

SAFE
ACTIVISM



مشاوره روانی برای نوجوانان بازداشت شده

زمستان ۱۴۰۳

۱	مقدمه
۳	خیزش سراسری ۱۴۰۱ و حضور پررنگ نوجوانان
۶	بازداشت نوجوانان در خیزش سراسری ۱۴۰۱
۸	مخاطراتی که نوجوانان بازداشت شده را تهدید می‌کند
۱۲	بازداشت و دادرسی
۱۵	اقدامات اولیه خانواده حین بازداشت
۱۶	سلامت روانی نوجوانان پس از آزادی
۱۹	راهکارهای کلی برای خانواده‌ها در برخورد با نوجوانانی که از زندان آزاد می‌شوند
۲۲	راهکارهای کلی برای خانواده-گروه‌های دوستان-جامعه
۲۴	توصیه‌ها و راهکارهایی به نوجوانان بازداشت شده
۲۶	اختلال استرس پس از سانحه (PTSD)
۲۹	درمان اختلال استرس پس از سانحه (PTSD)
۳۱	توصیه‌هایی برای درمان PTSD در نوجوانان
۳۳	اختلال پانیک اتک در نوجوانان
۳۴	علل اختلال پانیک در نوجوان
۳۵	توصیه‌هایی برای درمان پانیک در نوجوان



مقدمه

در بسیاری از حکومت‌های استبدادی به‌ویژه جمهوری اسلامی، دستگیری و زندان بیش از آنکه که رویکردی اصلاح‌گرایانه برای بازداشت‌شدگان داشته باشد، شیوه‌ای خشونت‌آمیز و خودسرانه در راستای سرکوب حقوق و آزادی افراد جهت پذیرش ماهیت سیستم حاکم است. در این سیستم دیکتاتوری همه صداهای مخالف و منتقد سرکوب می‌شوند و حتی کودکان و نوجوانان نیز از آسیب‌های بازداشت و شکنجه مصون نیستند. صرف‌نظر از اینکه نوجوانان به چه دلیل دستگیر می‌شوند، فرایند بازداشت طیف وسیعی از واکنش‌های روانشناختی منفی مانند PTSD (اختلال استرس پس از سانحه)، تروما، حملات پانیک، افسردگی، اضطراب، ترس‌های فلج‌کننده، تمایل به خودکشی، گرایش به مصرف مواد مخدر و... را در این افراد به وجود می‌آورد.

آمارها نشان می‌دهد حبس و زندانی کردن نوجوانان به طور مستقیم بر سلامت جسمی و روانی آنها در ایام بزرگسالی تاثیر می‌گذارد. پیامدهای منفی زندان تا مدت‌ها پس از آزادی همراه نوجوانان بوده و ممکن است آنها تا سال‌ها از چالش‌های سلامت روان رنج ببرند.

- این جزوه راهنما در چندین بخش ضمن پرداختن به مخاطرات و پیامدهای روانی بازداشت، اقدامات و توصیه‌های لازم روانشناسان را در این خصوص ارائه می‌دهد؛
- خطرانی که نوجوانان بازداشت شده را تهدید می‌کند
 - اقدامات اولیه خانواده حین بازداشت
 - وضعیت نوجوانان پس از آزادی
 - راهکارهای کلی برای خانواده‌ها در برخورد با نوجوانانی که از زندان آزاد می‌شوند
 - راهکارهای کلی برای خانواده-گروه‌های دوستان-جامعه
 - توصیه و راهکارهایی به خود نوجوانان بازداشت شده
 - اختلالات استرس پس از سانحه و پانیک اتک و توصیه‌های درمان آن
 - در این ارتباط تلاش شده با توجه به سوالاتی که ممکن است برای شما پیش آید، توصیه‌هایی را پیشنهاد دهیم و به بُعد روانی بازداشت نوجوانان بپردازیم؛
 - وقتی نوجوانان برای اولین بار بازداشت شده و با فضای خشونت‌آمیز بازجویی مواجه می‌شوند، چه احساسی به آنها دست می‌دهد؟
 - در صورت بازداشت یکی از اعضای نوجوان خانواده، بهتر است چه اقداماتی انجام گیرد؟
 - نوجوانان بازداشت‌شده پس از آزادی با چه وضعیت روحی و روانی مواجه می‌شوند؟
 - خانواده‌ها پس از آزادی نوجوانان با آنها چه برخوردی داشته باشند؟
 - آیا مراجعه به مشاور و روانشناس می‌تواند از استرس، تروما و اضطراب ناشی از دوران بازداشت نوجوانان بکاهد؟
 - چرا برخی از نوجوانان پس از آزادی دست به خودکشی می‌زنند؟
 - خانواده، دوستان، آشناها و سایر افراد جامعه چه مسئولیتی در قبال نوجوانان پس از آزادی برعهده دارند؟
 - نوجوانانی که در دوران بازداشت با تعرض و تجاوز مواجه شده‌اند، چه فضایی لازم دارند و نیازمند چه اقداماتی هستند؟

خیزش سراسری

۱۴۰۱ و حضور

پرنگ نو جوانان

ابتدا لازم است نگاهی مختصر به چرایی حضور پُرننگ نوجوانان در خیزش سراسری ۱۴۰۱ و بازداشت گسترده آنها انداخته شود؛

پس از مرگ مهسا (ژینا) امینی و واکنش‌های مردمی نسبت به فرایند قتل حکومتی او، نوجوانان حضور پرننگ و گسترده‌ای در طول اعتراضات داشتند. اگرچه پیش از این نیز اعتراضات زیادی در ایران شکل گرفته بود، با این حال در هیچ کدام از این خیزش‌ها به اندازه این خیزش نوجوانان حضور معنادار نداشتند. دلایل بسیاری از سوی متخصصان روان‌شناختی و کارشناسان جامعه‌شناسی در خصوص علت حضور نوجوانان در این اعتراضات بیان شده است. قرابت سنی نوجوانان با مهسا (ژینا) امینی، دسترسی به تکنولوژی و شبکه‌های اجتماعی و تلاش این گروه سنی جهت تثبیت هویت اجتماعی و سیاسی خود که به هیچ‌عنوان هم‌شکل و سازگار با ماهیت حکومت نیست؛ از جمله این موارد است. علاوه بر این موارد، نسل جدید تروماهای نسل گذشته را نداشتند (انقلاب، جنگ، اعدامها، و ...) و به همین دلیل از نظر روانی، بر خلاف نسل گذشته که در برابر عوامل قدرت منفعل شده بودند، برای ایجاد تغییر ناتوان و منفعل نیستند.

