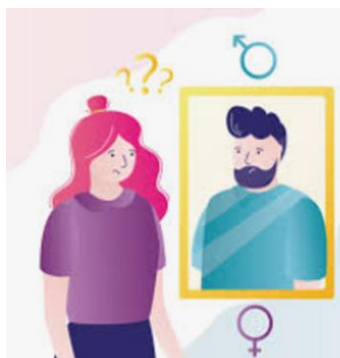




ملال جنسیتی چیست؟

به احساس پریشانی ناشی از عدم تطابق بین هویت جنسیتی فرد و جنسیت انتسابی زمان تولد ملال جنسیتی یا ترنسجندر گفته می‌شود.



مرکز تحقیقات روانپزشکی و علوم رفتاری
Research Center of Psychiatry and
Behavioral Sciences
Tabriz University of Medical Sciences

اثرات حمایت خانواده:

- ✓ پذیرش و حمایت خانواده موجب کاهش ابتلا به افسردگی، اضطراب و افکار خودکشی در میان افراد دارای ملال جنسیتی می‌شود.
- ✓ مشارکت مثبت خانواده در حمایت و مراقبت از فرزندان دارای ملال جنسیتی، عزت نفس و تاب‌آوری فرد را افزایش می‌دهد.
- ✓ دسترسی به خدمات سلامت جسم و روان مناسب، کیفیت زندگی این افراد و خانواده‌های آن‌ها را بهبود می‌بخشد.



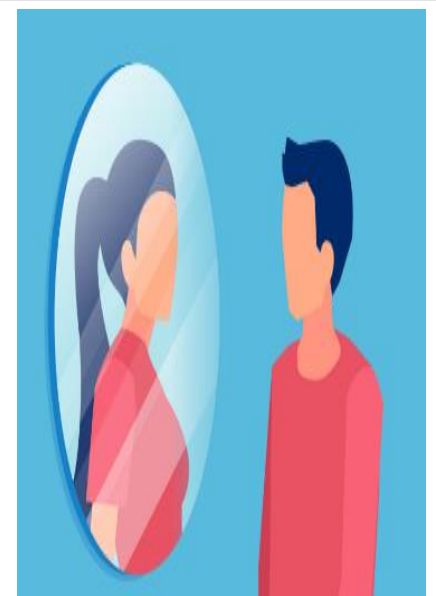
چرا توانمندسازی خانواده‌ها اهمیت دارد؟

افراد دارای ملال جنسیتی با چالش‌های پیچیده و متنوعی در عرصه‌های اجتماعی، روانی و سلامت جسمی مواجه‌اند؛ چالش‌هایی که در صورت نبود حمایت کافی می‌تواند کیفیت زندگی و احساس بهزیستی آنان را به شدت تحت تأثیر قرار دهد. در این میان، خانواده‌ها به عنوان نزدیک‌ترین و پایدارترین منبع حمایت، نقش مهمی در توانمندسازی این افراد و ارتقای سلامت جسمی، روانی و اجتماعی آنان دارند. حمایت خانواده می‌تواند نه تنها از آسیب‌های روانی و اجتماعی بکاهد، بلکه زمینه‌ساز افزایش اعتماد به نفس، احساس امنیت و رشد فردی نیز باشد.

این برگه حقایق با تکیه بر شواهد علمی و تجربه‌های معتبر، مجموعه‌ای از راهکارهای کاربردی را در اختیار خانواده‌ها قرار می‌دهد تا با ارتقای آگاهی، تقویت مهارت‌های پذیرش و ارایه حمایت مؤثر، محیطی امن برای اعضای دارای ملال جنسیتی خود ایجاد کنند. چنین محیطی می‌تواند بستر مناسبی برای ارتقای سلامت پایدار، شکوفایی توانمندی‌های فردی و دستیابی به کیفیت زندگی بالاتر فراهم آورد.

چه باید کرد؟

- ✓ بدون قضاوت به احساسات عضو خانواده گوش دهید و آنها را معتبر بدانید.
- ✓ از نام‌ها و ضمائر درست استفاده کنید تا احترام خود را نشان دهید.
- ✓ درباره هویت جنسیتی مطالعه کنید و از منابع معتبر بهره ببرید.
- ✓ با عضو خانواده درباره نیازها، احساسات و تجربیات او گفتگوهای منظم و صادقانه باشید.
- ✓ یاد بگیرید که چگونه استرس و نگرانی‌های خود را مدیریت کنید تا بتوانید محیطی آرام و امن برای فرزندان فراهم کنید.
- ✓ در برابر تبعیض در مدارس، محیط‌های کاری و جامعه از فرزندان حمایت کنید.
- ✓ می‌توانید با شناخت حقوق فرزندان و امکانات حمایتی (مثل مشاوره، گروه‌های حمایتی و خدمات بهداشتی) نقش فعال‌تری داشته باشید.
- ✓ دسترسی به مراقبت‌های بهداشتی تأییدکننده جنسیت را برای آن‌ها تشویق کنید.
- ✓ با شبکه‌های حمایتی خانواده‌های افراد دارای ملال جنسیتی ارتباط برقرار کنید و از تجربه آنها بهره ببرید.



نکات ارتباطی:

➤ از پیامدهای مثبت ارتباط حمایتی (اعتماد، تاب‌آوری، کاهش استرس) آگاه باشید تا انگیزه بیشتری برای حفظ گفت‌وگو داشته باشید.

➤ سؤالات باز پاسخ بپرسید، مثلاً: «چطور می‌توانم از تو حمایت کنم؟»

تقویت ارتباط حمایتی و انگیزه‌بخش



➤ گفت‌وگوها را خصوصی نگه دارید تا فرزندان احساس امنیت کنند.
➤ از پیش‌داوری درباره تجربه‌های فرزندان بپرهیزید.
➤ به زبان بدن و نشانه‌های غیرکلامی توجه کنید و واکنش‌های حمایتی نشان دهید.

حفظ حریم و احترام در ارتباط



➤ به احساسات فرزندان اعتبار بدهید و نشان دهید که احساسات او برای شما مهم است.
➤ صبور باشید و اجازه دهید فرزندان در زمان مناسب درباره تجربیات و نیازهای خود صحبت کنند.
➤ به جای ارایه راه‌حل فوری، اول گوش دهید و سپس در صورت درخواست پیشنهاد دهید.

شنیدن فعال و اعتبار دادن به احساسات



منابع علمی

1. Shafiei Kandjani AR, Sadeghpour S, Samadirad B, Mehrara A, Hosseinnjad P, Shalchi B. Demographic characteristics and personality disorders in people with gender dysphoria in East Azerbaijan province, Iran. Int J Med Toxicol Forensic Med. 2022;12(2):e36056.
2. Shafiee-Kandjani AR, Azarmi L, Shalchi B, Malek A, Davtalab Esmaeili E, Turan Ş. Mental Health Literacy Among Individuals with Gender Dysphoria and Its Correlations with Satisfaction of Basic Psychological Needs: A Cross-Sectional Study in Northwest of Iran. Transgender Health. 2025 Mar 6.
3. Clayton A. Gender-affirming treatment of gender dysphoria in youth: a perfect storm environment for the placebo effect—the implications for research and clinical practice. Archives of Sexual Behavior. 2023 Feb;52(2):483-94.
4. Claahsen-van der Grinten H, Verhaak C, Steensma T, Middelberg T, Roeffen J, Klink D. Gender incongruence and gender dysphoria in childhood and adolescence—current insights in diagnostics, management, and follow-up. European journal

دکتر علیرضا شفیعی کندجانی

عضو هیأت علمی گروه روانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی تبریز
رئیس مرکز تحقیقات روانپزشکی و علوم رفتاری

دکتر سارا پوررضوی

کارشناس پژوهشی مرکز تحقیقات روانپزشکی و علوم رفتاری