



دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور



حمایت های روانی اجتماعی در بلایا و حوادث غیرمترقبه

واحد سلامت روان، اجتماعی و اعتیاد شبکه بهداشت و
درمان فیروزه

مهر ۹۵

دربلایا چه کسانی باید به روانپزشک یا روانشناس ارجاع داده شوند

- کسانی که قصد آسیب رساندن به خود (خودکشی) و یا آنکه مزاحمت برای دیگران ایجاد می کنند.
- کسانی که شدت مشکلات روانی آن ها به حدی است که اظهار می کنند نمی توانند رنج را تحمل کنند و یا در انجام امور روزمره خود ناتوانند.
- کسانی که دچار علائم توهم و هذیان شده اند.
- کسانی که تجربه مجدد حادثه در آن ها پس از یک ماه هنوز ادامه دارد.
- کودکانی که دچار پس روی به مراحل قبلی رشدی و رفتاری شده اند.
- افرادی که رفتار پرخاشگرانه داشته و نمی توانند خود را کنترل کنند.

منبع : حمایت های روانی-اجتماعی در بلایا و حوادث غیر
مترقبه

(دکتر محمد تقی یاسمی و همکاران)

تهیه کننده: نعیمه عشق آبادی

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

کمک های اولیه روانشناختی

به دنبال بلایا اغلب افراد هیجانها و تجارب ناخوشایندی را تجربه می کنند. واکنشها ممکن است ترس، ناامیدی، درماندگی، بیخوابی، خشم، سوگ، خشونت و بی اعتمادی، احساس گناه و شرم، ازدست دادن اعتماد و اطمینان از خود باشد. کمک های اولیه روانشناختی می تواند باعث پیشگیری از اختلالات روانی و کنترل هیجانات منفی گردد.

اجزای کمک های اولیه روان شناختی

- مشارکت فعال بازماندگان
- امنیت و راحتی
- پایدار شدن
- جمع آوری اطلاعات
- دسترسی های اجرایی
- ارتباط با حمایت گرهای اجتماعی
- اطلاعات سازگاری با حادثه
- ارتباط با خدمات مشارکتی



مواردی از مدارای افراد در مواجهه با بلایا

هر عاملی که باعث تغییر در زندگی فرد شود باعث ایجاد تنش میشود. افراد هر اقدامی را که برای فائق آمدن با آثار منفی واقعه تنش را انجام می دهند را مدارا می گویند.



- درخواست کمک از دیگران یا کمک رسانی .
- صحبت نمودن در مورد واقعه و سعی برای درک مفهوم آنچه رخ داده است .
- جستجو برای کسب اطلاع در مورد سلامت عزیزان .
- سعی در ترمیم آسیب .
- شرکت در مراسم ب خاک سپاری اجساد .
- انجام مراسم مذهبی .
- تعیین اهداف جدید و برنامه ریزی برای آن .
- استفاده از مکانیسمهای دفاعی مانند انکار برای کاستن

رنج

ایران یکی از ده کشور بلا خیز دنیا است. بلایای طبیعی سالانه منجر به مرگ ، معلولیت جسمی و روانی عده بسیاری از افراد می شود .

بلایا و به ویژه بلایای طبیعی قابل پیش بینی و پیشگیری نیستند

دو نکته مهم اول عملیات نجات و امداد و اقدامات فوری بعد از وقوع فاجعه است و دوم به حداقل رساندن آثار مخرب و فاجعه بار این بلایاست. بنابراین آگاهی از مسائل بهداشت روانی حادثه دیدگان (بمنظور حمایتهای روانی ، اجتماعی) متعاقب بلا یا جهت مداخله و برخورد بهنگام یکی از اولویتهای مهم بهداشتی است که از گسترش مشکلات و پیامدهای بعدی جلوگیری می کند .



اصول حمایت های اولیه روانی – اجتماعی برای آسیب دیدگان بلایا

- پرهیز از برچسب زدن بیماری به بازماندگان است .
- دقت در انتخاب واژه های مورد استفاده در بلایا اهمیت زیادی دارد .
- برنامه بهداشت روان در بلایا برنامه ای جامعه مدار باشد.
- ارائه مداخلات روانی ، اجتماعی بصورت گروهی بر روش انفرادی ارجح است .
- توانمندسازی افراد بازمانده و مشارکت آنان در برنامه ها اهمیت ویژه ای دارد .
- حمایتهای روانی ، اجتماعی بر اساس غربالگری فعال جمعیت آسیب دیده و ارائه خدمات به صورت سیاری می باشد .
- به آداب ، سنن و فرهنگ منطقه آسیب دیده توجه گردد و از آن برای پیشبرد برنامه استفاده شود .
- از داوطلبین آموزش دیده استفاده شود .



FARS
Photo : Mahmood Sadeghi
FARS NEWS AGENCY
FARS NEWS AGENCY