طی سال‌های گذشته نوجوانان ایرانی در یک سیستم آموزشی معیوب، ناکارآمد و پر آسیب رشد و نمو کردند. تلاش سیستم حاکم این بود این گروه سنی را بر اساس جریان‌های فکری، فرهنگی، اجتماعی و ایدئولوژیک خود تربیت کند. با این حال پیشرفت تکنولوژی و دسترسی به ارتباطات جهانی در کنار تفکرات انتزاعی نوجوانان، توانست امکاناتی در اختیار آنها قرار دهد تا جریان‌های رشد روانی خود را در یک بستر مشخص به مرحله اجرا بگذارند. پیش از این دغدغه‌های این گروه سنی چه از طرف حکومت و چه از سوی برخی از خانواده‌ها به رسمیت شناخته نشده و مسئولیت کمتری جهت فعالیت اجتماعی به آنها سپرده می‌شد.

حکومت تنها در برخی رخدادهای سیاسی مانند ۱۳ آبان و ۲۲ بهمن و... از نوجوانان استفاده ابزاری می‌کرد. خیزش سراسری ۱۴۰۱ برای نوجوانان بستری فراهم کرد که آنها توانستند هویت اجتماعی و سیاسی خود را بازیافته و این هویت را به صورت بارز اعلام کنند. نه تنها جامعه حضور این گروه سنی را در این خیزش مشاهده کرد، بلکه در بسیاری از موارد مکانیزم و الگوهای ارائه شده از سوی نوجوانان، به این جنبش معنای واقعی بخشید. آنها مستقیم به ممنوعات جمهوری اسلامی حمله برده و ارزش‌های ایدئولوژیک آنها را مورد هدف قرار دادند. نمونه‌هایی مانند خواندن آواز، رقص مختلط، همنوایی دختر و پسر در کنار هم و... از جمله این موارد است.



بازداشت نوجوانان در خیزش سراسری ۱۴۰۱

در بسیاری از آسیب‌های اجتماعی مربوط به کودکان و نوجوانان در ایران از قبیل خودکشی‌ها، سوء مصرف مواد مخدر، بزه‌های اجتماعی، کودکان کار، نوجوانان بی سرپرست و بدپرست و بازداشت و زندانی شدن نوجوانان... با خلا وجود آمار و اطلاعات دقیق مواجه هستیم. از جمله دلایل این امر عدم وجود یک نهاد مستقل و خارج از ایدئولوژی حکومتی در خصوص کودکان و نوجوانان است. نهادی که به دور از ابعاد سیاسی ارزیابی و سنجش معضلات این گروه‌های سنی را بر عهده داشته باشد.

در جریان خیزش سراسری ۱۴۰۱ شمار زیادی از نوجوانان توسط نیروهای سرکوبگر دستگیر شدند. هرچند آمار موثقی از سوی قوه قضائیه و همچنین نهادهای حقوق بشری از تعداد بازداشتی‌های زیر ۱۸ سال طی یک سال اخیر اعلام نشده، با این حال مشاهدات نشان می‌دهد صدها تن از نوجوانان به دلیل شرکت در اعتراضات، شعارنویسی، شعارگویی، انتشار مطالب انتقادی در شبکه‌های اجتماعی و... دستگیر شده‌اند.

همچنین طبق برآوردها در طول اعتراض‌ها، دستکم ۴۰ کودک زیر ۱۸ سال کشته شده‌اند. علاوه بر دستگیری‌های گسترده، شکنجه، تجاوز، بازداشت در بلا تکلیفی و صدور احکام سنگین علیه نوجوانان؛ مسمومیت زنجیره‌ای مدارس کشور از آذر ۱۴۰۱ و فشار و تهدیدات امنیتی علیه آنها توسط حراست مدارس رویه‌های دیگری از سرکوب نوجوانان بوده است.

افزون بر این، آماري که در مورد شمار نوجوانان بازداشتی توسط سازمان‌های حقوق بشری و شبکه‌های اجتماعی بیان می‌شود؛ صرفاً تمامی موارد بازداشت و احکام صادره را در بر نمی‌گیرد. بدون شک درباره بخش بزرگی از نوجوانان که مورد بازجویی، احضار، بازداشت‌های کوتاه مدت و روند خشونت‌آمیز بازجویی قرار گرفته‌اند، اطلاع‌رسانی نشده و اطلاعاتی در خصوص آنها به رسانه‌های حقوق بشری راه پیدا نکرده است. علاوه بر بازداشت‌های گروهی، طی سال‌های اخیر نوجوانان زیادی نیز به صورت هدفمند توسط نهادهای امنیتی دستگیر و احضار شده‌اند.

مخاطراتی که نوجوانان بازداشت شده را تهدید می کند



اغلب نوجوانان بازداشتی به‌ویژه آن دسته از این افراد که در اعتراضات دستگیر شدند، هیچگونه تجربه بازداشت، زندان و حضور در بازداشتگاه‌های امنیتی را نداشته و به صورت ناخواسته در محیط و شرایطی متفاوت با آن چیزی که تاکنون تجربه کرده‌اند، قرار می‌گیرند. مواردی چون شرایط غیرانسانی بازداشتگاه‌ها، عدم دسترسی به امکانات بهداشتی، برخورد خشونت‌آمیز مأموران و عوامل زندان، عدم تفکیک سنی افراد در بازداشتگاه‌ها، عدم تفکیک جرم نوجوان در کانون‌های اصلاح و تربیت، ضرب‌وشتم، توهین و تحقیر، استفاده از سلول‌های انفرادی و همچنین تعرض و تجاوز جنسی به نوجوانان حتی در مکان‌هایی خارج از بازداشتگاه‌ها، آنها را در دوران بازداشت و زندان به‌شدت تهدید می‌کند.

در این بخش به برخی از این مخاطرات و تاثیر آن بر نوجوانان بازداشت شده پرداخته شده است.

