



آرامش: Aramesh:
Mental Health for Young Afghan Women

روایت‌های زنان جوان افغان درباره تأثیرات منفی سیاست‌های قیدگیرانه طالبان بر سلامت روان زنان و دختران در افغانستان

منتشر کننده: نهاد اندیشه وران (APT)



www.aptyouth.com



مقدمه



در اثر اقدامات ظالمانه طالبان ، چه بحران های روانی
در میان زنان جوان افزایش یافته است؟

چرا زنان در افغانستان تجارب مشکلات روانی خود را
آزادانه بیان کرده نمی توانند؟

چرا کمبود خدمات صحت روانی نزد زنان در افغانستان
وجود دارد؟

زنان در افغانستان چطور با تجارب آسیب های روانی
مواجه هستند؟



امروز میلیون‌ها دختر و زنان افغان منع شده از کار و تحصیل توسط طالبان با ترومای روانی، اضطراب، افسردگی و افکار خودکشی دست‌وپنجه نرم می‌کنند. بسیاری به دلیل منع آموزش بالاتر از صنف ششم، ممنوعیت در دانشگاه، و محدودیت‌های شدید در زمینه‌های کاری، آزادی حرکت و سفر مستقل احساس انزوا و خاموشی می‌کنند.

اخیراً، علاوه بر فرمان‌های قبلی؛ طالبان فرمان دیگری صادر کردند که زنان را از تحصیل در انستیتوت‌های نیمه عالی طبی نیز منع کردند، که به اینصورت انبوه احساس ناامیدی دیگر را بر لشکر ناامیدی قبلی دختران افغان افزوده گردید. در پاسخ به این وضعیت وخیم، نهاد اندیشه‌وران افغان برنامه آرامش را راه‌اندازی کرد، ابتکاری که به منظور کمک به زنان جوان برای تبادله تجربیات، تقویت مقاومت و توسعه مکانیسم‌های مقابله سالم طراحی شده است تا با استفاده از آن از روی آوردن به خشونت، منازعه یا خودآزاری جلوگیری کند.

نهاد اندیشه‌وران افغان، از طریق برنامه آرامش، از ۶۰ زن جوان حمایت کرده است و با برگزاری جلسات درمان تروما، مشاوره یک به یک، بحث‌های گروهی برای به اشتراک گذاشتن تجربیات و راهبردهای مقابله با چالش‌ها و آموزش‌های رهبری را ارائه کرده است. این برنامه همچنین یک شبکه حمایت قوی در ولایات بلخ، هرات، کندهار و ننگرهار ایجاد کرده است که ارتباطات را بین زنان جوانی که با مشکلات مشابه مواجه‌اند ایجاد نموده و حمایت‌هایی را هم به خانواده‌ها و جوامع آنان گسترش داده است.

سند حاضر مجموعه‌ای از مقالات درباره وضعیت صحت روانی زنان و دخترانی در افغانستان است که توسط زنان جوانی که تحت این پروژه آموزش دیده‌اند نوشته شده است که در آن وضعیت و حالات روانی دختران و زنان منع شده از تحصیل و کار را بازتاب می‌دهد. همچنین این مقالات در برگزیده توصیه‌های برای بهبود صحت روانی و رفاه زنان و دختران افغان نیز بوده و می‌تواند دستاویزی برای سیاست‌گذاران در این عرصه باشد.

این ابتکار، نشر و بازتاب نظریات و ایده‌های اشتراک‌کنندگان نتیجه تلاش به رهبری صوفیا رامیار، مدیر نهاد اندیشه‌وران افغان، و به همکاری عبدالرحمن جلیل، مدیر برنامه آرامش بوده است و در ضمن سپاس قلبی خود را از مربیان متعهد خود-رضوانه رحیمی، ماریا مریخی، لایقه رحیمی، فوزیه حقمل‌یار، مژده زاخیل، مرسل ژورنال، مژده محب، و فضیله غوث—که تخصص و مشاوره‌شان در راهنمایی شرکت‌کنندگان و حمایت از آنان در نگارش بازتاب‌های نقش اساسی داشته است، ابراز می‌داریم.

در اثر اقدامات ظالمانه طالبان ، چه بحران های روانی در میان زنان جوان افزایش یافته است؟

اقدامات ظالمانه طالبان از زمان تسلط آنها در آگست 2021 به شدت بر سلامت روان زنان جوان در افغانستان تأثیرات منفی گذاشته است. در حالی که دنیا نظاره گر آن است، زنان جوان به دلیل محدودیت های سخت در زندگی روزمره خود با مشکلات روحی و روانی بی سابقه ای مواجه هستند. این مقاله به بررسی بحران های اولیه سلامت روانی که شامل افسردگی، اضطراب، تروما و انزوا است، می پردازد. این چالش ها با منع سیستماتیک زنان از تحصیل، اشتغال و زندگی عمومی تشدید گردیده و باعث شده که بسیاری از زنان جوان احساس ناامیدی و قطع ارتباط با آینده خود کنند.

”بهار این سال عاشق رنگ زرد شدم و با خودم می گفتم که اصلا پیراهن های گل گلی و رنگارنگ ندارم باید بیشتر بخرم و شاد زندگی کنم. ولی این روز ها که الماری لباس هایم را می بینم اصلا پیراهنی ساده و سیاه ندارم که بر تن کنم. هنوز یک سال نمی شد که لذت مستقل بودن را درک می کردم و خوشحال بودم و آزاد. در حال کسب تجربه های قشنگی بودم مخصوصا سفر به شهرها (که هیچ چیزی به اندازه سفر آدمی را پخته نمی کند)، دیدن مردمان متفاوت و مهربان و کار تیمی با هزاران خاطرات خوب. شاید بعد از این دیگر در پستوی خانه زندگی کرد و دنیای رنگارنگ را ندید. جمله ی از محمود دولت آبادی بیانگر حالم است که میگوید: ”من در میان این کوچه ها و این شب های که انگار صبح ندارند، دارم از بین می روم.“

این سخنان هما خوشوقت دانشجوی جوان بیست و چند ساله ی دختر افغان است که بیست پنج روز پس از تغییر رژیم در شبی تاریک گریه کنان آنرا نوشته است. هما دختری بود بلند پرواز که سخت کار می کرد و در دانشگاه شبانه درس می خواند. ولی به محض تسلط طالبان به افغانستان همه آرزو هایش یک شبه رنگ نرسیدن به خود گرفت و مثل تمام دختران دیگر ناامیدانه در مورد آرزو های محال خود فکر می کرد و دلش به حال خودش و تمام دختران سرزمین اش می سوخت و اشک می ریخت. شما در این دل نوشته به خوبی می توانید حال و هوای تمام دختران و زنان کشور ما را درک کنید که چقدر افسرده و ناامید شده اند.

هجوم هزاران نفر در میدان هوایی کابل برای فرار از کشور که خانه و کاشانه خود را رها کردند و صرفا با اکتفا به یک دست لباس راهی آینده نامعلوم شدند خود بیانگر وحشت یک ملت از یک گروه است که سال ها قبل ظلم آنان را به چشم خود مشاهده کرده بودند.

پس از تسلط طالبان در آگست ۲۰۲۱ به افغانستان محدودیت های آنان بالای زنان هر روز بیشتر و سخت تر از قبل گردیده و از بسته شدن در های مکاتب و دانشگاه ها بروی آنان تا زندانی ساختن زنان معترض و خفه ساختن صدای آن ها که باعث شد زنان هر روز بیشتر دچار مشکلات روحی و روانی گردند. اما طالبان به این محدودیت ها بسنده نکرده و در تلاش اند تا زنان را حتا از کوچکترین حق شان نیز محروم بسازند. از جمله محدودیت ها می توان به آخرین قانونی که از سوی طالبان اعلان شده است اشاره کرد.



در ماده ۱۳ این قانون جدید که از سوی وزارت عدلیه حکومت طالبان اعلام و در جریده رسمی چاپ شده، پوشاندن تمام بدن زنان لازمی خوانده شده و بر اساس این قانون به‌خاطر ترس از فتنه، پوشاندن چهره زنان همچنین در این قانون آمده است که صدای زن (خوانش آهنگ، حتی نعت و تلاوت قرآن کریم) در مجموع به عنوان ستر عورت شناخته می‌شود.

گزارش مشترک سازمان‌های دخیل از قبیل زنان ملل متحد، هیئت معاونت ملل متحد در افغانستان (یوناما) و سازمان بین‌المللی مهاجرت (آی او ام) نشان می‌دهد که فرمان‌های سختگیرانه طالبان آسیب‌های فراوان بر سلامت روحی و روانی زنان و دختران در افغانستان زده است.

سازمان ملل متحد گزارش می‌دهد که ۹۰ درصد زنان و دختران در افغانستان سلامت روانی خود را بد یا بسیار بد توصیف می‌کنند و اکثر آنها تجربه کرده‌اند که در مدت هر سه ماه وضعیت روانی آنها بدتر می‌شود. در جریان جلسه شورای امنیت سازمان ملل متحد در روز چهارشنبه، ۱۸ سپتامبر، سیما باهوس، مدیر اجرایی زنان سازمان ملل متحد، اعلام کرد که ۶۴ درصد از زنان مورد بررسی توسط این سازمان گزارش داده‌اند که هنگام ترک خانه به تنهایی احساس ناامنی می‌کنند، که عمدتاً به دلیل آزار و اذیت طالبان است.

مریم (نام مستعار) یک دانشجوی جوان بیست و چند ساله، پس از ممنوعیت تحصیل دختران توسط طالبان، اقدام به خودکشی کرد. او هم اکنون تحت مداوی روان درمانی است.

شرایط و وضعیت به سمت یک بحران ناملموس روانی در جامعه افغانستان روان است که ایجاب توجه جدی را می‌کند. دکتر امل، روانشناس، می‌گوید: «ما در افغانستان به شیوع فراگیر افکار خودکشی دچار شده‌ایم. این بدترین شرایط نسبت به هر زمان دیگر است و جهان نیز کمتر به آن توجه می‌کند و به ندرت در مورد آن حرف می‌زند.

مهر، استاد پیشین در یکی از دانشگاه‌های افغانستان که دو بار اقدام به خودکشی کرده است می‌گوید: «طالبان دانشگاه‌ها را به روی زنان بستند، بنابراین من شغلم را از دست دادم. قبلاً نان‌آور خانواده بودم. اکنون از پرداخت هزینه‌ها برنمی‌آیم و این واقعاً روی من تأثیر گذاشت.»

او ادامه می‌دهد: «از آنجایی که مجبور بودم در خانه بمانم، برای ازدواج تحت فشار قرار می‌گرفتم. تمام برنامه‌هایی که برای آینده‌ام داشتم نابود شده بود. احساس سرگردانی مطلق می‌کردم و هیچ هدف و امیدی به آینده نداشتم. به همین دلیل سعی کردم به زندگی‌ام پایان دهم.»

به گزارش از (بی بی سی) برخی از بحران‌های بهداشت روانی که به‌طور ویژه در میان زنان جوان





افزایش یافته، شامل موارد زیر است:

۱. **افسردگی و اضطراب:** ممنوعیت‌های شدید تحصیلی و شغلی باعث افزایش ناامیدی، اضطراب و احساس بی‌ارزشی در میان زنان شده است. احساس محرومیت از حقوق اساسی مانند تحصیل و کار موجب افزایش اضطراب و افسردگی شده است.

۲. **احساس انزوا و گوشه‌گیری:** با ممنوعیت‌های گسترده‌ای که بر مشارکت زنان در زندگی عمومی اعمال شده، بسیاری از زنان جوان دچار انزوای اجتماعی شده‌اند. این انزوا می‌تواند مشکلاتی مانند افسردگی، بی‌انگیزگی و کاهش عزت‌نفس را تقویت کند.

۳. **خشم و ناامیدی:** محدودیت‌های شدید بر زندگی شخصی و اجتماعی، از جمله اجبار به پوشیدن حجاب کامل، ممنوعیت سفر بدون همراه مرد و فشارهای فرهنگی، باعث احساس خشم و ناامیدی عمیق در میان زنان شده است.

۴. **فشارهای خانوادگی و اجتماعی:** بسیاری از زنان جوان به دلیل از دست دادن استقلال اقتصادی و اجتماعی خود، به خانواده‌ها و مردان وابسته شده‌اند که این وابستگی نیز فشارهای روانی بیشتری را بر آنان تحمیل می‌کند.

در نتیجه، بحران‌های سلامت روانی که زنان جوان افغان تحت رژیم سرکوبگر طالبان با آن مواجه هستند، شدید و گسترده است. از دست دادن آزادی‌های فردی، اضطراب نظارت مداوم، آسیب‌های ناشی از خشونت و سرکوب، و ماهیت منزوی‌کننده شرایط آنها منجر به وضعیت اضطراری سلامت روان شده است. این زنان جوان نه تنها با کنترل بیرونی دست و پنجه نرم می‌کنند، بلکه با نبردهای درونی نیز دست و پنجه نرم می‌کنند که بر سلامت عاطفی و روانی آنها تأثیر می‌گذارد. برای جامعه بین‌المللی ضروری است که نیاز فوری به حمایت از سلامت روان را تشخیص دهد و اطمینان حاصل کند که این زنان مراقبت‌ها و منابع لازم برای بهبودی، یافتن تاب‌آوری و بازسازی زندگی خود را دریافت می‌کنند. برنامه‌های سلامت روان پایدار و طولانی‌مدت برای کمک به آنها برای بازیابی حس خودمختاری، امنیت و امید به آینده ضروری است.

پیشنهادهای:

۱. گسترش دسترسی به خدمات بهداشت روانی و مشاوره برای زنان افغان. این خدمات با در نظر داشت فرهنگ بومی باید قابل دسترسی باشد به خصوص در مناطق دور افتاده.
۲. بازگرداندن فرصت‌های تحصیلی به صورت آنلاین و حرفه‌ای برای توانمندسازی زنان و تقویت استقلال و کمک به رفاه روانی و اقتصادی.
۳. افزایش آگاهی بین‌المللی در مورد بحران صحت روانی در افغانستان و ترغیب سازمان‌های جهانی به ارائه منابع بیشتر و با استفاده از استراتژی‌های تأثیر گذار.



۴. حمایت های فنی و مالی از سازمان های مردمی و تاثیر گذار که فعالانه از رفاه زنان دفاع می کنند.

۵. فراهم ساختن زمینه کاری برای زنان در بخش هنر و حرفه برای کسب درآمد و جلوگیری از استرس و افسردگی .

منابع:

<https://da.azadradio.com/a/32601165.html>

<https://jfp-af.org/?p=1020>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/pmc10375890>

یوگیتای لیمای: خبرنگار بی بی سی در امور افغانستان

مرکز مطالعات اپیدمیولوژیک افغانستان ACES

اعضای گروه:

Mursal Journal	مرسل ژورنال
Huma Khoshwaqt	هما خوشوقت
Halima Sediqy	حلیمه صدیقی
Nilofar Rahimi	نیلوفر رحیمی
Sodaba Sadat	سودابه سادات
Zamzama Haidari	زمزمه حیدری
Rabeah Nezam	رابعه نظام



چرا زنان در افغانستان تجارب مشکلات روانی خود را آزادانه بیان کرده نمی‌توانند؟

زنان افغانستان در تمامی دوره‌های حکومتی، چه در زمان جمهوری و چه در دوره فعلی طالبان، با سرکوب مواجه بوده‌اند. شدت این سرکوب در حکومت کنونی به طور قابل توجهی افزایش یافته و جهان شاهد رنج و سرکوب مداوم زنان افغان است. زنان افغان هرگز نتوانسته‌اند تجربیات آسیب‌زای خود را آزادانه بیان کنند. این مقاله به شرایط اولیه سلامت روانی زنان پرداخته و مسائلی مانند محدودیت‌های طالبان، فقدان حمایت روان‌شناختی و هنجارهای فرهنگی را مورد بررسی قرار می‌دهد. این عوامل باعث تداوم سکوت زنان افغان می‌شوند.

در افغانستان، اکثریت مردم یا به دلیل محدودیت‌ها به خدمات سلامت روان دسترسی ندارند یا حتی اگر از وجود این خدمات آگاه باشند، احساس امنیت یا آزادی کافی برای بهره‌برداری از این خدمات را ندارند. عوامل مختلفی به این مشکل دامن می‌زنند، از جمله انگ‌های فرهنگی، فقدان آگاهی، و وضعیت مداوم سیاسی و امنیتی در کشور. بسیاری از افراد ممکن است از وجود کلینیک‌های سلامت روان، خدمات مشاوره یا خطوط حمایت تلفنی اطلاعی نداشته باشند. کسانی که آگاهند نیز اغلب با موانع بزرگی روبرو هستند، مانند قضاوت اجتماعی، ترس از انتقام یا محدودیت‌های فیزیکی که مانع دسترسی آن‌ها به مراقبت‌های لازم می‌شود.

علاوه بر این، یک تصور غلط گسترده وجود دارد که مشکلات روانی تنها افرادی را تحت تأثیر قرار می‌دهد که به وضوح یا به شدت بیمار باشند. در نظر بسیاری، تنها افرادی که علائم و رفتارهای شدید نشان می‌دهند، مانند ناتوانی در انجام وظایف روزمره یا مراقبت از خود، به عنوان کسانی که دارای مشکل سلامت روانی مشروع هستند، دیده می‌شوند. در نتیجه، اگر کسی هنوز قادر به راه رفتن، صحبت کردن و تعامل با دیگران باشد، ممکن است به عنوان نیازمند به حمایت روانی در نظر گرفته نشود، حتی اگر با چالش‌های عاطفی یا روان‌شناختی مهمی دست و پنجه نرم کند. این طرز فکر، مانع دیگری برای درخواست کمک ایجاد می‌کند، زیرا افراد ممکن است نیازهای خود را نادیده بگیرند یا توسط دیگران با وجود رنجشان نادیده گرفته شوند.

خانواده‌ها نیز اغلب به این مشکل دامن می‌زنند. در بسیاری از موارد، خانواده‌ها در مواجهه با مشکلات روانی فرزندان خود حمایت‌کننده نیستند. درک کافی نسبت به مسائل سلامت روان وجود ندارد، و اگر فرزندان دچار مشکل باشند، خانواده‌ها ممکن است آن را به عنوان دلیل معتبری برای بردن آن‌ها به کلینیک نپذیرند. این فقدان حمایت، همراه با موانع موجود در خدمات سلامت روان، مانع از دسترسی بسیاری به مراقبتی می‌شود که به شدت نیاز دارند. در کشوری که خدمات سلامت روان به ندرت در دسترس است، این نگرش‌های اجتماعی بیشتر توانایی افراد را در شناسایی، درک و رسیدگی به نیازهای سلامت روانی خود محدود می‌کند. این وضعیت، نیاز فوری به افزایش آگاهی، آموزش، و دسترسی به مراقبت‌های سلامت روان را نشان می‌دهد، به ویژه در شرایطی مانند افغانستان که در آن، جنگ، آسیب‌های روانی، و بی‌ثباتی ادامه‌دار، این حمایت را بیش از پیش ضروری کرده است.

زنان در افغانستان جزو آسیب‌پذیرترین گروه‌های جامعه هستند و همواره با چالش‌ها و

محدودیت‌های متعددی دست و پنجه نرم می‌کنند. در دو سال گذشته، بحران‌های پی‌درپی منجر به افزایش بیکاری در میان زنان شاغل شده است. بسیاری از این زنان، که تنها تأمین‌کننده خانواده‌هایشان بودند، اکنون با مشکلات شدید اقتصادی مواجه هستند، پس از اینکه مجبور به ماندن در خانه شدند. در طول تاریخ، زنان افغان طیف گسترده‌ای از چالش‌ها را تحمل کرده‌اند؛ از خشونت‌های خانوادگی و اجتماعی تا محدودیت‌های شدید در حقوقشان برای تحصیل و کرامت انسانی. امروزه، وضعیت برای زنانی که سرپرستی خانواده را بر عهده دارند، حتی وخیم‌تر است. با نبود حمایت‌کنندگان خانوادگی، نبود فرصت‌های شغلی، و عدم دسترسی به منابع درآمد پایدار، بسیاری در شرایط بحرانی اقتصادی قرار گرفته‌اند.

هنجارهای عمیقاً ریشه‌دار مردسالاری در جامعه افغانستان موانع بیشتری برای زنان ایجاد می‌کند و صحبت کردن آزادانه آن‌ها درباره آسیب‌های شخصی، به ویژه در مواردی که شامل خشونت جنسی، آزار و یا سوءاستفاده می‌شود، را دشوار می‌سازد. زنانی که تلاش می‌کنند درباره این مسائل صحبت کنند، با خطر شرمساری، از دست دادن عزت یا حتی طرد شدن توسط خانواده و جامعه روبرو می‌شوند. در بسیاری از موارد، ترس از وارد کردن ننگ به خانواده‌هایشان باعث سکوت زنان می‌شود، به خصوص در مناطق محافظه‌کار یا روستایی که اعتبار اجتماعی و عزت خانوادگی اهمیت بسیاری دارد. دهه‌ها جنگ، درگیری و سیاست‌های سرکوب‌گرانه طالبان، آسیب‌های روانی گسترده‌ای بر زنان افغان وارد کرده است. بسیاری از زنان با بار عاطفی از دست دادن حقوقشان، قطع ارتباط با جوامعشان و مشاهده خشونت دست و پنجه نرم می‌کنند. عدم دسترسی به خدمات سلامت روان مشکلات آن‌ها را تشدید کرده و بسیاری را از توانایی پردازش و بیان تجربیاتشان محروم می‌سازد. تهدید دائمی خشونت و سرکوب بر فشارهای عاطفی زنان می‌افزاید و صحبت کردن را حتی در محیط‌های خصوصی دشوار می‌سازد. حس بی‌امیدی و ناتوانی که بسیاری از زنان در زیر حکومت طالبان احساس می‌کنند، انزوای آن‌ها را بیشتر می‌کند و رهایی از چرخه ترس و سرکوب را برایشان سخت‌تر می‌سازد.

هنجارهای فرهنگی نیز نقشی مهم در جلوگیری از بیان تجربیات آسیب‌زای زنان ایفا کرده‌اند. محدودیت‌های خانوادگی و ترس از پیامدها، عوامل مهمی هستند که توانایی زنان افغان را در بیان تجربیات آسیب‌زای خود محدود می‌کنند. در بسیاری از خانواده‌های افغان، خویشاوندان مرد مانند پدران، برادران و همسران معمولاً کنترل محدودکننده‌ای بر دختران و همسران خود اعمال می‌کنند. این مردان به عنوان نگهبانان رفتار و اقتدار زن دیده می‌شوند که شامل محدود کردن آنچه او می‌تواند بگوید و انجام دهد نیز می‌شود. زنان اغلب از بیان تجربیاتشان منع می‌شوند، به ویژه اگر آسیب شامل خشونت خانوادگی یا دیگر اشکال خشونت جنسیتی باشد. خانواده‌ها از بیان داستان‌های زنان جلوگیری می‌کنند، زیرا نگرانند که این موضوع می‌تواند به حیثیت یا عزت خانواده در جامعه آسیب برساند.

صحبت درباره تجربیات آسیب‌زا، به ویژه زمانی که شامل درگیری با خویشاوندان مرد یا اعضای جامعه باشد، می‌تواند واکنش‌های جدی به دنبال داشته باشد. زنان ممکن است با خشونت فیزیکی، طرد اجتماعی یا حتی ازدواج اجباری مواجه شوند. در بسیاری از موقعیت‌های حساس،



زنانی که درباره تجربیات آسیب‌زای خود صحبت می‌کنند در معرض خطر کشته شدن قرار دارند، که این امر باعث شده بسیاری از زنان، دختران و اعضای خانواده‌شان باور کنند که سکوت تنها راه حفظ جان و عزت خانواده است. در واقع، ترس از پیامدهای تغییردهنده زندگی و محدودیت‌های خانوادگی باعث می‌شود بسیاری از زنان افغان رنج خود را درونی کنند و به جای درخواست کمک یا بیان داستان‌هایشان، آن را پنهان نگه دارند.

در نتیجه، موانع چندوجهی که زنان در افغانستان با آن‌ها روبرو هستند، به طور قابل توجهی توانایی آن‌ها را برای بیان تجربیات آسیب‌زا محدود می‌کند و چرخه‌ای از سکوت و رنج را تداوم می‌بخشد. هنجارهای اجتماعی عمیقاً ریشه‌دار، چارچوب‌های قانونی سرکوبگر و نبود دسترسی به منابع سلامت روان محیطی را ایجاد می‌کنند که در آن زنان احساس می‌کنند مجبورند درد خود را درونی کنند. انتظارات فرهنگی و کنترل خانوادگی نیز اوضاع را وخیم‌تر می‌سازد و اغلب زنان را در برابر خشونت و طرد اجتماعی برای صحبت کردن آسیب‌پذیر می‌کند. حل این چالش‌ها نیازمند تلاشی همگانی از سوی جامعه بین‌المللی، رهبران محلی و جامعه مدنی است تا آگاهی را افزایش دهند، حمایت فراهم کنند و اصلاحاتی را ترویج دهند که به حقوق زنان اولویت دهد. تنها با شکستن زنجیرهای سکوت است که زنان افغان می‌توانند فرآیند درمان را آغاز کرده و صدای خود را در جامعه‌ای که مدت‌ها آن‌ها را به سکوت وا داشته، بازایند.

پیشنهادهای:

۱. افزایش دسترسی به خدمات سلامت روان: ایجاد مراکز مشاوره و آموزش متخصصان سلامت روان.
۲. افزایش آگاهی عمومی: راه‌اندازی کمپین‌های آموزشی درباره سلامت روان برای کاهش انگ‌های مرتبط با آن.
۳. حمایت خانوادگی: آموزش خانواده‌ها در مورد اهمیت حمایت از اعضای دارای مشکلات روانی.
۴. ایجاد شبکه‌های حمایتی: تشکیل گروه‌های حمایتی برای زنان به منظور اشتراک تجربیات و ارائه حمایت آنلاین.
۵. تأمین امنیت شخصی: اجرای سیستم‌های گزارش‌گری محرمانه برای خشونت خانگی و اجتماعی و فراهم کردن پناهگاه‌ها.
۶. برنامه‌های آموزشی و اشتغال: ارائه فرصت‌های آموزشی و شغلی برای زنان جهت دستیابی به استقلال اقتصادی.



<https://reliefweb.int/report/afghanistan/supporting-mental-health-afghanistan>

<https://www.savethechildren.net/news/she-would-hit-her-head-wall-continuously-afghanistan-brink-mental-health-catastrophe-children>

<https://www.healthnettpo.org/en/project/supporting-mental-health-afghanistan>

<https://www.womenforwomen.org>

<https://kabulnow.com/2024/09/un-women-90-of-afghan-women-and-girls-report-deteriorating-mental-health>

اعضای گروه:

Rezwana Rahimi	رضوانه رحیمی
Niofar Rasouli	نیلوفر رسولی
Samira Azimi	سمیرا عظیمی
Sonia Walizada	سونیا ولی زاده
Halima Ghiasi	حلیمه غیاثی
Tahmina Jamshidi	تهمینه جمشیدی





بطور خاص صحت روانی به وضعیت سلامتی روحی اطلاق میشود که جنبه های عاطفی، روانی و اجتماعی را شامل میگردد. زنان افغان از دیر زمانیست که بنابر دلایل گوناگون با مشکلات روانی دست و پنجه نرم میکنند. محروم شدن دختران و زنان از اساسی ترین حقوق شان بخصوص حق تحصیل، منجر به وخامت سلامت روان شان گردیده است. بسیاری از زنان به دلایل عدم آگاهی و فرهنگ سازی غلط، قادر نیستند تا برای حل مشکل شان به روانشناسان و روانپزشکان مراجعه کنند. لازم به ذکر است که تعداد مراکز صحت روانی در افغانستان اندک بوده و این به یک چالش بزرگ در راستای خدمات دهی به زنان افغان تبدیل شده است. مقاله کنونی سعی دارد تا مهمترین علل یا عواملی که باعث کمبود خدمات صحت روانی نزد زنان در افغانستان شده است را مورد بررسی قرار داده و پیشنهاداتی را جهت برطرف کردن این مشکل ارائه نماید. تاثیر جنگ های چندین ساله بر عدم توجه به ارائه خدمات صحت روانی، نبود کادر آموزش دیده صحت روانی و کمبود بودجه برای ارائه خدمات سلامت روانی از جمله مهمترین دلایلی هستند که سد راه ارائه خدمات صحت روانی نزد زنان در افغانستان گردیده است.

سیستم سلامت روانی در افغانستان پستی و بلندی های بیشماری را زیر سایه شوم جنگ طی کرده است. جنگ بعنوان یکی از اصلی ترین دلایل بروز اختلالات روانی بین مردم افغانستان شناخته میشود (Cardozo et al., 2004). از سال ۱۹۸۵ تا ۱۹۹۲ تقریباً تمام مراکز صحت روانی از جمله بیمارستان ها تحت تصرف گروه های مسلح قرار گرفت که منتج به فرار کادر صحت روانی از جمله پزشکان و پرستارها گردید. عده کمی از کادر صحت روانی که در افغانستان باقی ماندند با مشکلات اقتصادی مواجه و با ضربه های روحی که به آنها وارد شده بود دیگر قادر به انجام وظایف خود نبودند. در دوره اول حکومت طالبان تعداد مراکز صحت روانی به حداقل ترین سطح خود کاهش یافتند و یا هم میتوان گفت اصلاً وجود نداشتند. بعد از سال ۲۰۰۱، مراکز صحت روانی به آهستگی شروع به شکل گرفتن کرد؛ با اینحال بازهم تأثیرات فروپاشی سیستم سلامت روان محسوس و قابل مشاهده است. تأثیرات روانی جنگ بر افراد به اندازه ای فاجعه بار بوده است که نهادهای کمک رسان قادر به ارائه خدمات صحت روانی به تمام اقشار جامعه نبوده اند (Rahimi & Azimi, 2012, p.56). زنان بعنوان قشر آسیب پذیر جامعه که فشار روانی زیادی را در دوران جنگ متحمل شدند از این قاعده مستثنا نیستند. آنها همواره با مشکلات روانی دست و پنجه نرم کرده و از هر گونه خدمات سلامت روان محروم شده اند. در نتیجه جنگ یکی از دلایل مهم نادیده گرفتن ارائه خدمات صحت روانی نزد زنان میباشد.

متأسفانه افغانستان یکی از کشور های فقیر جهان است که برای سر پا نگهداشتن سیستم های اساسی اش از جمله سیستم صحت و مخصوصاً سلامت روان وابسته به کمک های بشر دوستانه و نهادهای کمک رسان است. از اینرو کمبود شدید منابع مالی منجر به کاهش خدمات صحت روانی نزد تمام اقشار جامعه علی الخصوص زنان گردیده است. ناگفته نباید گذاشت که در احداث و ارائه خدمات صحت روانی توجهات لازم نیز صورت نگرفته است زیرا تنها ۲۰۱ فیصد





بودجه دولت صرف خدمات صحت روانی می‌گردد. به دلیل اختصاص نیافتن بودجه کافی به این امر مهم، تراکم اکثر مراکز صحت روانی در شهرهای بزرگ بوده و این باعث عدم دسترسی زنان به خدمات صحت روانی در شهرهای کوچک و روستاها گردیده است. از این جهت تنها دو شفاخانه صحت روانی برای افرادی با حالت روانی وخیم در کابل و هرات ساخته شده است (Schwartz et al., 2022 as cited in World Health Organization, [WHO], 2022). زنان برای دسترسی پیدا کردن به خدمات مراکز صحت روانی مجبور به طی کردن مسافت‌ها طولانی می‌باشند که بدبختانه اکثریت خانم‌ها به دلیل محدودیت‌هایی که از طرف خانواده و اجتماع بر آنان اعمال می‌شود، قادر به طی این مسافت نبوده و در نتیجه از دریافت خدمات صحت روانی محروم می‌گردند. در نهایت باید گفت اختصاص بودجه نا کافی به ارایه خدمات سلامت روان باعث عدم دسترسی زنان به خدمات صحت روانی گردیده است.

افغانستان با کمبود امکانات در ارایه خدمات صحت روانی و کادر متخصص در این زمینه مواجه است. پس از سقوط حکومت طالبان در سال ۲۰۰۱، افغانستان با کمبود شدید کارکنان مراقبت‌های بهداشتی، تجهیزات و زیرساخت‌ها مواجه گردید (Kovess-Mastery et al., 2021, p.1443). فقدان روانپزشکان آموزش دیده، پرستارهای روانپزشکی، روانشناسان و مددکاران اجتماعی یکی از چالش‌های متعددی است که باعث کاهش خدمات صحت روانی نزد زنان در افغانستان گردیده است و متأسفانه مراکز آموزش تخصصی برای پزشکان صحت روانی در کشور وجود ندارد. بعلاوه تنها ۳۲۰ تخت بیمارستانی در بخش دولتی و خصوصی برای مریض‌های مبتلا به مشکلات روانی در افغانستان موجود می‌باشد (World Health Organization, [WHO], n. d). این در حالی است که تنها ۶۰ روانپزشک آموزش دیده در افغانستان مشغول به کار هستند، اما هیچ پرستار روانپزشکی آموزش دیده‌ای وجود ندارد. تمام پرستارانی که در مراکز صحت روانی مشغول به کار هستند، تخصصی در این رشته نداشته و پرستارهای عمومی می‌باشند که خود آموخته بوده و از تجربیات خود که از کار کردن در این مراکز بدست آورده‌اند، استفاده می‌کنند. (Rahimi & Azimi, 2012, p.57). در نهایت می‌توان گفت که نبود کادر مسلکی در بخش صحت روانی، فکتور مهمی است که بر کمبود مراکز سلامت روانی نزد زنان در افغانستان تاثیر گذاشته است.

جمعیت کثیر افغانستان که رقم بالای آنرا زنان تشکیل می‌دهند، با مشکلات روانی از جمله افسرده‌گی حاد و اضطراب شدید مواجه هستند. در حالیکه این وضعیت ناگوار روانی روز به روز در حال وخیم‌تر شدن است، با اینحال مراکز صحت روانی برای بهبود حالت روحی و روانی زنان در افغانستان بسیار محدود می‌باشد. برجسته‌ترین عواملی که باعث کمبود مراکز سلامت روانی نزد زنان در افغانستان شده است به سه مورد تقسیم می‌گردند. اولتر از همه، چندین دهه جنگ در افغانستان باعث از بین رفتن مراکز صحت روانی شده است. تاثیرات مخرب روانی جنگ باعث گردیده است تا نهاد‌های کمک‌رسان توانایی ارایه خدمات سلامت روانی را به تمام اقشار جامعه نداشته باشند. دومین مورد عبارت است از کمبود کادر متخصص و آموزش دیده در بخش



صحت روانی. نبود امکانات برای آموزش و کمبود کادر مسلکی در این بخش یکی از عوامل برجسته ایست که زنان را از خدمات سلامت روانی محروم گردانیده است. با در نظر داشت ساحه جغرافیایی بزرگ کشور و کثرت نفوس باید این مراکز در حد کافی برای ارایه خدمات موجود باشند. و در نهایت، کمبود بودجه کافی برای ارایه خدمات سلامت روانی چالش دیگری در راستای کمبود خدمات صحت روانی نزد زنان میباشد. افغانستان برای احداث و ساخت همچون مراکزی وابسته به کمک ها و توجه های مزید بین المللی میباشد.

پیشنهادهات: موارد زیر پیشنهاداتی است جهت رفع کمبود خدمات صحت روانی نزد زنان در افغانستان که امیدواریم با اجرا شدن شان این مشکل حل گردد:

- جهت آغاز روند رسیدگی به کمبودها و نواقص موجود، حکومت افغانستان باید محدوده و پوشش برنامه های آگاهی عامه نسبت به مشکلات روانی را افزایش دهد تا «نگ» پنداشته شدن مشکلات روانی را از بین ببرد.
- دولت باید به کارمندان صحتی هدایت دهد تا افراد دچار افسردگی و مشکلات روحی و روانی، مخصوصاً زنان را به مراجع مربوطه جهت دریافت خدمات لازم معرفی کنند.
- لازم است تا دولت روشهای ارزانتری را جهت دسترسی افراد به خدمات روانی اساسی جستجو کند که این روشها ممکن است شامل فراهم سازی مشورت از راه دور از طریق موبایل، تمرکز بر اجتماعات یا گروههای خاص مردم، آموزشهای فردی برای خودیاری، گروه های حمایتی که در آن افراد بتوانند به یکدیگر کمک کنند و همچنین در نظر گرفتن تشویقیه های لازم جهت ازدیاد مشاوران روانی در مناطق روستایی و موارد مشابه دیگر.
- کشورهای تمویل کننده افغانستان باید از تلاشهای حکومت افغانستان در راستای تقویت سیستم خدمات صحت روانی، مخصوصاً برای زنان حمایت کنند. همچنین کشورهای تمویل کننده با حکومت افغانستان در بهبود آموزشهای روان درمانی برای کارمندان خدمات صحتی و مشاوران صحت روانی کمک نمایند.

منابع:

Cardozo B. L., Bilukha O. O., Gotway Crawford C. A., et al. (2004). Mental Health, Social Functioning, and Disability in Postwar Afghanistan. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15292083>

Kovess-Mastery, V., Karam, E., Keyes, K., Sabawoon, A., Sarwari, BA., (2021). Ac-



cess for Care to Mental Health Problems in Afghanistan: A National Challenge. International Journal of Health Policy and Management. 8 (1), 1442-1450. 10.34172/ijhpm.2021.4

Rahimi, Y. A. & Azimi, S. (2012). War and the Crisis of Mental Health in Afghanistan. Researchgate. https://www.researchgate.net/publication/322372952_War_and_the_crisis_of_mental_health_in_Afghanistan

Schwartz, L., Lane H., and Hassanpoor, Z., (2023). Overview and Understanding of Mental Health and Psychosocial Support in Afghanistan. <https://doi.org/10.1093/inthealth/ihad055>

World Health Organization [WHO]. (n. d.). Mental and Disability Health. <https://www.emro.who.int/afg/programmes/mental-health.html#:~:text=The%20lack%20of%20trained%20psychiatrists,suffering%20from%20mental%20health%20problems>

اعضای گروه:

محبوبه فیضی
لیمه گنجی
ریحانه احمدی
زبیده یوسفی
سنبل زلال
فاطمه یوسفی





زنان در افغانستان بطور مستمر با چالش های جدی مواجه بوده که شامل تجارب آسیب های روانی و خشونت های جنسیتی میشوند. عواملی چون تجربه دراز مدت جنگ و ناامنی، استبداد، فرهنگ های اجتماعی سنتی، محدودیت های اجتماعی، تجاوز و ازدواج های اجباری و زیرسن و خشونت های خانوادگی به ویژه با تحولات اجتماعی و سیاسی سالهای اخیر باعث تشدید این چالش ها شده است. فشار های روحی و آسیب های جنسیتی بدترین نوع خشونت و شکنجه تلقی میشوند که کاملاً غیر قابل تحمل بوده و به هیچ وجه نمیتوان در مقابل آن سکوت کرد.

جنگ مساله ایست که همه افراد جامعه را درگیر خود میکند و چالش های زیادی را بوجود می آورد. یکی از اقشاری که در جریان جنگ آسیب زیادی میبیند زنان هستند. معمولاً جنگ باعث میشود که زنان از نظر اقتصادی و بسیاری از جنبه های دیگر مسوولیت خانواده را به عهده گیرند، به همین دلیل آنها فشار های روحی و روانی زیادی را تجربه میکنند. با در نظر داشت اینکه افغانستان جنگ های زیادی را تجربه کرده است، در طول این دوران زنان افغان مشکلات روانی زیادی را که ناشی از جنگ ها و اثرات آنها بوده را تجربه کرده اند.

جامعه افغانستان را میتوان یکی از سنتی ترین جوامع قلمداد کرد که در آن خشونت علیه زنان نهادینه شده است. سکوت مداوم اقشار مختلف اجتماعی علیه این پدیده ناصواب با گذشت زمان عادت و بعداً تبدیل به عرف شده است. فرهنگ های اجتماعی در افغانستان به شدت تحت تاثیر تاریخ، سنت و ساختار های قبیله ای قرار دارند و نقش زنان در این جامعه معمولاً محدود به وظایف خانگی و خانوادگی است. محدودیت های اجتماعی و فرهنگی، مانند قوانین سختگیرانه حجاب و ممنوعیت های تحصیلی، مانع از پیشرفت و مشارکت فعال آنها در جامعه میشود. این گونه مسائل و محدودیت ها عامل افسردگی بسیاری از زنان بوده است.

