

## سلامت روان در اربعین

هدف از سلامت روان در راهپیمایی عظیم اربعین داشتن سفری آرام و متفاوت و لذت بخش و کسب تجربیات ارزشمند و حداکثر سازگاری با شرایط جدید و گاهی پیش‌بینی نشده است. با توجه به ظرفیت‌های این راهپیمایی عظیم برای رشد و تکامل شخصی در ارتقاء سلامت روانی ـ اجتماعی و بهزیستی زائران؛ شایسته است نکاتی در جهت افزایش نشاط و حفظ امنیت روانی رعایت گردد تا حداکثر استفاده از این بستر و داشتن زیارتی دل نشین حاصل گردد.

## آداب مراقبت فردی

- قبل از اعزام برای این سفر توصیه می‌شود تا افراد دارای اختلال و بیماری حتما با مشورت پزشک/روانشناس انجام تمهیدات لازم این سفر را آغاز نمایند.
- ضروری است برای به‌همراه داشتن دارو قوانین کشور میزبان را مد نظر قرار دهید و در صورت نیاز به دارویی که با ممنوعیت حمل مواجهه هستند. ضمن تهیه نسخه پزشک این موضوع را به ایستگاه‌های هلال احمر گزارش کنید.
- از مهم‌ترین نکات رعایت مسئولیت پذیری فردی؛ حفظ حریم و فاصله فیزیکی از همراهان، حفظ نوبت به منظور برقراری نظم و آرامش و حفظ احترام و رفتار رسمی با دیگران است.
- به اتفاقات و حوادث غیر قابل پیش‌بینی مثل شکستن چرخ ویلچر، گم کردن گروه و خانواده، گم شدن کفش، کوله پشتی و... به عنوان فرصتی برای رشد معنوی و توانمندی شخصی در تصمیم سازی نگاه کنید و با استفاده از مهارت حل مسئله، برای جبران نیازها تصمیم بگیرید.

- یکی از اعضای خانواده و یا گروه را به عنوان رهبر و مدیر سفر انتخاب کنید و همه اعضا موافق با نظر رهبر جمع سفر را آغاز کنند.
- مهم‌ترین وظیفه یک مدیر در سفرخانوادگی تصمیم‌گیری نهایی با درنظر گرفتن همه جوانب و مهترین وظیفه دیگر اعضای خانواده همراهی و پذیرش تصمیم با حفظ رضایت و تمرین برای تطبیق با تصمیمات است.
- در این سفر از جدل با اعضای خانواده بپرهیزید و سعی کنید همدیگر را با گفتگوی همدلانه اقناع کرده و در راستای هدف معنوی این راهپیمایی مشترک؛ از اصرار به رای خود، خودداری فرمایید.
- از تک روی و جدا شدن از خانواده بپرهیزید چراکه در این مسیر هم خانواده و هم شما به حمایت یکدیگر نیاز پیدا می‌کنید.
- برای حفظ امنیت روانی در تمام مسیر پیاده روی، مکان‌های شاخصی را تعیین کرده تا در صورت جدا شدن و یا گم شدن همه اعضای خانواده به آن مکان مراجعه کنند.
- از بردن کودکان به مکان‌های بسیار شلوغ (نزدیک ضریح حرم‌های متبرک و یا ورودی‌های حرهای شریف) خودداری کنید. دقت بفرمائید این عمل منجر به ایجاد حس ناخوشایند در کودک و در نهایت دلزدگی از مسائل معنوی خواهد شد که ممکن است تبعات جبران ناپذیری در تربیت دینی آن‌ها ایجاد کند.
- یکی دیگر از مسائل مهم تربیتی در رابطه با کودکان زیر هفت سال عدم درک آنها از مسائل انتزاعی است. بنابراین به جای توضیح مسائلی که سن عقلی کودک برای درک آن نیازمند زمان است مثل حضور امام حسین (علیه السلام) در حرم، حضور ملائک و یا توضیحاتی در رابطه محضر خداوند؛ به فرآهم آوردن احساس خوشایند در مسیر رسیدن به حرم متمرکز شوید و با ایجاد فضای دلنشین و دوست داشتنی همراه با توجه و مراقبت در حرم‌ها و مسیر راهپیمایی از ویژگی‌های رفتاری و اخلاقی خوب امام حسین (علیه السلام) و یاران صادق ایشان بدان روش که برای کودکان جالب است؛ عمل کنید.
- مهارت کنترل خشم و استرس را در خود تقویت کنید و از دعوا، خطاب تند و سرزنش کردن کودکان و نوجوانان به شدت بپرهیزید و با تشویق نکات مثبت در رفتار و ویژگی‌های آن‌ها فرصت همراهی و مهارت صبر را برایشان افزایش دهید.

**برگرفته از کتابچه آموزشی سلامت در رابعین حسینی _واحد سلامت روانی،اجتماعی و اعتیاد معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه**