

کمک های اولیه

روانشناختی در بلایا

علی بهرام نژاد

تیرماه 1404

استرس *Stress*

عدم توازن بین مطالبات (عینی و ذهنی) از شخص و امکانات او برای پاسخ گفتن به این مطالبات.

بحران *Crisis*

رویداد یا موقعیتی است که در آن امکانات و منابع معمولی فرد برای تحمل و سازگاری با شرایط ممکن است کافی نباشد و موجب بروز واکنشهای عاطفی و رفتاری مختلفی شود

انواع بحران

بحران های ضربه زای

شرایطی است که در آن شخص رویدادی را مشاهده یا تجربه می کند که واقعا خطر مرگ یا آسیب جدی به او و یا عزیزانش را در بر داشته باشد. **مانند:**

- ◆ بلايای طبیعی و غیر طبیعی
- ◆ خشونت های خیابانی
- ◆ درگیری های خانوادگی
- ◆ فعالیت های تروریستی
- ◆ تهاجم
- ◆ سرقت

بحران های دوران رشد :

◆ شروع مدرسه

◆ امتحانات

◆ اولین شغل

◆ بی کاری

◆ تغییر شغل

◆ مهاجرت

بحران های زندگی :

◆ بلوغ

◆ ازدواج

◆ سقط

◆ طلاق

◆ جدایی

◆ بیماری

◆ مرگ عزیزان

بحران؟ :

واکنشی طبیعی به يك سانحه غير عادي است

واکنش افراد به بحرانهای شدید

جنگ یا گریز

واکنشهای جسمانی:

- ◆ آزاد شدن آدرنالین (هورمون نبرد)
- ◆ افزایش ضربان قلب
- ◆ گشاد شدن مردمک چشم
- ◆ افزایش خون در ماهیچه ها
- ◆ افزایش فعالیت بدن
- ◆ گرم شدن و تعریق زیاد

جان کلبرگ

واکنش های روانی در یک بحران

Shock phase

فاز شوک

Reaction phase

فاز واکنش

Repair phase

فاز اصلاح

Reorientation phase

فاز باز یابی

فاز شوک

◆ سردرگمی

◆ گیجی و منگی

◆ عدم کنترل احساسات

◆ کاهش توانایی فکر و عمل منطقی

دقایق اولیه تا ساعت ها پس از وقوع

عكس العمل هاي آسيب ديديگان در فاز شوک

- ◆ از دست دادن قدرت تفکر
- ◆ عدم درك زمان و واقعيت
- ◆ بيش فعالی
- ◆ کاهش قدرت حرکت
- ◆ علائم جسماني
- ◆ هراس
- ◆ بي تفاوتی

¥*5 f\$ 8771} 5 *9 1 13

1 1#

- ◆ متوقف کردن حادثه
- ◆ انجام اقدامات اولیه نجات
- ◆ کمک خواستن از دیگران
- ◆ مراقبت از آسیب دیده

راهکار های
مقابله
با واکنش های
فاز شوک

بیش فعال :
مشغول کردن فرد به کار های بی خطر
اجازه تخلیه روانی

میخ کوب شده :
دور کردن فرد از منطقه حادثه
ارجاع به متخصص

هراسناک :
جدا کردن فرد از سایرین
برخورد احترام آمیز
منحرف کردن فکر

بی تفاوت :
وادار کردن فرد به سخن گفتن
دور کردن فرد از منطقه حادثه

فاز واکنش

ایجاد تصاویر مبهم و متغیر از سانحه
کابوس و خوابهای آشفته پیرامون سانحه
افزایش تحریک پذیری
اشتغال ذهنی در رابطه با زنده ماندن
احساس گناه
پاسخهای انفجاری

روزهای اول پس از وقوع

عكس العمل هاي آسيب ديديگان در فاز واكنش

بروز احساساتي همچون:

- ◆ تنفر
- ◆ شرم
- ◆ خشم
- ◆ اضطراب

گريز از اين احساسات با

- ◆ واپس گرايي
- ◆ انزوا

فاز انطباق و سازگاري
(هفته ها تا ماهها بعد از وقوع)