حبس در سلول‌های انفرادی

یکی از مواردی که نوجوانان ممکن است در فرایند بازداشت با آن روبرو شوند حبس در سلول‌های انفرادی است. یکی از دلایل تاثیر مخرب انفرادی بر نوجوانان این است که در این دوران، مغز رشد ساختاری عمده‌ای را تجربه می‌کند. "Fron-tal Lobe" (بخش پیشانی) که بخشی از سیستم عصبی مغز بوده و مسئول پردازش سخن گفتن، برنامه‌ریزی، استراتژی و سازماندهی افکار است، در این دوران هنوز در حال تکامل و رشد است. کریگ هانی، استاد روانشناسی در دانشگاه کالیفرنیا سانتا کروز که حدود ۳۰ سال در حال مطالعه بر روی اثرات روانی سلول انفرادی بوده است، می‌گوید: «نوجوانان در مواجهه با حبس در انفرادی آسیب‌پذیرند، زیرا آنها هنوز از نظر اجتماعی و روانی در مراحل حیاتی رشد هستند.» به گفته این روانشناس: «تجربه انزوا به ویژه برای نوجوانان، ترسناک، آسیب‌زا و استرس‌زا است.» این تجارب مخرب می‌تواند در فرآیندهای اساسی رشد تداخل داشته باشند و به آنها آسیب‌های جبران‌ناپذیری وارد کند.

در دوران انفرادی، نوجوانان مدت زمان زیادی را در یک سلول تنها هستند و دسترسی محدودی به ورزش، خواندن و نوشتن، تماس با اعضای خانواده، برنامه های آموزشی و یا خدمات بهداشتی، درمانی و روانی دارند.

در سلول انفرادی تمام فضاها برای یک نوجوانان محدود شده و آنها دچار محرومیت حسی، شنوایی و بینایی می شوند. اگرچه همه افراد در انفرادی با این کمبودها روبه‌رو هستند، اما نوجوانان به دلیل اینکه در پروسه رشد قرار دارند، در مواجهه با این محدودیت‌ها به مراتب بیشتر آسیب می بینند. آنها نیاز دارند با استفاده از حواس پنجگانه خود با محیط اطراف ارتباط برقرار کنند و زمانی که این ارتباط محدود می شود، این افراد ممکن است دچار توهم شنیداری، بینایی و مجموعه‌ای از اختلالات حافظه‌ای گردند.

تعرض و تجاوز جنسی

یکی دیگر از خطراتی که نوجوانان در زندان با آن روبرو می شوند خطر تعرض و تجاوز جنسی است. عبارت تجاوز جنسی در زندان، معمولاً برای توصیف تجاوز به زندانیان توسط دیگر زندانیان یا برای توصیف تجاوز به زندانیان توسط بازجوها یا دیگر کارکنان استفاده می شود. در جریان خیزش سراسری ۱۴۰۱، گزارشات متنوعی در خصوص تجاوز جنسی به زندانیان بالاخص نوجوانان در زندان‌ها و بازداشتگاه‌های جمهوری اسلامی منتشر شد. در بسیاری از موارد نوجوانان با هر جنسیت و گرایش جنسی زمانی که در فضای بازداشت، بازجویی، زندان و... قرار می گیرند ممکن است با یکی از مصادیق خشونت و بدرفتاری‌های جنسی از قبیل تحقیرهای جنسی، تهدیدهای جنسی، نگاه جنسی، لمس شدن و... مواجه شوند. تجربه تعرض، تجاوز و خشونت‌های جنسی می تواند ماهیت استانداردهای روانشناختی نوجوانان را به هم بریزد. این تجربه دردناک در نوجوانان معضلی روانشناختی است که به سختی قابل درمان است.

احساس ترس، شرمندگی، تنهایی، کابوس‌های شبانه، عدم احساس امنیت در جامعه، عدم اعتماد به دوستان و آشنایان، سرزنش، اضطراب و افسردگی از پیامدهای اصلی تجاوز جنسی به نوجوانان است. این افراد پس از تجربه تجاوز جنسی و تعرض، ممکن است دچار روان‌پریشی شده و ارتباط معنادار با واقعیت‌های زندگی را از دست دهند. این یکی از خطرات روانی است که برای این گروه سنی مشکل‌ساز می‌شود و ممکن است آنها را به سمت اختلالات رفتاری، اضطرابی و افسردگی ببرد.

بازداشت و دادورسی



یکی از موضوعات بسیار مهم در دادرسی افراد، بازپرسی یا بازجویی شهروندان بازداشت‌شده از جمله نوجوانان است. بازجویی اطفال باید در فضایی غیر امنیتی توسط افرادی که آموزش‌های ویژه دیده و دارای تخصص‌های لازم در حوزه روانشناسی باشند انجام پذیرد، اما در سیستم حاکم، تمایزی میان گروه‌های مختلف بازداشت‌شده انجام نمی‌شود و همه را با عنوان واحدی به بازداشتگاه و بازجویی می‌برند.

اتهامات

نسبت دادن اتهامات امنیتی به کودکان مغایر با اسناد حقوق بشری و حتی قوانین موجود جمهوری اسلامی است. با این وجود در نظام حاکم نوجوانان نیز از دیگر گروه‌های سنی مستثنی نبوده و هرگونه اقدام آنها علیه سیستم، تحت عناوین اتهامی «اجتماع، تبانی و اقدام علیه امنیت ملی و...» بر اساس ماده ۶۱۰ قانون مجازات اسلامی بررسی می‌شود. جمهوری اسلامی ایران در اسفندماه سال ۱۳۷۲ با الحاق به کنوانسیون حقوق کودک به این سند متعهد شده و باید آن را اجرا کند. پیمان‌نامه حقوق کودک یک کنوانسیون بین‌المللی است که حقوق مدنی، سیاسی، اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی کودکان را بیان می‌کند. دولت‌هایی که این معاهده را امضا کرده‌اند موظف به اجرای آن هستند و شکایت‌های راجع به آن به کمیته حقوق کودک ملل متحد تسلیم می‌شود. همچنین این سند، کشورهای عضو را موظف به تطبیق قوانین داخلی با مواد کنوانسیون کرده است. طبق این کنوانسیون تمام افراد زیر ۱۸ سال کودک و نوجوان محسوب می‌شوند. با این حال بر اساس قوانین جمهوری اسلامی، دختر در ۹ سالگی قمری (هشت سال و پنج ماه شمسی) و پسر در ۱۵ سال قمری (۱۴ سال و هشت ماه شمسی) بالغ شناخته شده و مسئولیت کیفری دارند.

بنابراین اگر دختری ۹ ساله یا پسری ۱۵ ساله مرتکب جرمی مانند قتل شوند، با آنها رفتاری مشابه یک بزرگسال انجام می‌گیرد؛ تنها تفاوت این است که در مواردی مانند قتل اجرای مجازات‌شان به بعد از ۱۸ سالگی موکول می‌شود.

دادگاه

افرادی که زیر ۱۸ سال هستند و بنا به هر دلیلی بازداشت می‌شوند طبق قانون باید در دادگاه و دادرسی اطفال به اتهامات و جرایم آنها رسیدگی شود. از سوی دیگر، در مورد جرائم حدی یا جرائمی که مجازات مرگ و حبس ابد را در پی دارد، طبق ماده ۳۱۵ قانون آیین دادرسی کیفری، جرائم این افراد باید در دادگاه کیفری یک ویژه اطفال پیگیری و رسیدگی شود. روند رسیدگی به پرونده نوجوانان مانند اکثریت افرادی که با اتهامات امنیتی دستگیر می‌شوند غیر قانونی بوده و بسیاری از آنها اجازه دسترسی به وکیل تعیینی ندارند. در اکثر مواقع تنها وکلای تبصره ماده ۴۸ و وکلایی که مورد قبول قوه قضائیه هستند می‌توانند وکالت نوجوانان دستگیرشده را بر عهده بگیرند.

از نظر اصول و قواعد حقوق بشری و حتی قوانین داخلی، دادرسی گروه‌های سنی کودکان و نوجوانان باید کاملاً متمایز باشد. رسیدگی به پرونده متهمان زیر ۱۸ سال آنقدر حساسیت دارد که حتی برای رعایت وضعیت روحی و روانی آنها بازجویی هم می‌تواند منتفی شود و در موقعیت و شرایط مناسبی انجام پذیرد. ماده ۴۱۴ قانون آیین دادرسی کیفری می‌گوید: «هرگاه مصلحت طفل موضوع ماده ۳۰۴ این قانون اقتضا کند، ممکن است تمام یا قسمتی از دادرسی با حضور وکیل تعیینی متهم و در غیاب او به عمل آید.»



اقدامات اولیه خانواده حین بازداشت

اولین گامی که خانواده‌ها پس از بازداشت فرزندانشان باید بردارند پیگیری وضعیت او است. محل نگهداری بازداشت‌شدگان می‌تواند از زندان‌های رسمی تا بازداشتگاه‌های غیررسمی باشد. این مسئله به حجم بازداشت‌ها و نهاد بازداشت‌کننده فرد بستگی دارد. در مراحل بعدی و پس از کسب اطلاع از محل بازداشت شخص دستگیر شده، پیشنهاد می‌شود خانواده‌ها اقداماتی از قبیل اطلاع‌رسانی به موقع، ارتباط‌گیری با خانواده سایر افراد بازداشتی و پیدا کردن و مشاوره با یک وکیل حقوق بشری را انجام دهند. برای اطلاعات بیشتر در خصوص نحوه رفتار خانواده بازداشت‌شدگان می‌توانید جزوه "راهنمای خانواده‌های بازداشت‌شدگان" را مطالعه کنید.

سازگاری روانی نوجوانان پس از آزادی



تاکنون در ایران مطالعه جامعی در خصوص وضعیت روحی و روانی نوجوانان زندانی پس از آزادی (از زندان یا بازداشت موقت) صورت نگرفته است. با این حال بر اساس دید کلی روانشناختی می‌توان به بروز عوامل روانی ذیل در فرایند بازداشت و آزادی نوجوان اشاره کرد.

- نوجوانانی که توسط نهادهای امنیتی و یا در جریان اعتراضات دستگیر می‌شوند، در زمان بازداشت، پس از آزادی موقت و تا زمان برگزاری دادگاه در اضطراب شدید به سر می‌برند.
- این افراد چه در دوران بازداشت و چه پس از آزادی ممکن است با پیامدهای جسمی ناشی از اضطراب از جمله تپش قلب، دردهای بدنی، تنگی نفس، بی‌خوابی، مشکل تمرکز، عدم تعادل در تغذیه و... مواجه شوند.
- ممکن است آنها تا مدت‌ها درگیر تأثیرات روان‌شناختی بازداشت، از قبیل احساس نگرانی، احساس خشم، ترس، بی‌قراری و همچنین در طولانی مدت افسردگی باشند.
- نوجوانان به دلیل آنچه که ایجاد شرایط نامناسب و دردسر برای خود و خانواده شان می‌دانند، ممکن است احساس گناه، ناراحتی و دلواپسی کنند.
- بسیاری از آنها از اقداماتی که از قبل انجام داده و منجر به بازداشت آنها شده احساس پشیمانی می‌کنند.
- اغلب نوجوانان پس از آزادی نسبت به کسانی که در دوران بازداشت به هر نحوی از آنها حمایت نکرده و به وضعیت آنها اهمیت ندادند، احساس خشم و انزجار می‌کنند.
- ممکن است آنها نسبت به وقایع و اتفاقات آینده احساس ترس و نگرانی داشته باشند.
- به دلیل ساختار سنتی جامعه احساس شرم از بیان حقایق و اتفاقاتی که برایشان افتاده از دیگر عواقب محتمل بازداشت در نوجوانان است.

● هرچند برخی از عواقب بازداشت به ویژگی‌های منحصر به فرد هر نوجوان بستگی دارد، با این حال بسیاری از نوجوانان پس از آزادی دچار اختلال PTSD و حملات پانیک می‌شوند. در بسیاری موارد این افراد تمایل به خودکشی داشته، در درس و تحصیل دچار مشکل شده و به سمت مصرف مواد مخدر تمایل پیدا می‌کنند.



راهکارهای کلی برای خانواده‌ها در برخورد با نوجوانانی که از زندانی آزاد می‌شوند

به‌طور کلی، افرادی که از زندان آزاد می‌شوند، حس امنیتشان مختل شده، و نیاز دارند احساس امنیت کنند. به‌همین دلیل بسیار مهم است که این پیغام از طرف خانواده و اطرافیان به آنها داده شود که «من میدونم الان دوران سختی رو میگذرونی و میخوام بدونی که من اینجام و هر وقت فکر کردی کمکی میتونم برات باشم فقط کافیه بگی». آنها باید متوجه شوند که تنها نیستند و فرد (یا افرادی) قابل اطمینان مراقب آنهاست، فردی که به خواسته‌ها، مرزها، حق انتخاب و فرایند بهبودشان احترام می‌گذارد.

