

## خانواده سالم



به نظر شما خانواده سالم چه ویژگی‌هایی دارد و آیا خودتان از خانواده سالمی برخوردار هستید؟ گفت‌وگوی ما در این باره با دکتر سیده‌خدیجه آرین استادیار دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبائی است.

به نظر شما خانواده سالم چه ویژگی‌هایی دارد و آیا خودتان از خانواده سالمی برخوردار هستید؟ گفت‌وگوی ما در این باره با دکتر سیده‌خدیجه آرین استادیار دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبائی است.

**8226#** از نظر بهداشت روانی، خانواده سالم چگونه تعریف می‌شود؟

تشکیل خانواده جدید با ازدواج زن و مرد آغاز می‌شود. آنها در برخی موارد زندگی مشترک را با تصمیم و اراده خود و با آگاهی و اعتقاد آغاز می‌کنند و مسئولیت آن را می‌پذیرند ولی گاه ممکن است در جهت ارضای برخی نیازهای فوری و بدون آگاهی از مسئولیت‌های جدید و بدون کسب مهارت‌های لازم، این پیوند را برقرار کرده و وارد شکل جدیدی از زندگی و تشکیل خانواده بشوند که ممکن است از نظر جسمی، روحی، روانی، عاطفی و شناختی برای آن‌ها آمادگی نداشته باشند و در قبال آن احساس مسئولیت هم نکنند. لذا شاید بتوان گفت که بهداشت روانی خانواده با بهداشت روانی بنیانگذاران آن یعنی زن و مرد ارتباط دارد و هر چه آنها مشکلات کمتری داشته باشند و مهارت‌های لازم برای زندگی کردن را کسب کرده باشند، پیوند آنها نیز محکمتر و معنادارتر خواهد بود. در چنین فضایی نه تنها خود آنها بلکه فرزندان آنها نیز رشد می‌کنند و امکان می‌یابند تا استعدادهای خود را شکوفا سازند.

**8226#** کودک در تعاملات خود با خانواده به یک موجود اجتماعی تبدیل می‌شود به همین دلیل از دیرباز عملکرد خانواده مورد توجه روان‌شناسان و مشاوران بوده است.

مطمئنًا از ابعاد و دیدگاه‌های مختلف می‌توان خانواده سالم را تعریف کرد و لیست بلند بالایی را از مشخصات خانواده‌های سالم و ناسالم ارائه داد. خانواده درمانگران هم با توجه به دیدگاه‌های نظری خود خانواده بهنجار را تعریف می‌کنند و بر آن اساس نیز به مشاوره و روان‌درمانی زوجها و خانواده‌های مشکل‌دار اقدام می‌نمایند. برخی از تعاریف و مشخصات خانواده‌های سالم از این قرار است:

اعضای خانواده به یکدیگر علاقه‌مندند، به نیازهای یکدیگر توجه می‌کنند. با یکدیگر وقت صرف می‌کنند و به حریم خصوصی یکدیگر احترام می‌گذارند. سلسله مراتب قدرت در خانواده وجود دارد ولی انعطاف‌پذیر است. با یکدیگر روابط عاطفی دارند، احساس مسئولیت می‌کنند، همدیگر را درک کرده و به یکدیگر احترام می‌گذارند. قوانین روشن و مشخصی در خانواده حاکم است. اعتماد دارند. در مواقع خاص و در صورت نیاز به یاری هم می‌شتابند، به هم نزدیک می‌شوند تا مشکلات موجود را حل کنند. همدیگر را سرزنش نمی‌کنند، با هم تباخی نمی‌کنند، گفت‌وگوها و پیام‌های دو پهلو ارسال نمی‌کنند. آنها نه تنها به یکدیگر احترام می‌گذارند بلکه به دیگر افراد خانواده که به رحمت خدا رفتند نیز احترام می‌گذارند.