محدودیت های اجتماعی اغلب به دلایلی چون فقر، فقدان آموزش، سنت های نادرست، تعبیر غلط شریعت اسلامی، و قوانین سختگیرانه ادامه دارند. محرومیت از امکانات آموزشی و بهداشتی به دلایل مختلف باعث آسیب های روانی شده است. درین اواخر تعداد زیادی از دختران به دلیل محدودیت های آموزشی دچار مشکلات روحی-روانی شده اند. بر اساس گزارش سرویس تخصصی صحت روانی شفاخانه حوزوی هرات، وضعیت محدود بر زنان و دختران منجر به افزایش بیماری های روانی در هرات شده است. خدیجه اکبری محصل سال چهارم دانشکده طب دانشگاه هرات است. این دختر 22 ساله، پس از مسدود شدن دانشگاه ها از سوی طالبان، به مشکلات روانی مبتلا شده است و بارها نزد روانشناس مراجعه کرده است. (رادیو آزادی، 2022)

ازدواج اجباری و زیر سن همواره در افغانستان صورت گرفته، اما در جریان دو سال گذشته محرومیت دختران از تعلیم، فشار های اجتماعی، وضع بد اقتصادی خانواده ها و بعضاً ترس از به



نکاح درآوردن اجباری توسط اعضای گروه طالبان، ظاهراً تعداد بیشتری از خانواده ها را مجبور کرده تا دختران شان را خلاف خواست و نظر شان به عقد زیر سن و اجباری درآورند. شواهد و گزارش ها نشان داده است که اکثر ازدواج های اجباری قبل از 18 سالگی صورت گرفته است. بر اساس گزارش دفتر سر مفتش ایالات متحده برای بازسازی افغانستان (سیگار) ازدواج های اجباری و زیر سن دختران در افغانستان در ماه های اخیر افزایش یافته است. آمار های این سازمان نشان میدهد که پس از سال 2021 میلادی 35 % دختران در افغانستان پیش از رسیدن به سن 18 سالگی و 17 % پیش از رسیدن به سن 15 سالگی وادار به ازدواج شده اند. سیگار تاکید کرده که 578 مورد ازدواج های اجباری بین دسامبر 2022 تا فبروری 2023 ثبت شده که این تعداد 361 مورد مربوط ازدواج در سنین پایین بوده است. (خبرگزاری خامه فارسی، 2023). فقر اقتصادی هر روز به تعداد این ازدواج ها افزوده است. پس از حاکم شدن طالبان بر افغانستان که فقر شدید اقتصادی یکی از پیامد های این رویداد است، بسیاری از خانواده ها به دلیل ناداری به ازدواج اجباری دختران خود سن شان تن میدهند. ثریا محمدی 15 ساله باشنده قریه صوفیان لغمانی از مربوطات مرکز ولایت پروان یکی از دخترانیست که در صحبت با رادیو آزادی میگوید به اجبار از سوی خانواده اش در چهارده سالگی به عقد ازدواج درآورده شد. (رادیو آزادی، 2023)

تجاوز جنسی نیز یک معضل بزرگ درین کشور است. تعدادی از سازمان های حقوق بشری از قوانین تجاوز جنسی درین کشور انتقاد کرده اند. این مورد همیشه یک چالش بزرگ در جامعه افغانی بوده که با روی کار آمدن گروه طالبان تشدید یافته است. بر اساس گزارش یک نهاد حامی زنان طالبان در یک سال گذشته بر 132 زن و دختر تجاوز جنسی کرده اند. بر بنیاد این گزارش، این رقم در دوره زمانی اول سپتمبر 2023 تا اول سپتمبر 2024 میلادی ثبت شده است. (خبرگزاری افق، 2024)

در افغانستان خشونت های خانوادگی از حد لت و کوب تا سرحد قتل و نقض حیات سیر میکنند که میتواند عوامل مختلفی داشته باشد. بخشی از مردان خانواده در جامعه سنتی و کم سواد، در نقش های پدر، برار، شوهر و حتی پسر، بر زنان خانواده در مواردی خشونت اعمال میکنند. مرد سالاری و پنداشتن زن به حیث جنس دوم باعث شده مردان به خود اجازه دست درازی به حقوق زنان را بدهند. خشونت های فزیکلی مانند لت و کوب، قتل، خشونت های کلامی و روانی، ازدواج های زیرسن و فروش دختران از موارد برجسته خشونت های خانوادگی اند. زنان افغان در طول تاریخ قربانی مشکلات امنیتی، اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی زیادی بوده اند که موجب ایجاد مشکلات روحی-روانی شده است. با شناسایی و ریشه کن کردن عوامل آن میتوانیم در راستای ایجاد تغییرات مثبت گام برداریم.

پیشنهاد و راه کار ها:

- آموزش و آگاهی بخشی به منظور تغییر نگرش و فرهنگ: آموزش گسترده در زمینه



حقوق زنان و کودکان، احترام به حقوق فردی و اجتماعی، تغییر نگرش ها در خصوص حق تحصیل زنان، تشبث و ازدواج اهمیت زیادی دارد. آگاهی بخشی به جوامع در مورد عواقب ازدواج های زیر سن و تجاوز، نقش کلیدی در کاهش این مساله دارد.

- توانمند سازی اقتصادی و اجتماعی زنان(اشتغال): افزایش فرصت های آموزشی و شغلی برای زنان و دختران به آنها امکان آن را میدهد تا استقلال بیشتری پیدا کرده و از موقعیت های خطرناک مانند ازدواج های اجباری یا خشونت فرار کنند.

- حمایت از مشارکت زنان: حضور زنان در هر سکتور و بخصوص رسانه باید تحسین، تقدیر و حمایت شود.

- همکاری های بین المللی: با سازمان های بین المللی و نهاد های حقوق بشری برای مبارزه با خشونت علیه زنان، به رسمیت شناختن حق تحصیل زنان، اجرای تعهدات بین المللی در زمینه حقوق بشر، به تقویت رویکردهای ملی کمک میکند.

- حمایت اجتماعی و روانی از قربانیان: فراهم کردن دسترسی به خدمات حمایتی روان شناسی، پزشکی و حقوقی برای قربانیان. این خدمات برای بازسازی وضعیت روانی قربانیان بسیار موثر است.

منابع:

Naseri,T.(2023).Forced and underage marriage of girls is increasing in Afghani-
/stan.Khaama Press. <https://www.khaama.com/persian>

Herat mental health ward.(2022). Restrictive situation on women and girls had
/led to their mental illnesses in Herat.Radio Azadi. <https://da.azadiradio.com>

/Radio Azadi,2023). <https://da.azadiradio.com>

/Ufuq News(2024). <https://ufuqnews.com>

اعضای گروه:

مهسا سلیمانی، بهاره محمدی، فرشته ابدالی، مبینا ضیا، حمیده کریمی، خالدہ یوسفی،
ماریا مریخی و مژده محب