فروکش کردن احساسات شدید فرد

شروع کارهاي معمول روزانه

فاز واکنش + فاز انطباق = فاز اصلاح

فاز اصلاح

کاهش یافتن شدت واکنشها

افزایش علاقه به فعالیتهای روزمره زندگی

فعال شدن در برنامه ریزی برای آینده زندگی

راهکارهای مقابله با واکنش‌های فاز اصلاح

اصول چهارگانه بقا

- 1- پذیرفتن سانحه
- 2- پذیرفتن احساسات و واکنش‌های خود
- 3- درس گرفتن از آنچه رخ داده
- 4- متمرکز نمودن احساسات خود بر موضوع جدید

گام اول:

پذیرفتن سانه

الف: منزوی نکردن خود

ب: صحبت کردن با دیگران

ج: تماس با سایر آسیب دیدگان

گام دوم:

پذیرفتن احساسات و واکنشهای خود

الف: بروز احساسات خود

ب: صحبت کردن با نزدیکان در باره احساسات خود

ج: نوشتن نامه

گام سوم:

درس گرفتن از آنچه رخ داده

الف: آموختن مهارتهای جدید

ب: از سر گرفتن کار خود

ج: ایجاد آرامش

گام چهارم:

متمرکز نمودن احساسات خود بر موضوع جدید

الف: از سر گرفتن زندگی خود

ب: از دست ندادن وقت

فاز بازیابی

تحت کنترل در آمدن بحران

توانایی استفاده از تجربیات

در بحرانهای آینده

راهکارهای مقابله با واکنشهای فاز بازیابی

- 1- برخورد صمیمانه
- 2- خوب گوش دادن
- 3- بیان آزادانه احساسات
- 4- انجام مراقبت های عمومی

علائم هشدار دهنده

بی تفاوتی

بیش فعالی

پراکنده گویی

بی خوابی

فلج عاطفی

از دست دادن حافظه

سو استفاده از دارو و الکل

وجود توهمات

وجود علائم جسمانی همچون:

سر درد شدید، درد قلب، و سوزش آن

ارجاع به متخصص

کمک‌های اولیه روان‌شناختی شامل هشت جزء اصلی است که عبارتند از :

ارائه کمک عملی



برقراری تماس اولیه

ارتباط افراد با منابع



اطمینان از امنیت و آسایش مردم

ارائه راهبردهای مقابله‌ای



آرامش بخش و جهت دهی به افراد

ارتباط افراد با خدمات مشترک

شناسایی نیازهای فوری مردم

براي ارائه كمك هاي اوليه روان شناختي نيازي به دكتر بودن نيست

كمك هاي اوليه روانشناختي عبارتست از:

گوش دادن

درک همدلانه

مراقبت

تسهیل کننده بودن

در ارائه کمک های روانشناختی

نقش ارتباطات کلامی و غیر کلامی از

اهمیت زیادی برخوردار است.

در برقراري ارتباطات كلامي

◆ قضاوت نکردن

◆ توانمند نمودن

◆ کاربردي و عملي بودن

در ارائه کمک های اولیه روانشناختی چگونه شما میتوانید به دیگران کمک کنید

- ◆ فوراً مداخله کنید- صریح و آرام باشید
- ◆ حمایت عاطفی را فراهم آورید- حضور فعال داشته باشید
- ◆ خوب گوش دهید و خانواده و جامعه را در این امر دخالت دهید
- ◆ به احساسات آنها احترام بگذارید- صبور باشید و
- ◆ حمایت و ترغیب را برای آنها فراهم آورید
- ◆ روی شرایط تمرکز نمایید و آنها را به بیان واقعیتها تشویق کنید
- ◆ اطلاعات درست را فراهم آورید
- ◆ اطمینان و قول بی جا ندهید

ادامه:

◆ به افراد کمک کنید تا خودشان را به عنوان شرکت کننده فعال و نه قربانی غیر فعال درآورند

◆ روی نکات قوت آنها تاکید نمایید و در شناخت نیازها و حل مشکلات آنها را یاری دهید

◆ آنها را در راستای درمان و بهبودی پایدار یاری دهید

