



سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره جمهوری اسلامی

ملیحه حسینی

درانگر فرد و زوج، کس تراپ

شماره نظام روانشناسی: ۱۱۹۵۰

این روزها حال خیلی‌ها شبیه هم شده است

انگار یک غم مشترک در هوا جریان دارد

ممکن است خودت مستقیماً درگیر حادثه‌ای نبوده باشی، اما سنگینی آن را روی سینه‌ات حس می‌کنی. خواب‌ها سبک‌تر شده‌اند، تمرکز سخت‌تر، و ذهن مدام به سمت خبرها و تصاویر برمی‌گردد.

اگر احساس می‌کنی زودتر خسته می‌شوی، بی‌حوصله‌تری، یا ناگهان بغض می‌کنی، بدان که تنها نیستی

این واکنش‌ها ضعف نیستند؛ پاسخ طبیعی روان انسان به درد جمعی‌اند

وقتی یک جامعه داغدار می‌شود، سیستم عصبی تک‌تک ما هم درگیر می‌شود. ما موجوداتی اجتماعی هستیم. رنج دیگران برای ما بی‌تفاوت نیست.

نام این تجربه در روانشناسی «سوگ جمعی» است؛ و شناخت آن اولین قدم برای عبور سالم از آن است.

من در اینجا هستم تا برای فهمیدن، آرام‌تر شدن و یافتن راه‌هایی برای مراقبت از خود و یکدیگر در روزهایی که دل‌ها سنگین‌ترند.

www.malihehhosseini.com



۰۹۲۱۵۲۲۰۶۵۴
۰۵۱۳۸۵۵۹۰۶۵



MALIHEH HOSSEINI
BEAUTY INSIDE OUTSIDE

beauty.inside_outside_psy
M_Hosseini06



سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره جمهوری اسلامی

ملیحه حسینی
درمانگر فرد و زوج، سکس تراپ
شماره نظام روانشناسی: ۱۱۹۵۰

سوگ جمعی چیست؟

سوگ جمعی؛ فقط غم نیست، یک تجربه روانی-اجتماعی است
سوگ جمعی حالتی است که در آن یک جامعه پس از یک رویداد تلخ (حادثه، بحران اجتماعی، درگذشت
شخصیت تأثیرگذار، فاجعه انسانی یا طبیعی) وارد یک میدان هیجانی مشترک می‌شود.
در این وضعیت، افراد حتی اگر به‌طور مستقیم آسیب ندیده باشند، باز هم دچار نشانه‌های سوگ می‌شوند.

از نگاه روانشناسی اجتماعی، سوگ جمعی سه لایه دارد:

1. لایه هیجانی: غم، خشم، بی‌عدالتی، اضطراب، ترس
2. لایه شناختی: افکار تکراری درباره حادثه، سؤال‌های «چرا؟»، بی‌معنایی
3. لایه هویتی: احساس تهدید شدن امنیت جمعی، از دست رفتن اعتماد یا امید اجتماعی

www.malihehhosseini.com



۰۹۲۱۵۲۲۰۶۵۴
۰۵۱۳۸۵۵۹۰۶۵



MALIHEH HOSSEINI
BEAUTY INSIDE OUTSIDE

beauty.inside.outside.psy
M_Hosseini06



سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره جمهوری اسلامی

ملیحه حسینی
درمانگر فرد و زوج، کس تراپ
شماره نظام روانشناسی: ۱۱۹۵۰

علل و زمینه‌های بروز سوگ جمعی

سوگ جمعی معمولاً در موارد زیر دیده می‌شود:

1. حوادث طبیعی و فجایع
2. زلزله، سیل، آتش‌سوزی و حوادث دیگر که باعث از دست‌دادن جان یا اموال می‌شوند
تصادفات بزرگ
3. سقوط هواپیماها، تصادفات قطار یا حوادثی که باعث درگذشت جمعی شود
وقایع اجتماعی و سیاسی
4. ترور شخصیت‌ها، نزاع‌های سیاسی پرشمار، جنگ
5. حضور شخصیت‌های محبوب در رسانه
6. فوت هنرمندان، ورزشکاران، نویسندگان یا چهره‌های فرهنگی که سطحی از تعلق به جامعه را نمایندگی می‌کنند

www.malihehhosseini.com



۰۹۲۱۵۲۲۰۶۵۴
۰۵۱۳۸۵۵۹۰۶۵



MALIHEH HOSSEINI
BEAUTY INSIDE OUTSIDE

beauty.inside_outside_psy
M_Hosseini06



سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره جمهوری اسلامی ایران

ملیحه حسینی
درمانگر فرد و زوج، سکس تراپ
شماره نظام روانشناسی: ۱۱۹۵۰

علائم سوگ جمعی در جامعه

وقتی جامعه وارد وضعیت سوگ جمعی می‌شود، ممکن است علائم زیر مشاهده شود:

