

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



• کارگاه آموزشی مداخله در بحران ، حوادث و بلایا

• اصول حمایت های روانی و اجتماعی در بلایا

• کمک های اولیه روان شناختی در بحران

اصول اساسی حمایت های روانی
اجتماعی در بلایا و حوادث غیر
مترقبه

• بلایای طبیعی

• در جدول زیر مهمترین بلایای طبیعی فهرست بندی شده است :

Earthquake	زلزله
Volcanoes	آتشفشان
Typhoons/Tornados	گرد باد / طوفان
Tsunami	امواج سهمگین از دریا به خشکی
Forest fires	آتش سوزی جنگل ها
Floods	سیل
Muds slides/Avalanches	لغزش گل / سقوط بهمن
Heat/drought	گرمزدگی / خشکسالی
Pest infestation/Epidemics	طاعون / همه گیریها





DISASTER ??

•ASTRUM=ستاره

•معنی لغوی= بی ستاره یا بی اقبال

•معنی عام= مصیبت بزرگ یا فاجعه

تعریف بلا از نظر سازمان جهانی بهداشت

• یک بلا عبارت است از **درهم ریختگی**
شدید زیست محیطی و روانی اجتماعی که
بسیار فراتر از **ظرفیت انطباقی** جامعه
مبتلاست

فاجعه Catastrophe

هر نوع بلای طبیعی یا بشر
ساخت که به دنبال وقوع آن
سطح وسیعی از تلفات
انسانی، خسارت و آسیب به
زیر ساخت ها، محیط زیست،
اقتصاد، روحیه ملی و دولت
اتفاق بیافتد.

مخاطره Hazard

یک رخداد فیزیکی، پدیده یا فعالیت انسانی بالقوه خسارت زا که ممکن است سبب تلفات جانی، ایجاد جراحت، خسارت به دارایی، از هم گسیختگی اجتماعی و اقتصادی یا تخریب محیط زیست می شود.

طبیعی

انسان ساخت

ترکیبی

خطر Risk ؟

احتمال وقوع پیامدهای
سوء یا آسیب های مورد
انتظار که ناشی از تعامل
مخاطرات طبیعی و
بشرزاد و شرایط آسیب
پذیری می باشد.

آسیب پذیری × مخاطره = خطر

Disaster classification



**Manmade
DISASTERS**



**NATURAL
DISASTERS**



**"COMPLEX"
DISASTERS**



آسیب پذیری vulnerability

شرایطی هستند که باعث افزایش تاثیر پذیری یک جامعه در برابر مخاطرات می شوند.

این شرایط توسط عوامل فیزیکی، محیطی، اجتماعی، اقتصادی تعیین می گردند.

تصمیمات و اقداماتی است که پس از بروز بلا یا برای بازگرداندن یا بهبود شرایط زندگی جامعه (آسیب دیده) به وضعیت قبل از بلا انجام می گیرد.

بازسازی
Recovery

کاهش خطر
Mitigation

اقدامات سازه ای و غیرسازه ای که برای محدودسازی آثار ناگوار مخاطرات طبیعی، زیست محیطی و فناورزاد اجرا می شوند.