پس از آزادی نوجوانان از زندان، رفتار خانواده تاثیر بسیار مهمی در به حداقل رساندن آسیب‌های وارده بر آنها در فرایند بازداشت دارد. اگرچه خانواده این افراد خود نیز مجموعه‌ای از آشفتگی‌های روانی از قبیل استرس، نگرانی و پریشانی را تجربه می‌کنند، با این حال لازم است برخی از اقدامات را جهت محافظت هرچه بیشتر از فرزندانشان انجام دهند. همچنین از انجام برخی رفتارها که به وخیم‌تر شدن شرایط منجر می‌شود خودداری کنند. بهتر است والدین استراتژی مناسبی جهت کنترل نوجوان و کمک به حل مشکلات او داشته باشند.

- هنگامی که فرزند شما بازداشت می‌شود، صرف‌نظر از اینکه به چه دلیلی دستگیر شده است، لازم است با او رفتار مناسبی انجام دهید. شما ممکن است به خاطر اتفاقی که افتاده احساس خشم و عصبانیت داشته باشید، با این حال سعی کنید آرام بمانید تا بتوانید از آنها حمایت کنید.

- خانواده هرگز نباید فرزند خود را به دلیل اقداماتی که منجر به دستگیری او شده سرزنش و محکوم کند.

- پرخاشگری چه فیزیکی و چه کلامی نسبت به نوجوانانی که آزاد شده‌اند، احساسات منفی را در آنها تشدید کرده و به وخیم‌تر شدن شرایط برای آنها منجر می‌شود.

- سرزنش و یا توجیه نوجوانان اکیداً توصیه نمی‌شود. با این حال اگر خانواده‌ها نسبت به اقدامات فرزندانشان نقطه‌نظری داشتند در روزهای اول آزادی تحت هیچ عنوانی نباید با آنها وارد بحث و کشمکش شوند.

- بهتر است با فرزندان خود صحبت کنید، به حرف‌های آنها گوش دهید، از آنها حمایت کرده و احساس همدردی کنید. نوجوانان در این شرایط به یک شنونده تمام و کمال نیاز دارند تا بتوانند جریاناتی که برایشان اتفاق افتاده را برای او بازگو کنند.

- بهتر است تا زمانی که شدت هیجانات نوجوانان فروکش نکرده و به وضعیت عادی برگشته‌اند از بحث و جدل با آنها در رابطه با هر مسئله‌ای پرهیز کنید.

- توصیه می‌شود، منتظر بمانید تا نوجوانان آمادگی لازم برای صحبت کردن را پیدا کنند و خود به انجام آن تمایل نشان دهند.
- به فرزندان‌تان فرصت دهید تنها باشند و استراحت کنند.
- با نوجوانان خود دوست باشید و با او همدلی کنید. اگر آنها آماده حرف زدن هستند، این شما هستید که باید قطعات پازل را از بین حرف‌هایشان در کنار هم قرار دهید.
- نوسانات خلقی در دوران نوجوانی تا حدودی طبیعی است، اما به عنوان والد باید در صورت مشاهده غم دائمی، مشکل در خواب و اضطراب به مسئله رسیدگی کنید. این امر می‌تواند نشانه شروع افسردگی، اختلال PTSD و... باشد.
- اگر نوجوانان آمادگی شنیدن دارند، می‌توانید آنها را راهنمایی کنید. اما در اغلب موارد سعی کنید بیشتر شنونده باشید و کمتر صحبت کنید. از تحمیل عقیده‌تان به نوجوانان، حتی وقتی می‌دانید چه چیزی برای آنها بهتر است، خودداری کنید.

راهکارهای کلی برای خانواده-گروه‌های دوستان-جامعه

- یکی از حس‌های ناخوشایند برای کسانی که از زندان آزاد می‌شوند و ممکن است دچار تروما شده باشند، این است که احساس کنند این همه سختی و رنجی که متحمل شده‌اند برای چی و برای کی بوده و چه نتیجه‌ای در بر داشته است؟ کاری که جامعه باید انجام دهد این است که با حمایت خود خاطر نشان کند که فداکاری‌های فرد بازداشتی فراموش نشده و نخواهد شد. این کار می‌تواند از طریق تشکر، پست‌های آنلاین در شبکه‌های اجتماعی و غیره انجام شود.
- نوجوانان تاثیرپذیری بسیاری از گروه همسالان دارند. در این میان به نوجوانانی که خود بازداشت نشده‌اند اما دوست و یا فردی از آشنایان آنها تجربه دستگیری دارد توصیه می‌شود در این شرایط کنار دوستانشان بوده و او را درک کنند. لازم است این افراد بدانند آنها می‌توانند تاثیر مثبت بر وضعیت سلامتی روان دوستانشان بگذارند.

گاهی اوقات مشاهده می‌شود این افراد دوستانشان را درک نکرده و با تحقیر، سرزنش و رد فعالیت‌های آنها وضعیت را برایشان بغرنج‌تر می‌کنند. بنابراین عدم توجه این دسته از نوجوانان به دوستانشان می‌تواند به آنها صدمه بیشتری وارد کند. به دلیل اینکه نوجوانان دستگیرشده آسیب‌های گوناگون و پی‌در پی را در فرایند بازداشت تجربه کرده‌اند.

● نوجوانان ممکن است به دلیل تحمل شرایط دوران بازداشت، دچار مجموعه‌ای از اختلالات حافظه‌ای شوند: تغییراتی در آداب فیزیکی و ظاهری آنها به وجود آید؛ مانند سابق به ظاهر خودشان اهمیت ندهند؛ توانایی درستی در خوابیدن نداشته باشند؛ تغذیه آنها دچار مشکل شود؛ در مدرسه و در مسائل درسی تمرکزشان را از دست داده و عملکرد تحصیلی آنها دچار مشکل شود. اگر نوجوانان بازداشتی به این عوارض دچار شدند، به این دلیل است که آنها در حال طی کردن یک پروسه بسیار سخت و پر آسیب هستند و ما باید به این مطلب آگاه باشیم.

● بسته به شرایط نوجوانان، خانواده و گروه همسالان نقش عمده‌ای در حل مشکلاتشان دارند و می‌توانند به آنها کمک کنند. برخی از نوجوانان علیرغم تحمل چنین رنج‌هایی می‌توانند یک راه برون رفت برای مشکلاتشان پیدا کرده، دوباره خود را بازیابند و از این درماندگی خارج شوند.

