعضای خانواده را زمین گیر می کند.
- ♦ درآمد قطع می شود و تامین نیازهای اولیه دشوار می شود.
- ♦ خشونت یا اختلاف خانوادگی فضای خانه را ناامن می سازد.
- ♦ در چنین شرایطی، زنان نقش کلیدی در حفظ انسجام خانواده، مدیریت منابع، تصمیم گیری های حیاتی و مراقبت از اعضا را دارند.



مهارت های ضروری در بحران

- * آرامش خود را حفظ کنید: با تمرین تنفس، دعا یا نوشتن احساسات، از بروز واکنش های هیجانی شدید جلوگیری نمایید.
- * گزینه های امن تر را انتخاب کرده و با افراد قابل اعتماد مشورت کنید.
- * نیازها و احساسات خود را به صورت واضح بیان کنید و از مسئولان و گروه های حمایتی کمک بخواهید.
- * مراکز بهداشتی، درمانی، بهزیستی، هلال احمر و اورژانس اجتماعی را بشناسید. شماره های ضروری را یادداشت کرده و در زمان لازم استفاده نمایید.
- * اقدامات اولیه مانند پانسمان زخم با احیای قلبی را بیاموزید.
- * مصرف آب، غذا و دارو را برنامه ریزی کنید.
- * نظم و آرامش خانه را حفظ نمایید.
- * تغییرات را بپذیرید، مهارت های تازه را یاد بگیرید و از امکانات محدود به صورت خلاقانه بهره برداری نمایید.



مقدمه:

زندگی روزانه زنان اغلب با وظایف مختلفی در حوزه های خانوادگی، اجتماعی و فردی همراه است. بدیهی است در شرایط بحران (مثل حوادث طبیعی، جنگ، بحران اقتصادی، اپیدمی ها یا استرس های خانوادگی و...)، تاب آوری و توانمندی زنان نقش کلیدی در سلامت فردی، خانوادگی و اجتماعی خواهد داشت. در اغلب موارد مدیریت غیررسمی بحران تا حد زیادی بر دوش زنان است و حضورشان در این امر بسیار اثرگذار و حیاتی است.

زنان غالباً می توانند به عنوان هدایتگران پر قدرت در موقعیت های بحرانی عمل نمایند.



دانشگاه علوم پزشکی ذوق
معاونت بهداشت
مدیریت جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس
گروه میانسالان

توانمند سازی زنان در بحران



گروه هدف: زنان جامعه



شبکه های حمایتی اجتماعی

- در بحران ها، تنها بودن خطرناک است.
- با خانواده، دوستان یا همسایگان قابل اعتماد در ارتباط باشید.
- از گروه های محلی، مذهبی یا خیریه ها کمک بگیرید.
- در صورت نیاز با مشاوران اجتماعی صحبت کنید.
- کمک گرفتن نشانه ضعف نیست، بلکه نشانه آگاهی و قدرت است.

زن توانمند کسی است که در سختی ها می آموزد، امیدش را حفظ می کند و برای آینده ای بهتر تلاش می نماید.



منبع:

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
اداره سلامت میانسالان



مهارت آموزی برای استقلال مالی

داشتن یک مهارت شغلی در بحران ها می تواند نجات بخش باشد.

- * حرفه هایی مانند خیاطی، آشپزی، پرستاری یا فروش آنلاین را بیاموزید، محصولات خانگی تولید کرده و برای فروش آماده کنید.
- * خدمات پرستاری از سالمندان یا کودکان را بیاموزید و در محیط های امن ارائه دهید.
- * مهارت های هنری، کلاس های خانگی یا گروهی برگزار نمایید.
- * محتوای آموزشی تولید کنید و در شبکه های اجتماعی منتشر کنید.
- * خرج و دخل خود را مدیریت کنید، پس انداز داشته و خریدهای هوشمندانه داشته باشید.
- * در صندوق های محلی یا گروه های همیاری عضو شوید و از خدمات صندوق ها استفاده نمایید.