از طرف دیگر اعضای خانواده‌هایی که نظام ناسالمی دارند نسبت به یکدیگر و سرنوشتشان سرد و بی‌تفاوت هستند. پیوندهای عاطفی بین آنها برقرار نیست. زن و شوهر از هم جدا نشده‌اند اما طلاق عاطفی و روانی گرفته‌اند. اعضای خانواده تعریفی برای کنار هم بودن و با هم بودن ندارند و همدیگر را تحمل می‌کنند. وقت خود را با یکدیگر نمی‌گذرانند و از باهم بودن لذت نمی‌برند و در برخی موارد تنها تفریح آنها تماشای تلویزیون است. مقررات خانواده آنها روشن نیست. افراد آن خانواده سردرگم هستند و تکلیف خود را در مورد بسیاری از مسائل نمی‌دانند و آستانه تحملشان پایین است.

البته همه آنچه از مشخصات خانواده‌های سالم و ناسالم گفته شد در یک خانواده جمع نیستند و ممکن است در مورد برخی از آن خصوصیات و در مراحل مختلف شدت و ضعف وجود داشته باشد.

**8226#** چه عواملی سلامت روانی خانواده را تهدید می‌کند؟

خانواده هم مانند هر سازمان و نظامی آسیب می‌بیند. عوامل متعددی سلامت روان فرد و خانواده را تهدید می‌کند یکی از آنها همانطور که گفته شد سلامت روان زن و شوهر و دیگر اعضای خانواده است. مطمئنًا زیرمجموعه خانواده و وضعیت اعضای خانواده بر نظام خانواده اثر می‌گذارد. نه تنها سلامت جسمی و روانی اعضای خانواده بلکه روابط متقابل و تعاملات بین افراد خانواده نیز در حفظ تعادل روانی خانواده مؤثر است. بنابراین نظام سالم یا ناسالم خانواده یک چرخه سالم یا معیوب درست می‌شود که بر اعضای خود تأثیر و تأثر متقابل دارد.

البته این چرخه فقط در مورد خانواده صادق نیست، بلکه جامعه و تبادلات اجتماعی نیز نقش مهمی را ایفا می‌کند و خانواده مصون از

آسیب‌های اجتماعی نیست. شرایط اجتماعی و سیاسی حاکم بر جوامع، وضع قوانین و تصمیمات ناگهانی در جامعه‌ای که با چالش‌ها و معضلات زیادی دست به گریبان است، عوامل محیطی، فرهنگی، زیست‌محیطی، آلودگی هوا، ترافیک، مشکلات زندگی در کلانشهری مانند تهران، معماری شهری، آپارتمان‌نشینی، معماری داخلی آپارتمان‌ها همه و همه چالش‌هایی را به دنبال دارد که خانواده و اعضای آن را تحت تأثیر خود قرار می‌دهند و لذا نمی‌توان از یک یا تعدادی از عوامل نام برد.

تجربه جنگ را کمابیش ممکن است به یاد داشته باشیم که آثار منفی و جبران‌ناپذیر آن همچنان پابرجاست. حوادث طبیعی مانند زلزله، وقوع حوادث غیرمنتظره و منفی مانند مرگ عزیزان، بیماری‌های سخت، سوءاستفاده‌های جنسی و همچنین از دست دادن شغل، بازنشستگی، قبول نشدن در دانشگاه و... هم می‌توانند به ایجاد بحران در خانواده کمک کنند.

اما میزان تأثیرگذاری این حوادث تنها مبتنی بر نوع حوادث و بزرگ و کوچک بودن آنها نیست بلکه نحوه برداشت و نوع نگاه افراد نیز می‌تواند آثار منفی و زیان بار آن رویدادها را کم و زیاد کند. فرهنگ، اعتقادات و باورهای افراد و جوامع نقش بسیار مهمی را در این زمینه ایفا می‌کند. به دلیل تفاوت‌های فردی، پدیده‌های مختلف ممکن است برای افراد و جوامع تعاریف متفاوتی داشته باشد، و بر همین اساس نیز میزان اثرگذاری آنها نیز متفاوت است. به‌عنوان مثال خانواده‌ای ممکن است با طلاق مشکل زیادی نداشته باشند و آن را به‌عنوان یک راه‌حل جهت پیشگیری از آسیب‌ها و درمان دردها در نظر بگیرد اما فرهنگ خانواده دیگر ممکن است وقوع طلاق را به‌عنوان یک بحران قلمداد کرده و عکس‌العمل‌های شدید نسبت به آن نشان دهد.

8226&#8226;وقتی خانواده‌ای به‌عنوان با بحرانی مواجه شد چگونه می‌توان با کنترل بحران از تهدید سلامت روانی آن جلوگیری کرد؟ استفاده شما از لفظ بحران معانی و آثار بحران را به ذهن متبادر می‌کند. بحران به هر نوع موقعیت یا شرایطی گفته می‌شود که در آن افراد با یک رویداد منفی به‌صورت ناگهانی مواجه شده و توانایی لازم را برای حل و فصل آن مسئله نداشته باشند و مهارت‌هایی را هم که داشتند در این زمینه مؤثر نباشد و نتواند کمکی در مورد عبور از بحران به آنها بکند.

هر خانواده در طول عمر خود گاه دچار بحران می‌شود. که ممکن است ناشی از شرایط اجتماعی، وضعیت اقتصادی، بیماری‌ها، حوادث غیرمنتظره و بلایای طبیعی باشد. در این صورت، خانواده عملاً ممکن است توان برخورد و مقابله با بحران را نداشته باشد. گاهی بحران در ابتلا به بیماری‌های سخت و بیماری‌های روانی، خودکشی، مرگ، وجود کودک عقب‌مانده و مانند آنها ایجاد می‌شود، گاهی مرگ یا طلاق سبب بحران در خانواده می‌شود.

برای بحران‌های رشدی مثل مرحله بلوغ که مرحله‌گذار از کودکی به بزرگسالی است و با تغییرات سریع جسمانی عاطفی، روانی، و شناختی همراه است، و همچنین مرحله میانسالی نیز از لفظ بحران استفاده می‌شود. به عبارت دیگر در مورد برخی از رویدادها می‌توان از واژه بحران استفاده کرد که در این مورد تا حدودی اتفاق نظر وجود دارد، اما برخی دیگر از وقایع به دلیل نوع و ماهیت آن بحران تلقی نمی‌شود بلکه به نسبت و شدت تأثیری که بر افراد و خانواده‌ها می‌گذارد بحران نامیده می‌شود. بحران آثار روانی و عکس‌العمل‌های هیجانی را به دنبال دارد، عصبانیت، پرخاشگری، در خود فرو رفتن، افسردگی، احساس گناه، خجالت، انکار، اضطراب، خشونت‌های جسمانی و کلامی، سوگواری و همچنین بیماری‌های جسمانی از جمله پیامدهای وقوع بحران است. وقوع بحران بر روابط اعضای خانواده اثر می‌گذارد و ممکن است موجبات از هم پاشیدگی خانواده‌ها را نیز فراهم آورد.

مگر می‌توان افراد، خانواده و جامعه‌ای را تصور کرد که نوعی از بحران و آثار سوء آن را تجربه نکرده باشد. مطمئناً نوع و مدت زمان ادامه بحران با اثراتی که بر زندگی افراد و خانواده‌ها می‌گذارد ارتباط دارد.

همیشه نمی‌توان وقوع بحران را پیشگیری یا آن را کنترل کرد، فقط باید سعی کرد که آثار منفی آن را تقلیل بخشید تا افراد استرس کمتری را تجربه کنند. ادامه ارتباط اعضای خانواده با یکدیگر، حمایت و گفت‌وگو در مورد بحران، و بیان احساسات و عواطف مربوط به آن، پیدا کردن راه‌حل‌ها و روش‌های مقابله با رویدادهای منفی می‌تواند از آثار منفی کوتاه‌مدت و بلندمدت رویدادهای آسیب‌زا تا حدودی پیشگیری کند.

شبکه‌های اجتماعی، درک، همدلی و همدردی و حمایت‌هایی که از طرف اعضای آنها می‌تواند صورت گیرد، عامل مهمی در تخفیف آثار زیانبار بحران‌هاست.

امروزه به شبکه‌های اجتماعی و تشکیلات مدنی که شبکه‌های غیررسمی، غیردولتی و خودجوش هستند سرمایه اجتماعی گفته می‌شود. عضویت در این نوع گروه‌ها در ارتقای سلامت جسمی و روانی فرد، خانواده و جامعه و همچنین پیشگیری و درمان آسیب‌های به‌وجود آمده مؤثر است.

به عبارت دیگر سرمایه اجتماعی که شامل مؤسسات، سازمان‌های مدنی مردم‌نهاد یا غیردولتی، و روابط بین افراد و همکاری آنها با

یکدیگر است نه تنها بخش کارآمد عمومی را در کشور به وجود می‌آورد و در توسعه اقتصادی، سیاسی و اجتماعی نقش مهمی را بازی می‌کند بلکه به ارتقای سطح اجتماعی، و روانی اعضای خود نیز کمک می‌کند. تشکیلاتی که اعضای آن با امید گرد یکدیگر جمع می‌شوند و برای عملکرد بهتر، هم به خود و هم به حکومت‌ها کمک می‌کنند. میزان مشارکت مردم در امور اجتماعی جزو سرمایه‌های اجتماعی هر جامعه محسوب می‌شود.

این شبکه‌های اجتماعی از سازمان‌های غیررسمی و غیردولتی فعال گرفته تا دور هم جمع شدن‌های اعضای خانواده، محله، همکاران اداری و غیره همه و همه نقش مؤثری در ارتقای سلامت روان افراد دارند. در این نوع ارتباطات فعالیت‌های اجتماعی صورت می‌گیرد، اعتماد متقابل به وجود می‌آید. اعتماد افراد به یکدیگر، تعاملات و تبادلات انسانی، همکاری و دوستی بین انسان‌ها نوعی سرمایه اجتماعی محسوب می‌شود. مشارکت‌های اجتماعی و همکاری افراد در جهت حل مشکلات اجتماعی، احساس مسئولیت اجتماعی و تعهد نسبت به تشکیلاتی که عضوی از آن هستند سرمایه اجتماعی است.

این نوع سرمایه اجتماعی که از طریق عضو بودن و فعالیت‌های اجتماعی، اعتماد و همبستگی و تعلق خاطر بین افراد به وجود می‌آید، در مواقع بحران می‌تواند نقش مؤثری را ایفا و در مقابل فشارهای روانی، اجتماعی از افراد حمایت کند. گرچه فعالیت نهادهای غیردولتی در ایران گسترده نیست تا افراد و خانواده‌ها ضمن همکاری داوطلبانه در این گروه‌ها از خدمات آنها نیز استفاده کنند ولی هر خانواده با نگاهی به پیرامون خود شاید بتواند گروه‌هایی را که با آنها تعامل و رابطه مشارکتی مبتنی بر اعتماد داشته باشد را پیدا کند. افراد و گروه‌هایی مانند همسایه‌ها، همکاران، خانواده‌گسترده، انجمن‌های محلی، مذهبی، و مانند آن می‌توانند در نبود سازوکارهای رسمی، پیوندهای اجتماعی را مستحکم‌تر کرده و میزان آسیب‌پذیری افراد را تقلیل دهند.

#8226&#8226# پدیده مدرنیته و تبعات آن مانند بمباران اطلاعاتی، چه تأثیراتی بر سلامت خانواده می‌گذارد؟

خانواده‌ها در مسیر طبیعی رشد و تحول خود، مراحل مختلفی را پشت سر می‌گذارند. مرحله بدون بچه، زمانی که بچه‌ها کوچکند، به مدرسه و دانشگاه می‌روند، کار و ازدواج می‌کنند و بعدها هریک تشکیل خانواده می‌دهند. خانواده به اجبار خود را با این تغییرات سازگار می‌کند و جلوی آن را نمی‌گیرد. تغییرات اجتماعی هم همینطور است نمی‌توان چشم‌ها را روی واقعیت‌ها بست یا تلاش کرد که جدای از اجتماع و تغییرات اجتماعی زندگی کرد. این کار غیرممکن است.

برخی از جوامع دوران مدرنیته را پشت سر گذاشته و برخی از جوامع وارد دوران مدرن هم نشده‌اند. اینکه بمباران اطلاعاتی چه عواقبی دارد موضوعی است که مورد بررسی متخصصان رشته‌های مختلف علوم انسانی قرار گرفته است. درست است که زندگی مدرن ممکن است بحران‌هایی را در پی داشته باشد و انتقال از یک حالت به حالت دیگر نیز ممکن است تنش‌زا باشد اما هر پدیده‌ای آثار مثبت و منفی خود را دارد و معمولاً در مورد پدیده‌های جدید ممکن است مقاومت‌هایی از طرف افراد، خانواده‌ها و جامعه صورت گیرد، اما در برخی موارد واقعاً نمی‌توان کاری کرد. درست می‌گویید که ما در این زمان با بمباران اطلاعاتی مواجه هستیم و بسیاری از اخبار و اطلاعات از کانال‌های مختلف به سمع و نظر ما می‌رسد و همگان در جریان آن قرار می‌گیرند و گاه کنترلی هم بر آن نداریم. مردم عادی نیز که اطلاعی از خبرنگاری، عکاسی، روزنامه‌نگاری و فیلمبرداری حرفه‌ای ندارند در این زمینه نقش بسیار مؤثری را ایفا می‌کنند و اخبار و اطلاعات اطراف خود را با کمترین هزینه به گوش جهانیان می‌رسانند. اینها چیزهایی نیستند که نسل‌های قبل تجربه کرده باشند و به همین دلیل پدیده جدیدی محسوب می‌شوند و تغییرات زیادی را نیز بالتبع در افکار، ارزش‌ها، باورها و سبک زندگی افراد به وجود می‌آورد.

بنابراین تغییرات رشدی، خانوادگی، محیطی و اجتماعی، فرهنگی، سیاسی، اطلاعاتی امری گریزناپذیر است. مخصوصاً برای خانواده‌ها و جوامعی که در مرحله‌گذار از سنت به مدرنیته هستند. با افزایش آگاهی می‌توان از ابعاد مثبت آن استفاده کرد و ضررها و خسارت‌های آن را تقلیل داد.

#8226&#8226# اقتصاد و بحران‌های اقتصادی مانند تورم که جامعه ما با آنها روبه‌روست چگونه سلامت خانواده را به چالش می‌کشد؟

اقتصاد و وضع معیشتی مردم عامل بسیار مهمی در سلامت فرد، خانواده و جامعه است. البته من اقتصاددان نیستم ولی می‌دانم که یکی از اصول اولیه تشکیل خانواده استقلال مالی و روانی زن و شوهر است، به‌گونه‌ای که بتوانند از خانواده مبدا و اولیه خود جدا شده و استقلال لازم را کسب کنند. اگر ازدواج استقلال فیزیکی، روانی، عاطفی و اقتصادی زن و شوهر را در پی نداشته باشد ویا این‌کار به سختی صورت گیرد مثلاً به دلیل مشکلات اقتصادی، زن و شوهر نتوانند مکان مستقلی برای تشکیل زندگی و استقلال مالی داشته باشند، آن وقت چگونه می‌توان تصور کرد که آن خانواده بدون مشکل باشد. استقلال اقتصادی نخستین قدم در جهت کسب استقلال روانی است. مطمئناً مشکلات اقتصادی افراد را وابسته نگاه می‌دارد و در این صورت ما با خانواده‌هایی روبه‌رو خواهیم بود که برای حل مشکلات خود چاره‌ای جز کمک گرفتن از پدران و مادرانشان ندارند و همین وابستگی منجر به وابستگی‌های دیگری می‌شود که موجبات دوری زن و شوهر را از یکدیگر فراهم می‌آورد و جایگاه والدین را در زندگی زن و شوهر پررنگ‌تر و اهمیت و نقش تربیتی خود آنها را در تربیت فرزندان‌شان کم رنگ‌تر می‌کند.

8226&#8226; آیا می‌توان در جامعه‌ای که با بحران‌های سیاسی اجتماعی و اقتصادی روبه‌روست انتظار سلامت روانی خانواده‌ها را داشت؟ همانطور که می‌دانید موجودات با یکدیگر و با ابعاد مادی و غیرمادی محیط پیرامون خود رابطه متقابل دارند. محیط‌زیست طبیعی، بافت، اکوسیستم و اکولوژی فرهنگی جزئی از محیط فرد محسوب می‌شوند. و لذا سلامت و بیماری فرد تنها نتیجه و محصول خود او نیست، بلکه افراد و محیط پیرامون و در سطحی وسیع‌تر ساختار اجتماعی، فرهنگی، سیاسی و تعاملات بین آنها نیز نقش مهمی را در این زمینه ایفا می‌کند.

می‌توان گفت که بحران‌های اجتماعی، سیاسی و اقتصادی موجبات تضعیف سلامت روان افراد آن جامعه را فراهم می‌آورد. همین حالا بخشی از جوامع غربی با بحران‌های اقتصادی روبه‌رو هستند، جوامع دیگری بحران‌های سیاسی را تجربه می‌کنند، جنگ، فقر و بیکاری دارند. همه اینها تهدیدی برای افراد آن جوامع است و حالتی است که ناراحتی و بهم ریختگی را موجب می‌شود و فرد ممکن است قدرت و توان و ابزار کافی برای مقابله با بحران‌های شخصی، خانوادگی، اجتماعی و سیاسی را نداشته باشد، و گاه ممکن است افراد را از پا در آورده، و اساس خانواده را از هم بپاشد.

اینکه در این قبیل موارد چه می‌توان کرد و چگونه می‌توان سلامت روانی افراد و خانواده‌ها را حفظ کرد موضوع قابل تاملی است. در برخی موارد وقوع یک رویداد آسیب‌زا موجبات نزدیکی افراد را فراهم می‌آورد، آنها را دور هم جمع کند تا برای حل مشکلات خود چاره‌ای بیاندیشند. 8 سال جنگ را مردم اینچنین پشت سر گذاشتند. بحران‌ها هم می‌توانند به‌عنوان فرصت تلقی شوند و هم تهدید که خانواده را به جای احساس ناتوانی و جدایی از یکدیگر، به هم نزدیک‌تر کند تا با استفاده از ذخایر و استعدادهای نهفته خود برای مسائل و مشکلات راه‌حل مناسبی پیدا کنند.

البته بحران‌ها روی همه اعضای خانواده تأثیر یکسانی ندارد. برخی از اعضای خانواده که میزان آسیب‌پذیری آنها بالاتر است، بیشتر در معرض خطر قرار دارند، مثلاً آنها که سنشان کمتر یا حساس‌تر هستند، زنان یا بیماران احتمال بیشتری دارد که آسیب ببینند.

8226&#8226; در مقام پیشگیری خانواده‌ها چه کار کنند تا در مواقع بحران، کمتر با آسیب‌روانی مواجه شوند؟ متأسفانه وقوع شرایط بحرانی در زندگی افراد، و خانواده‌ها امری رایج است و مطمئناً مقابله با رویدادهای منفی و بحران‌های زندگی آسان نیست و مهارت‌های افراد ممکن است برای حل بحران کافی نباشد. به همین دلیل است که می‌گویند فرزندان خود را بیش از حد در مقابل رویدادهای منفی حمایت نکنید بگذارید استرس‌های کم و مشکلات کوچک را خودشان حل کنند تا بدان وسیله سیستم دفاعی بدن‌شان در مقابله با شرایط بحرانی تقویت شود و آسیب کمتری را متحمل شوند.

افراد برای اینکه عملکردشان به همان سطح قبل از بحران برسد باید مهارت‌های لازم و روش‌های مقابله با بحران را کسب کنند. توانمندسازی افراد جامعه و اعضای خانواده از جمله وظایف اجتماع است. آموزش و پرورش و رسانه‌ها، مانند صدا و سیما و روزنامه‌ها نقش مفید و مؤثری در مورد آموزش روش‌های حل مسئله و روش‌های مقابله با بحران می‌توانند داشته باشند. کسب مهارت‌های مختلف مانند، مهارت جرأت‌ورزی و ابراز وجود، مهارت توجه و گوش دادن، گفت‌وگو و مذاکره کردن، ابراز احساسات، کنترل خشم، انعطاف‌پذیری، تفکر خلاق، راهبردهای مقابله با استرس از جمله روش‌های مفید و مؤثر برای تخفیف فشارها و حل مشکلات است.

ایجاد محیط روانی امن برای افراد و خانواده‌های آسیب دیده بسیار مهم است. محیطی که افراد بتوانند بدون دغدغه و به راحتی در مورد مشکلات خود صحبت و احساسات خود را آزادانه بیان کنند. البته هر فردی از شیوه‌های متفاوت جهت مقابله با حادثه و رویداد آسیب‌زا استفاده می‌کند. بهتر است روابط اعضای خانواده به‌دلیل بحران قطع نشود. به‌دنبال پیدا کردن گناهکار و مچ‌گیری نباشند. کناره‌گیری، استفاده از روش‌ها و مکانیسم‌های دفاعی مانند خشونت و پرخاشگری، یا استفاده از مواد مخدر روش‌های مفیدی برای حل مسئله نیستند. از روش‌های غیرمؤثر و آنچه وضعیت را بحرانی‌تر می‌کند باید پرهیز کرد. جامعه نیز در کنار آموزش مهارت‌های زندگی از جمله مهارت مقابله با بحران و استرس به شهروندان خود، از ایجاد بحران و تشدید آن اجتناب کند و در صورت بروز آن با تمهیدات لازم نسبت به حل آن، کاهش آثار آن و عبور از آن اقدام و منابع حمایتی اجتماعی را تقویت کند.

شناخت و استفاده از منابع حمایتی بسیار مهم است بهترین و موفق‌ترین خانواده‌ها نمی‌توانند همه مشکلات خود را به تنهایی حل کنند. باید از اعضای خانواده و بستگان و دوستان کمک بگیرند. همانطور که گفتم سرمایه اجتماعی، شبکه‌های اجتماعی، منابع حمایتی، حلقه دوستان و همسایه‌ها می‌توانند محل رجوع افراد در هنگام مشکل باشند.

در صورتی که افراد امکان حل مسئله را به تنهایی یا از طریق افراد خانواده خود نداشته باشند، آن وقت بهتر است از افراد متخصص کمک بگیرند زیرا نحوه مقابله با آسیب‌دیدگان، کاری حرفه‌ای و تخصصی است که مشاوران و روان‌درمانگران می‌توانند از طریق روش‌ها و فنون مشاوره‌های فردی و گروهی اقدامات لازم را در این زمینه به عمل آورند.