● اگر نوجوانی مورد تعرض و تجاوز جنسی قرار گرفته، بدون هیچگونه قید و شرطی باید از سوی جامعه، خانواده و گروه دوستان، پذیرفته شود. توصیه می‌شود در این موارد از یک متخصص کمک بگیرید.

توصیه‌ها و راهکارهایی به نوجوانان بازداشت شده

- اولین نکته‌ای که توصیه می‌شود نوجوانان به خاطر بسپارند، این است که آنها به هیچ وجه مقصر هیچ کدام از اتفاقات رخ داده نیستند بلکه تنها و تنها حکومت مقصر است.
- توصیه می‌شود، نوجوانان به یاد داشته باشند که خود را بابت فعالیت‌هایی که انجام دادند سرزنش نکنند. ما با یک حکومت استبدادی مواجه هستیم که حقوق هیچ کس را رعایت نمی‌کند و تنها با روش سرکوب کشور را اداره می‌کند.
- بهتر است نوجوانان مدنظر داشته باشند که فعالیت آنها ارزشمند بوده و الزاماً نرسیدن به نتیجه مدنظر آنها به معنای بیهوده بودن فعالیتشان نیست. در هر صورت اقدام آنها در راستای مبارزه با ظلم دستاورد بزرگی است.
- توصیه می‌شود نوجوانان به یاد داشته باشند که آنها به زمان و حمایت نیاز دارند تا بتوانند شرایط سخت را پشت سر بگذارند. دادن زمان به خود و درخواست کمک و حمایت به معنای ضعف نیست، بلکه یک نیاز انسانی و همگانی است.

- پیشنهاد می‌شود نوجوانان خود را از فعالیت‌های گروهی حذف نکنند. در اینجا منظور از فعالیت‌های گروهی الزاماً فعالیت‌های سیاسی نیست. آنها می‌توانند با یک یا چند دوست و همسالان خود و یا خانواده، مجموعه‌ای از گروه‌های اجتماعی تشکیل داده تا بتوانند هم فضای امن را برای خود به وجود آورده و هم فعالیت‌های گروهی از قبیل فعالیت‌های ورزشی، هنری، فرهنگی و... انجام دهند.
- برخی از روانشناسان بر این باورند که در گروه نوجوانان همانندسازی و الگوپذیری بسیار زیاد است و نوجوانان دائماً دنبال یک الگو هستند تا بتوانند مانند او عمل کنند که ممکن است برای آنها آسیب‌زا باشد. توصیه می‌شود هر نوجوان با توجه به توانمندی‌های فردی خودش فعالیت کند: به‌عنوان مثال اگر نوجوانی استعداد در آواز خواندن دارد، خطاطی بلد است، می‌تواند داستان و یا شعر بنویسد در این گروه‌ها شرکت کند. این فعالیت‌ها باعث می‌شوند نوجوان احساس کند در گروه پویایی داشته و کارهای او مفید است. شرکت در این گروه‌های اجتماعی کوچک می‌تواند موجب تقویت حس استقلال و بازیابی هویت اجتماعی‌یشان شده و به آنها احساس ارزشمندی و عزت نفس بدهد.

اختتامی استرین پس از سانحه



تعریف: وقتی علایم و نشانه های تروما بیش از یک ماه ادامه پیدا کند (یک ماه بعد از وقوع تروما یا حادثه آسیب‌زا)، به آن PTSD گفته می‌شود. دانستن این نکته حائز اهمیت است چرا که ضرورت رسیدگی هرچه سریع‌تر به وضعیت فرد ترومادیده را نشان می‌دهد تا از تبدیل تروما به PTSD در او جلوگیری کند. همه افراد رویدادهای آسیب‌زا را به یک نحو تجربه نمی‌کنند، با این حال برخی علائم از قبیل احساسات، افکار و خاطرات منفی میان آنها مشترک است. نوجوانان علائم PTSD را اغلب در درون خود تجربه می‌کنند و تشخیص علائم برای افراد دیگر دشوارتر خواهد بود. اما کدام دسته از نوجوانان دچار این اختلال می‌شوند؟

● نوجوانانی که شاهد رویدادهای خشونت‌آمیز بوده و یا در معرض آن قرار گرفته‌اند.

● کسانی که شاهد خشونت خانگی یا خشونت‌های اجتماعی بوده‌اند.

● افرادی که قربانی خشونت، سوءاستفاده و یا آزار جنسی بوده‌اند.

● نوجوانی که تجربه هرگونه بدرفتاری فیزیکی، عاطفی و روانی داشته‌اند.

● و ...

حمله غیرمنتظره اضطراب و استرس، نوجوانان را با نوعی وحشت و ترس مواجه می‌کند. این حملات وحشت‌آور اغلب با علائمی مانند حالت تهوع، سرگیجه، تنگی نفس یا تنفس سریع، افزایش ضربان قلب، بی‌حسی بدن، احساس گرما یا لرزش و درد شکم در مبتلایان همراه است. علاوه بر آن، ممکن است به مبتلایان احساساتی مانند مرگ، تعریق و خفگی دست داده و ترس و هراس آنها را افزایش دهد.

برخی از مهمترین نشانه‌های اختلال استرس پس از سانحه در نوجوان عبارت است از:

- بازگشت به گذشته و اندیشیدن به ماجرا و به یاد آوردن تجربه آسیب‌زا
- افزایش کابوس
- بی‌خوابی
- احساس افسردگی، کسلی و بی‌حسی
- تحریک زودهنگام توسط چیزهایی که خاطرات مرتبط با رویداد آسیب‌زا را به او یادآوری می‌کنند.
- افزایش عصبانیت و تحریک‌پذیری و پرخاشگری
- انزوا، دوری‌گزینی و کناره‌گیری از دوستان و تجربیاتی که قبلاً از آنها لذت می‌برد.
- داشتن مشکل در مدرسه، از جمله مشکل در تمرکز و تکمیل تکالیف
- عدم تمایل به صحبت کردن در رابطه با حادثه
- تمایل به اجتناب از هر چیزی یا هر کسی که با تروما مرتبط است.
- حالت آماده‌باش؛ فرد همیشه در حالت آماده‌باش است. او فکر می‌کند که خطر در کمین بوده و لازم است خود را برای این خطر آماده نگه دارد.
- مشکل در روابط با همسالان و اعضای خانواده از دیگر نشانه‌های این اختلال در نوجوان است که اغلب با رفتارهای بی‌پروا، پرخاشگرانه یا خود ویرانگر همراه است.

درمان اختلال استرسی پس از سانحه PTSD

درمان مناسب می‌تواند به نوجوانان کمک کند تا آسیب‌های خود را پردازش کنند، یاد بگیرند که با آن کنار بیایند و با انعطاف‌پذیری بیشتری از این تجربه خارج شوند. اگر شک دارید که فرزند شما به PTSD مبتلا است، اولین گام تشخیص این بیماری است. این کار را می‌توانید با مراجعه به یک پزشک انجام دهید. پزشک پس از بررسی و تشخیص اختلال فرزندتان، شما را به یک درمانگر یا روانپزشک معرفی می‌کند. اگر مشخص باشد که فرزند شما دچار PTSD است، احتمالاً درمان توصیه می‌شود.

علاوه بر این، والدین و مراقبان نقش مهمی در درمان این اختلال در نوجوانان دارند. تحقیقات نشان می‌دهد که نوجوانانی که از حمایت والدین برخوردار هستند، در مواجهه با PTSD مراحل درمان را سریع‌تر طی می‌کنند. توصیه می‌شود والدین در مورد تروما آموزش ببینند تا متوجه دلیل تغییر رفتار و تصمیم‌گیری‌های فرزندشان شده و از اینکه چه اتفاقی ممکن است برای فرزندشان رخ داده شده باشد، آگاه شوند.

برای تشخیص اختلال استرس پس از سانحه، باید علائم توسط یک رویداد خاص ایجاد شده باشد. از آنجا که این رویداد ناراحت کننده بوده، بچه‌ها ممکن است نخواهند در مورد آن صحبت کنند، بنابراین ممکن است به پزشکی با مهارت بالا در گفت‌وگو با نوجوانان و خانواده‌ها نیاز باشد. پس از تشخیص، اولین گام این است که با جلب حمایت والدین، دوستان، مدرسه و با به حداقل رساندن احتمال وقوع حادثه آسیب‌زای دیگر، به نوجوان در حد امکان احساس امنیت داده شود. روان‌درمانی که در آن نوجوانان می‌توانند در مورد رویداد استرس‌زا صحبت کنند، نقاشی بکشند یا بنویسند، می‌تواند با آنها به تنهایی، به همراه خانواده یا به صورت گروهی انجام شود. رفتاردرمانی و به این افراد کمک می‌کند تا با تغییر رفتار ابتدا افکار و احساساتشان را تغییر دهند و در نهایت ترس یا نگرانی خود را کاهش دهند. همچنین ممکن است از دارو برای کاهش علائم استفاده شود.

توصیه‌هایی برای درمان PTSD در نوجوانان

- معمولاً درمان‌های PTSD، در زیرمجموعه درمان‌های شناختی رفتاری دسته بندی می‌شوند. درمانگران با سبب شناسی اختلال استرس پس از سانحه، سعی می‌کنند الگوهای فکری آزار دهنده فرد مبتلا را تغییر دهند. گفتاردرمانی در خصوص حادثه و پیدا کردن ریشه‌های ترس و آسیب گام بسیار مهمی در پروسه درمان است.
- نوجوانان ممکن است علاوه بر درمان از دارو نیز بهره‌مند شوند. داروهای مورد استفاده برای درمان PTSD شامل داروهای ضد افسردگی و ضد اضطراب است.
- مهم است که به خاطر داشته باشید که نوجوانان ممکن است در صحبت کردن در مورد آنچه که احساس می‌کنند یا رویداد یا تجربه آسیب‌زا که باعث علائم آنها شده است، مشکل داشته باشند. پیدا کردن یک متخصص سلامت روان که نوجوان شما با او احساس راحتی کند، بسیار مهم است. گاهی اوقات لازم است چند درمانگر مختلف را تجربه کنید تا زمانی که شخصی را پیدا کنید که شخصیت آن با فرزند شما مطابقت داشته باشد.

● چنانچه فرد مبتلا به اختلال، از رویارویی با مواردی که حادثه را برای او یادآوری می‌کند امتناع ورزد، درمان‌گر به او کمک می‌کند به تدریج با آن‌ها روبه‌رو شود. سپس لیستی از آنها تهیه کرده و درباره تجربه این رویارویی صحبت کند.

● ایمنی در برابر اختلال استرس پس از سانحه؛ این نوع درمان به شکل گروهی یا انفرادی قابل انجام است. در این شیوه نیازی به بازگو کردن جزئیات حادثه نیست؛ بلکه تمرکز روی تغییر نحوه کنار آمدن با استرس ناشی از حادثه است. شخص مبتلا در این نوع درمان با شیوه‌های تن آرامی، تکنیک‌های تنفس و دیگر روش‌های کنترل استرس آشنا شده و مهارت‌های لازم را برای مدیریت آن می‌آموزد.

● درمان دارویی؛ شخص مبتلا و پزشک بایستی با همکاری یکدیگر بهترین دارو یا ترکیبی از داروها را پیدا کنند. بیشترین نوع داروهایی که برای درمان اختلال پس از سانحه مصرف می‌گردد، داروهای ضد افسردگی و ضد اضطراب است که به کنترل علائم PTSD از جمله خشم، غم، نگرانی و ... کمک می‌کند. سایر داروها امکان دارد برای درمان علائم این اختلال مثل کابوس‌ها و مشکلات بی‌خوابی مفید باشد.

● حساسیت‌زدایی از طریق حرکات چشم و پردازش مجدد؛ در این نوع درمان، به جای آنکه شما حادثه را برای درمان‌گر خود روایت کنید، درمان‌گر کاری انجام می‌دهد؛ مانند روشن و خاموش کردن چراغ، حرکت دادن دست و یا ایجاد یک صدا و از شما می‌خواهد روی چیزی که می‌بینید یا صدایی که می‌شنوید، تمرکز نمایید.

● گفتار درمانی؛ طی جلسات مشاوره، ابتدا نوجوان در مورد واقعه تکان‌دهنده با درمانگر خود صحبت می‌کند؛ اینکه چگونه این رویداد افکار و زندگی او را تحت تاثیر قرار داده است. سپس جزئیات اتفاقی که رخ داده را بررسی می‌نماید و راه‌های جدیدی برای برخورد با آن می‌یابد.