*افزایش ناراحتی، غمگینی، اضطراب در شبکه‌های اجتماعی

*بازتاب‌های هیجانی مشابه در افراد مختلف

*سردی روابط اجتماعی در دوره‌ای

*کاهش تمرکز عمومی، افزایش احساس ناامنی

*یادآوری مکرر حادثه و عدم توانایی قطع کردن آن از ذهن

چرا در شرایط فعلی ایران، سوگ جمعی شدیدتر تجربه می‌شود؟

در جوامعی که نااطمینانی اقتصادی و اجتماعی بالاست

استرس مزمن جمعی وجود دارد

تجربه‌های تروما در سال‌های اخیر تکرار شده

رسانه‌ها حجم زیادی از تصاویر و خبرهای دردناک منتشر می‌کنند

سیستم عصبی افراد از قبل در وضعیت «هشجاری بالا» قرار دارد

در چنین شرایطی، هر حادثه جدید می‌تواند به شکل فعال‌سازی مجدد تروماهای قبلی عمل کند.

www.malihehhosseini.com



۰۹۲۱۵۲۲۰۶۵۴
۰۵۱۳۸۵۵۹۰۶۵



MALIHEH HOSSEINI
BEAUTY INSIDE OUTSIDE

beauty.inside.outside.psy
M_Hosseini06



سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره جمهوری اسلامی

ملیحه حسینی درمانگر فرد و زوج، سکس تراپ شماره نظام روانشناسی: ۱۱۹۵۰

از منظر نوروسایکولوژی: وقتی جامعه در معرض اخبار مکرر بحران قرار می‌گیرد، آمیگدال مغز فعال‌تر می‌شود و سیستم تهدید دائماً روشن می‌ماند.

این موضوع باعث می‌شود افراد:

سریع‌تر خشمگین شوند

تمرکز پایین‌تری داشته باشند

خواب مختل شود

احساس فرسودگی اجتماعی کنند

تفاوت سوگ جمعی سالم و ناسالم

سوگ جمعی سالم

افراد احساساتشان را بیان می‌کنند

همدلی افزایش می‌یابد

فعالیت‌های حمایتی شکل می‌گیرد

امید تدریجی بازسازی می‌شود

سوگ جمعی ناسالم

نفرت و خشونت افزایش می‌یابد

سرکوب هیجانی اتفاق می‌افتد

www.malihehhosseini.com



۰۹۲۱۵۲۲۰۶۵۴
۰۵۱۳۸۵۵۹۰۶۵



MALIHEH HOSSEINI
BEAUTY INSIDE OUTSIDE

beauty.inside.outside.psy
M_Hosseini06



سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره جمهوری اسلامی

ملیحه حسینی
درمانگر فرد و زوج، سکس تراپ
شماره نظام روانشناسی: ۱۱۹۵۰

انکار جمعی رخ می‌دهد

یا جامعه در «بخ زدگی هیجانی» فرو می‌رود

" شما الان کدام نوع سوگ را تجربه میکنید؟ "

چرا سوگ جمعی مهم است؟

سوگ جمعی نه فقط یک واکنش روانی، بلکه یک فرایند اجتماعی و فرهنگی نیز هست. شناخت آن کمک می‌کند:

- * افراد راحت‌تر با هیجانات شدید کنار بیایند
- * جامعه بتواند مسیر بهبودی را سریع‌تر طی کند
- * منابع حمایتی مؤثرتر باشد
- * رسانه و سیاست‌گذاران بهتر تصمیم بگیرند

www.malihehhosseini.com



۰۹۲۱۵۲۲۰۶۵۴
۰۵۱۳۸۵۵۹۰۶۵



MALIHEH HOSSEINI
BEAUTY INSIDE OUTSIDE

beauty.inside_outside_psy
M_Hosseini06



سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره جمهوری اسلامی

ملیحه حسینی
درمانگر فرد و زوج، سکس تراپ
شماره نظام روانشناسی: ۱۱۹۵۰

نقش فرهنگ ایرانی در سوگ جمعی

در فرهنگ ایرانی، سوگ جمعی همیشه حضور داشته است:

1. عزاداری‌ها
2. مراسم یادبود
3. شعرها و مرثیه‌سرایی
4. جمع‌های همدلی

این سنت‌ها، منابع تاریخی و اجتماعی برای تنظیم هیجان و کاهش رنج روانی محسوب می‌شوند.

پیشنهاد علمی برای سازمان‌ها و رسانه‌ها

- * برنامه‌های حمایتی پس از حادثه
- * آموزش‌های روانشناسی برای عموم
- * جلوگیری از انتشار خبرهای نادرست
- * ایجاد فضای ارتباطی امن
- * معرفی حمایت‌های تخصصی (روانشناس، مددکار اجتماعی و...)

www.malihehhosseini.com



۰۹۲۱۵۲۲۰۶۵۴
۰۵۱۳۸۵۵۹۰۶۵



MALIHEH HOSSEINI
BEAUTY INSIDE OUTSIDE

beauty.inside_outside_psy
M_Hosseini06



سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره جمهوری اسلامی

ملیحه حسینی
درمانگر فرد و زوج، سکس تراپ
شماره نظام روانشناسی: ۱۱۹۵۰

چطور بدانیم فردی در سوگ جمعی نیاز به کمک تخصصی دارد؟

اگر فرد :

*بیش از ۶ تا ۸ هفته در سوگ غوطه‌ور است !

*عملکرد روزمره‌اش مختل شده !

*خودآسیب‌رسانی یا افکار ناامیدکننده دارد !

*از هر گونه فعالیت اجتماعی کناره‌گیری می‌کند !

در این موارد بهتر است مراجعه به متخصص روانشناسی/درمانگر انجام شود

www.malihehhosseini.com



۰۹۲۱۵۲۲۰۶۵۴
۰۵۱۳۸۵۵۹۰۶۵



MALIHEH HOSSEINI
BEAUTY INSIDE OUTSIDE

beauty_inside_outside_psy
M_Hosseini06



سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره جمهوری اسلامی

ملیحه حسینی
درمانگر فرد و زوج، سکس تراپ
شماره نظام روانشناسی: ۱۱۹۵۰

تمرین‌های عملی برای مدیریت سوگ جمعی

در ادامه تمرین‌هایی می‌دهم که هم فردی و هم جمعی قابل اجرا هستند:

تمرین ۱: تنظیم سیستم عصبی (۳ دقیقه‌ای):

وقتی اخبار یا فضای اجتماعی شما را مضطرب می‌کند (ترتیب مهم است)

کف پاها را روی زمین حس کنید .

یک دم عمیق ۴ ثانیه‌ای .

نگه‌داشت ۴ ثانیه .

بازدم ۶ ثانیه .

3 تا 6 بار تکرار کنید . این کار باعث فعال شدن سیستم پاراسمپاتیک و کاهش اضطراب

می‌شود

www.malihehhosseini.com



۰۹۲۱۵۲۲۰۶۵۴
۰۵۱۳۸۵۵۹۰۶۵



MALIEH HOSSEINI
BEAUTY INSIDE OUTSIDE

beauty_inside_outside_psy
M_Hosseini06



سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره جمهوری اسلامی

ملیحه حسینی

درانگر فرد و زوج، کس تراپ

شماره نظام روانشناسی: ۱۱۹۵۰

تمرین ۲: (نام گذاری هیجانات)

ذهن را از حالت آشوب خارج کنید

روی کاغذ بنویسید:

من الان چه احساسی دارم؟

این احساس در بدنم کجاست؟

شدت آن از ۰ تا ۱۰ چقدر است؟

تحقیقات نشان می‌دهد نام‌گذاری هیجان فعالیت آمیگدال را کاهش می‌دهد.

تمرین ۳: (محدودسازی آگاهانه رسانه)

یک «قرارداد شخصی رسانه‌ای» تنظیم کنید:

فقط ۲ نوبت در روز خبر بخوانم

قبل از خواب خبر نبینم

منابع معتبر را انتخاب کنم

این تمرین از بازتروما جلوگیری می‌کند.

www.malihehhosseini.com



۰۹۲۱۵۲۲۰۶۵۴
۰۵۱۳۸۵۵۹۰۶۵



MALIHEH HOSSEINI
BEAUTY INSIDE OUTSIDE

beauty_inside_outside_psy
M_Hosseini06



سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره جمهوری اسلامی

ملیحه حسینی

درانگر فرد و زوج، کس تراپ

شماره نظام روانشناسی: ۱۱۹۵۰

تمرین ۴: (معنابخشی فعال)

از خود بپرسید:

این اتفاق چه چیزی درباره ارزش‌های انسانی به من یادآوری کرد؟
من چه سهم کوچکی می‌توانم در بهتر شدن فضا داشته باشم؟
حتی یک رفتار کوچک (کمک، پیام همدلانه، حضور حمایتی) احساس درماندگی را کاهش می‌دهد.