آمادگی
preparedness

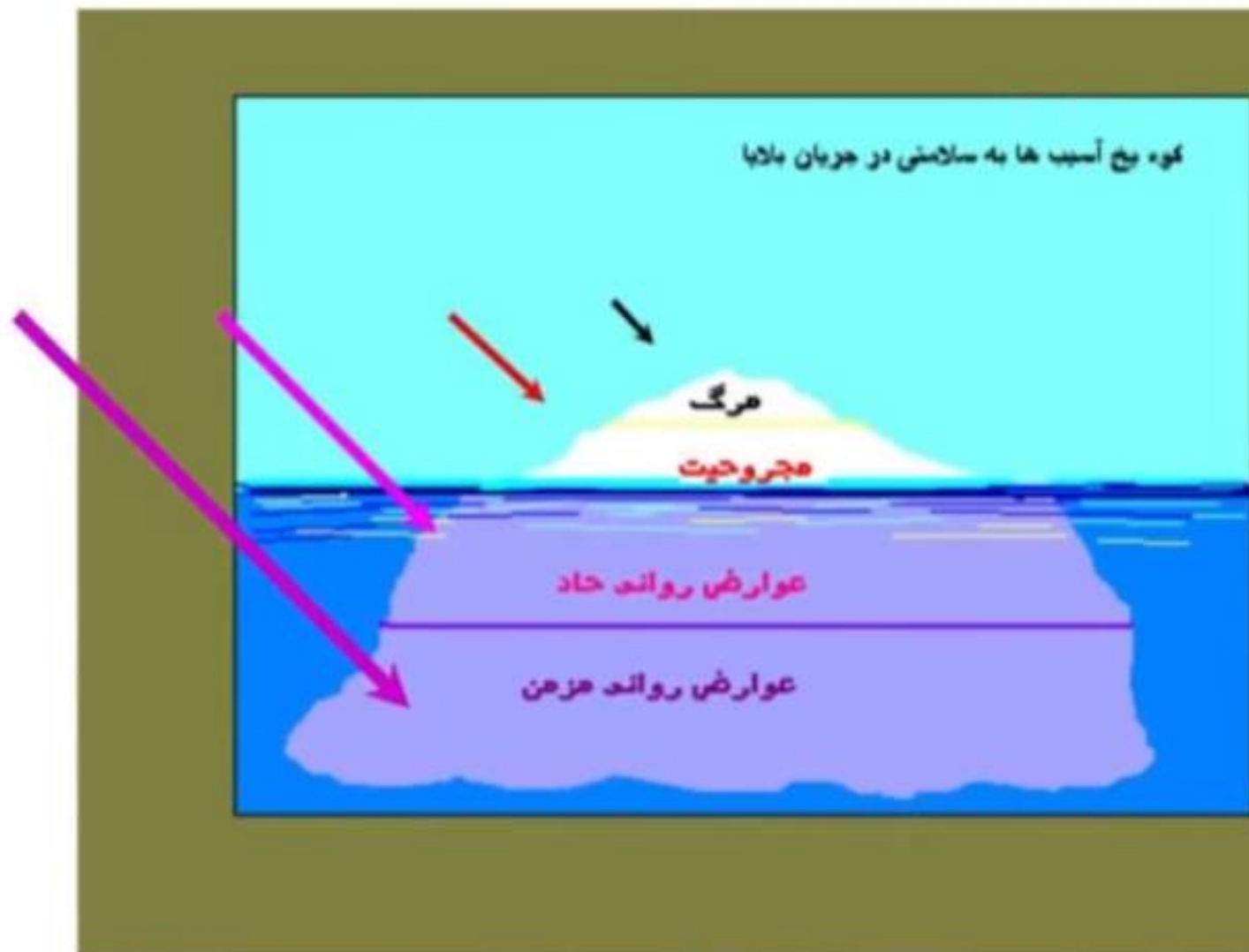
تأمین کمک رسانی یا انجام مداخلات حین یا بلافاصله بعد از بلا به منظور حفظ جان و نیازهای حداقل و پایه مردم آسیب دیده. پاسخ می تواند فوری، کوتاه یا طولانی مدت باشد.

مقابله
Response

فعالیت ها و اقداماتی که پیشاپیش برای اطمینان از پاسخ موثر به اثرات مخاطرات انجام می گیرند. از جمله صدور هشدار اولیه بموقع و موثر، تخلیه موقت مردم و دارایی ها از منطقه در معرض خطر.

بلا یا

عوارض بلايا



مداخله در بحران

- حمایت از سازوکارهای سازگاری
- کاهش واکنشهای بی‌درنگ
- پیشگیری از مشکلات بلند مدت

مداخله در بحران

- سازمان‌دهی و هماهنگی
 - کارکنان بیش/کمتر از اندازه
 - موانع موجود در بین متخصصین
 - رویکرد روانشناسی-اجتماعی در برابر رویکرد جسمانی
- برنامه‌ریزی
- آموزش
- مستند سازی

اصول

- ارائه مراقبت ها اولیه و کمک های اولیه روانشناختی
- کمک بلادرنگ
- توجه به موضوع و چشم انداز خانواده
- خدمت محور و تلاش برای پاسخگویی به نیاز ها
- دادن اطلاعات
- نگاه سلامت محور

اصول اصلی

- انزوا و احساس گناه را کاهش دهید
- حمایت کنید
- عادی سازی کنید
- چشم اندازهای مثبت را تقویت کنید
- اعتبار بدهید

مداخله غیر مستقیم در بحران

- شبکه را بسیج کنید
- از تنشهای بیشتر جلوگیری کنید
- نظامهای حمایتی مثبت و معمول را تقویت کنید
- امنیت و قابلیت پیش بینی ایجاد کنید
- مسؤلیتها را سلب نکنید
- توقعات و انتظارات مثبت را حفظ کنید
- رابطه بین تجربه‌ها و واکنشها را تشریح کنید

مداخله مستقیم در بحران

- کاهش تنش
- جلسات بحران
- حمایت هم‌سن و سالها
- مداخلات آموزشی - روانی
- مداخلات گروهی
- بازگویی روانشناختی
- مداخلات خاص آسیب

پیامدهای روانی و اجتماعی بحران

بحران

- اثر جسمی
- اثر بر احساسات
- اثر بر افکار
- اثر بر رفتار

اثر جسمی

- انقباض عضلات
- ضربان قلب تند
- خستگی و انرژی کم
- سر درد و یا شکایات جسمانی دیگر
- احساس تنگی تنفس

اثر بر احساسات

- عصبانیت و خشم

- دوری از دیگران

- بی حوصلگی

- ناامیدی

اثر بر افکار

- عدم تمرکز
- تغییر در فکر و تصمیم گیری
- دائم به مشکلات فکر کردن

اثر بر رفتار

- پرخاشگری

- عصبی بودن

- بهم ریختگی در فعالیت

- بهانه گیری

اثرات بحران بر کودکان نوپا

- گریه و بیقراری
- ترس از اطرافیان و محیط پیرامون
- اختلال در خواب و اشتها
- فقدان عکس العمل نسبت به محرکهای بیرونی
- توقف یا پسرفت رشدی

اثرات بحران بر کودکان پیش دبستانی

- بیش فعالی
- پرخاشگری
- ترسهای شبانه و ترس از اشیای خیالی
- اختلال یادگیری
- اختلال تمرکز حواس
- گوشه گیری و بی اعتمادی نسبت به دیگران
- بازگشت و یا پسرفت رشدی

اثرات بحران بر کودکان دبستانی

- بیقراری و گریه
- اختلال خواب
- ترس از اتفاق قریب الوقوع حادثه
- پرخاشگری و تهاجم
- گوشه گیری
- شکایت از دردهای جسمانی
- افت تحصیلی و عدم تمرکز حواس

اثرات بحران بر نوجوانان

- استنباط نادرست پیرامون واقعه

- مشکل خواب

- اضطراب و ترس از اتفاق قریب الوقوع واقعه

- اندوه و خشم

- گوشه گیری و عذاب وجدان

- اجتناب از یادآوری واقعه

- افت تحصیلی و عدم تمرکز حواس

اثرات بحران بر بزرگسالان

اختلال استرس پس از رویداد آسیب زا

الف- تجربه مجدد

- دیدن خوابهای مکرر از واقعه

- یادآوری مکرر / ناخواسته و پرتنش رویداد آسیب زا

- احساس تکرار مجدد رویداد آسیب زا

- واکنشهای شدید جسمانی

کمک های اولیه روانشناختی

Psychological first aid



کمک های اولیه روانشناختی عبارتند از :

- برقراری ارتباط

- گوش دادن

- درک همدلانه

- مراقبت از خود

- تسهیل کننده بودن

کمک های اولیه روانشناختی

- کمکهای اولیه روانشناختی روش مناسب برای بازتوانی روانشناختی بلند مدت برای آسیب دیدگان حوادث می باشد.

چند نکته مهم

- کمک های اولیه روانشناختی یک مشاوره حرفه ای نیست.
- افراد غیر حرفه ای هم قادر به ارائه آن هستند.
- با هدف کسب اطلاعات پایه انجام می شود.
- در این مرحله، از ارائه خدمات تخصصی پرهیز می شود.
- ارتباط و همدلی مهمترین هدف آن است.

کمک های اولیه روان شناختی برای چه کسانی است؟

- این کمک ها برای افراد مضطربی است که در هر سن و جنسی اخیرا در معرض یک رویداد بحرانی جدی قرار گرفته اند.

افرادى که نیاز فوری به پشتیبانی پیشرفته تری دارند؛

- افرادی با آسیب های تهدید کننده جدی زندگی و سلامت شان که نیاز به مراقبت های پزشکی اورژانسی دارند.
- افرادی که از ناتوانی خویش در مراقبت خود یا فرزندان شان ناراحتند.
- افرادی که ممکن است به خودشان آسیب برسانند.
- افرادی که ممکن است به دیگران آسیب برسانند.

ارائه کمک های اولیه روان شناختی پس از بحران شامل :

- ارتباط خوب با افرادی که دچار بحران شده اند.
- آماده شدن برای کمک و امداد رسانی برای افراد.
- استفاده از اصول علمی و اولیه روان شناختی (نگاه کردن ، گوش دادن و برقراری ارتباط و ...)
- خاتمه امداد رسانی
- افرادی که احتمالاً نیازمند توجه ویژه ای در وضعیت بحرانی هستند.

اصول علمی کمک های اولیه روان شناختی

- **دیدن** - ایمنی را کنترل و بررسی کنید.
- افراد دارای نیاز اساسی ، فوری و آشکار را بررسی کنید.
- افراد دارای واکنش های پریشانی جدی را بررسی کنید.
- به افرادی برسید که ممکن است نیاز به حمایت داشته باشند.
- **گوش** - از نگرانی ها و نیازهای افراد سوال کنید.
- **دادن** - به افراد گوش دهید و به آنها کمک کنید تا احساس آرامش به آنها دست دهد.
- به افراد دارای نیازهای اساسی و دسترسی به خدمات کمک کنید.
- **برقراری** - به افراد برای مقابله با مشکلات کمک کنید.
- **ارتباط** - اطلاعات در اختیارشان بگذارید.
- بین افراد با عزیزانشان و حمایت های اجتماعی ارتباط برقرار کنید.

در ارائه کمک های اولیه روانشناختی چگونه شما می توانید 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 واقعیت ها تشویق کنید.

ادامه:

- اطلاعات درست را فراهم آورید.
- اطمینان و قول بی جا ندهید.
- به افراد کمک کنید تا خودشان را به عنوان شرکت کننده فعال و نه قربانی غیر فعال در آورند.
- 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.

سیاس از توجه شما