اختلاف پائیک اتک در نه جوانان



یکی دیگر از مشکلاتی که نوجوانان پس از آزادی ممکن است در نتیجه استرس و اضطراب دوران بازداشت با آن روبرو شوند حمله پانیک اتک است. اختلال پانیک، در دسته اختلالات اضطرابی قرار می‌گیرد که در آن مبتلایان دچار حملات پی در پی و ناگهانی هراس آور می‌شوند. این اختلال در نوجوانان، دوره کوتاهی از اضطراب شدید است که احساسات فیزیکی مانند ترس و هراس را در آنها ایجاد می‌کند. این حملات با موج ناگهانی ترس، ناراحتی یا احساس از دست دادن کنترل آغاز می‌شود و به فرد حس مرگ قریب‌الوقوع را القا می‌کند. این حملات به دلیل این که واکنش‌های فیزیکی را با خود به همراه دارند، به ویژه در کودکان و نوجوانان بسیار خطرناک است.

هجوم غیر منتظره اضطراب و هراس فرد را با نوعی وحشت روبه‌رو می‌کند. علائم این حملات هراس‌آور می‌تواند شامل حالت تهوع، سرگیجه، تنگی نفس یا تنفس سریع، افزایش ضربان قلب، بی‌حسی بدن، احساس گرما یا لرزش و درد شکم باشد.

علل اختلال پانیک در نوجوان

نتایج مطالعات نشان می‌دهد عوامل محیطی مانند واکنش‌های تنش‌زا، سوءاستفاده‌های جنسی و جسمی، حساسیت فرد به اضطراب و عصبانیت، اضطراب جدایی و مرگ عزیزان در وقوع این اختلال نقش دارند. همچنین عوامل ارثی، عدم تعادل شیمیایی در مغز و... می‌تواند از دیگر علل ابتلای افراد به اختلال پانیک محسوب شود.

توصیه‌هایی برای درمان پانیک در نوجوان

برای درمان پانیک دو نوع درمان دارویی و روان‌شناختی وجود دارد که بنا به شدت حملات و اختلال، متخصصین سلامت روان مناسب‌ترین درمان را انتخاب می‌کنند. درمان شناختی - رفتاری یکی از روش‌های درمانی است که به افراد کمک می‌کند در موقعیت حملات پانیکی، تفکر متفاوتی از خود نشان دهند و پس از تسلط بر استرس خود آن را مدیریت کنند. همچنین ممکن است داروهای ضد افسردگی و ضد اضطراب برای رفع علائم تجویز شوند. تمرینات مدیتیشن، ماساژ، یوگا و استفاده از تصاویر هدایت شونده، می‌تواند به کاهش اضطراب کمک کند. در این میان توصیه می‌شود خانواده‌ها نیز برخی از اقدامات را در جهت کمک به فرزند خود انجام دهند تا در هنگام حملات، نوجوانان اضطراب خود را کنترل کرده و اجازه پیشروی به این حملات را ندهند.

- در این هنگام نوجوانان ممکن است احساس کنند که کنترل خود را از دست داده‌اند. به همین دلیل برای والدین آنها بسیار مهم است که در طول این مدت، کنترل خود را حفظ کرده و آرام باشند، دستپاچه نشده و با صدایی ملایم با فرزند خود صحبت کنند.

- توصیه می‌شود، خانواده‌ها به فرزندشان اطمینان دهند وضعیت کنونی وی گذرا بوده و به زودی تمام خواهد شد. موقعی که به نظر می‌رسد حمله در حال فروکش است، به فرزند خود زمان و فضای زیادی دهند تا آرام شود. به او توضیح دهند که در هنگام حملات پانیک به دلیل این که تنفس سریع‌تری دارد، ممکن است احساساتی مانند احساس سبکی سر، سرگیجه و درد قفسه سینه را داشته باشد. بنابراین به او بیاموزید که چگونه تنفس خود را کنترل کند تا آرام شود.
- برای آموزش آرام کردن تنفس به فرزند خود بگویید که به مدت سه ثانیه از طریق بینی نفس بکشد (وقتی این کار را انجام می‌دهد باید احساس کند که قفسه سینه‌اش بالا و پایین می‌رود) و قبل از بازدم کامل، نفس خود را به مدت دو ثانیه حبس کند. پس از چندین بار تمرین او می‌تواند دفعه بعدی که با حملات پانیک روبه‌رو شد، از این استراتژی کمک بگیرد.
- نوجوانان ممکن است در شرایط حملات پانیک نگرانی‌های از قبیل مورد تمسخر واقع شدن از سوی دوستان و آشنایان، اضطراب و وقوع حمله قلبی، اندیشیدن مداوم به مرگ و... داشته باشند. در چنین وضعیتی خانواده با آموزش درست و توضیح لازم در رابطه با پانیک اتک، می‌تواند از استرس و نگرانی‌های آنها تا حد زیادی بکاهد.
- طرز تفکر نوجوانان می‌تواند بر سطح اضطراب و ترس‌های آنها تاثیر بگذارد. بسیاری از افکار منفی به طور ناخواسته به ذهن آنها هجوم می‌برند و بر اضطراب شان می‌افزایند. در این شرایط باید به نوجوانان یادآوری کرد این افکار واقعیت ندارند و ساخته ذهن آنها هستند. افرادی که حملات پانیک را تجربه می‌کنند در حین حمله با افکار منفی زیادی مواجه هستند. این افکار موجب تشدید اضطراب و در نتیجه تشدید حمله می‌شود. افکار آنها اغلب بر اساس فرضیات نادرست است، بنابراین نیاز است خانواده‌ها در این شرایط با فرزندشان همدلی کنند.

● این که به فرزندان خود بفهمانید که هرگز نباید به تنهایی رنج بکشند اهمیت زیادی دارد. آنها باید اطمینان داشته باشند که همیشه کسی برای کمک و گوش دادن وجود خواهد داشت تا اضطراب کمتری را تجربه کنند. به معلمان فرزندان در مورد حملات پانیک و روند آن بگویید و از آنها بخواهید که اگر فرزند شما در مدرسه دچار چنین حملاتی شد وارد عمل شوند و او را آرام کنند. فرزندتان را تشویق کنید که همیشه با کسی صحبت کند و اگر احساس کرد که حمله پانیک در راه است، از او کمک بخواهد.

**SAFE
ACTIVISM**



زمستان ۱۴۰۳