تمرین ۵: (بازسازی امید اجتماعی)

یک لیست سه‌تایی تهیه کنید:

1. چه چیزهایی هنوز در جامعه سالم است؟
 2. چه افرادی هنوز مهربان‌اند؟
 3. چه منابع حمایتی وجود دارد؟
- ذهن در بحران فقط تهدید را می‌بیند؛ این تمرین شبکه امید را فعال می‌کند .

www.malihehhosseini.com



۰۹۲۱۵۲۲۰۶۵۴
۰۵۱۳۸۵۵۹۰۶۵



MALIHEH HOSSEINI
BEAUTY INSIDE OUTSIDE

beauty.inside.outside.psy
M_Hosseini06



سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره جمهوری اسلامی

ملیحه حسینی
درمانگر فرد و زوج، سکس تراپ
شماره نظام روانشناسی: ۱۱۹۵۰

اگر شما درمانگر هستید؛ چه کنید؟

در جلسات درمانی هنگام سوگ جمعی:

* فضای اعتباردهی هیجانی ایجاد کنید

* اجازه دهید مراجع درباره حادثه صحبت کند

* بین تجربه شخصی و جمعی تفکیک ایجاد کنید

* تمرین‌های تنظیم هیجان بدهید

* از «عادی‌سازی» استفاده کنید نه کوچک‌سازی

چه زمانی ارجاع ضروری است؟

اگر مراجع: حملات پانیک شدید دارد. دچار بی‌خوابی طولانی شده.

ناامیدی عمیق یا افکار خودآسیب‌رسانی دارد یا گذشته‌ی تروماتیکش فعال شد

نیاز به مداخله تخصصی‌تر مثل دارو درمانی دارد.

www.malihehhosseini.com



۰۹۲۱۵۲۲۰۶۵۴
۰۵۱۳۸۵۵۹۰۶۵



MALIHEH HOSSEINI
BEAUTY INSIDE OUTSIDE

beauty.inside.outside.psy
M_Hosseini06



سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره جمهوری اسلامی

ملیحه حسینی
درمانگر فرد و زوج، سکس تراپ
شماره نظام روانشناسی: ۱۱۹۵۰

یک تمرین جمعی پیشنهادی برای گروه‌ها:

اگر در یک جمع (دانشگاه، مدرسه، گروه درمانی) هستید:

۵ دقیقه سکوت آگاهانه

هر نفر یک جمله درباره احساسش بگوید

بدون قضاوت فقط شنیده شود

جلسه با یک پیام امیدبخش پایان یابد

این کار حس اتصال اجتماعی را تقویت می‌کند.

جمع‌بندی علمی

سوگ جمعی یک پاسخ طبیعی سیستم عصبی و روان جمعی به تهدید است

اما اگر آگاهانه مدیریت شود می‌تواند تبدیل شود به

همبستگی

رشد پساتروما

تقویت تاب‌آوری اجتماعی

کلام آخر

www.malihehhosseini.com



۰۹۲۱۵۲۲۰۶۵۴

۰۵۱۳۸۵۵۹۰۶۵



MALIHEH HOSSEINI
BEAUTY INSIDE OUTSIDE

beauty.inside_outside_psy
M_Hosseini06



سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره جمهوری اسلامی

ملیحه حسینی
درمانگر فرد و زوج، سکس تراپ
شماره نظام روانشناسی: ۱۱۹۵۰

سوگ جمعی قرار نیست ما را از هم جدا کند؛ اگر آگاهانه با آن مواجه شویم، می‌تواند ما را به هم نزدیک‌تر کند.

در دل هر اندوه مشترک، فرصتی برای همدلی، حمایت و بازسازی نهفته است. جامعه‌ای که درباره احساساتش حرف می‌زند، که غم را انکار نمی‌کند و برای ترمیم روان خود قدم برمی‌دارد، جامعه‌ای تاب‌آورتر خواهد بود.

اگر احساس می‌کنید این غم از حد توان شما فراتر رفته، اگر اضطراب، بی‌خوابی، ناامیدی یا فرسودگی روانی ادامه‌دار شده است، کمک گرفتن نشانه ضعف نیست؛ نشانه مسئولیت‌پذیری نسبت به سلامت روان خودتان است.

تراپی فضایی امن برای پردازش این احساسات است؛ جایی که می‌توانید بدون قضاوت شنیده شوید، هیجاناتتان تنظیم شود و دوباره احساس ثبات درونی پیدا کنید.

در روزهایی که جامعه زخمی است، مراقبت از روان خود یک اقدام فردی نیست؛ یک مسئولیت اجتماعی است.

بیاید در کنار هم بمانیم، احساساتمان را جدی بگیریم، و برای ترمیم خود و جامعه‌مان قدم برداریم.

www.malihehhosseini.com



۰۹۲۱۵۲۲۰۶۵۴
۰۵۱۳۸۵۵۹۰۶۵



MALIHEH HOSSEINI
BEAUTY INSIDE OUTSIDE

beauty.inside.outside.psy
M_Hosseini06