

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

حمایت های روانی اجتماعی در بلایا (ویژه امدادگران)





ارائه دهنده:

اصغر امیرفیروزی

کارشناس روانشناسی

تکنسین فوریت های پزشکی

تعریف امداد گران حمایت روانی اجتماعی:

کسانی هستند که با اقداماتی ضمن ایجاد آمادگی در مردم در جهت مقابله روانی با حوادث استرس زا، سبب پیشگیری از بروز تنش های روانی (در حد امکان) و مقابله صحیح با آنها (رفع تنش ها) می گردند.

قدم اول: ارزیابی سانحه

ارزیابی سانحه با هدف رسیدن به اهداف زیر انجام می شود:

- برای نجات جان آنها که زندگیشان به خطر افتاده است
- برای تعیین و مشخص کردن نیازهای حیاتی قربانیان
- برای کمک به تنظیم اولویت ها جهت واکنش
- برای تامین داده های مورد نیاز برای طراحی برنامه

ارزیابی سانحه شامل بخش های زیر می باشد:

1. ارزیابی وضعیت
2. ارزیابی نیازها
3. ارزیابی خسارات
4. ارزیابی نیازهای سلامت
5. ارزیابی ضربات سانحه به جامعه

خود امدادی و دگر امدادی روانی در سوانح



حمایت روانی اجتماعی

فرآیندی است که برای تامین سلامت روانی آسیب دیدگان از سوانح انجام می گیرد تا به آنها کمک کند به طور مؤثر خود را با فشارهای روانی ناشی از سوانح سازگار سازند و با افراد خانواده و محیط خود ارتباط مناسب برقرار کنند.

حمایت روانی توسط افراد زیر صورت می گیرد:

- خانواده و همشهری ها و افراد دلسوز محله
- امدادگران، مددکاران و افراد دوره دیده محلات
- افراد مجرب و مشاوران حرفه ای

غربالگری و تشخیص مشکل افراد آسیب دیده در فرآیند حمایت روانی اجتماعی در سه سطح انجام می شود:

- سطح اول: شناسایی توسط امدادگران گروه های امداد
- سطح دوم: معرفی به امدادگران حمایت روانی
- سطح سوم: معرفی به گروه تخصصی حمایت روانی

صلاحیت امدادگران حمایت روانی اجتماعی

صلاحیت کامل	صلاحیت لازم	حداقل صلاحیت لازم
دارا بودن تخصص در روانشناسی، روانپزشکی، مددکاری و جامعه شناسی	طی کردن دوره های آموزشی و روانشناسی، روانپزشکی، مددکاری و جامعه شناسی	آشنایی با مسئولیت های امدادگران شامل آسیب شناسی روانی و اجتماعی، علائم و مشکلات متداول روانی، کمک های اولیه در حمایت روانی، راه های ایجاد ارتباط
گروه تخصصی حمایت های روانی	گروه مددکاران حمایت های روانی	گروه امدادگران حمایت های روانی

ویژگی های امدادگران حمایت روانی اجتماعی

- ظاهری آراسته
- برخورد مناسب
- داشتن اطلاعات به روز و کافی
- خونسرد بودن و دارا بودن احساسات کنترل شده
- داشتن ابتکار عمل
- آشنایی داشتن به محدوده وظایف امدادگران حمایت روانی
- منظم بودن

وظایف امدادگران حمایت روانی اجتماعی

تشریح عوامل مؤثر بر یک ارتباط سالم فردی و اجتماعی است، ارتباطی که گوینده در آن در انتقال فکر، احساس و خواست خود به شنونده موفق باشد.

شامل:

- اموری که نباید توسط امدادگران حمایت روانی انجام گیرد (۱۸مورد)
- اموری که باید توسط امدادگران حمایت روانی انجام گیرد (۳۸ مورد)

نکات مهم در حمایت های اولیه روانی اجتماعی برای آسیب

دیدگان بلایا

فرسودگی شغلی در امدادگران

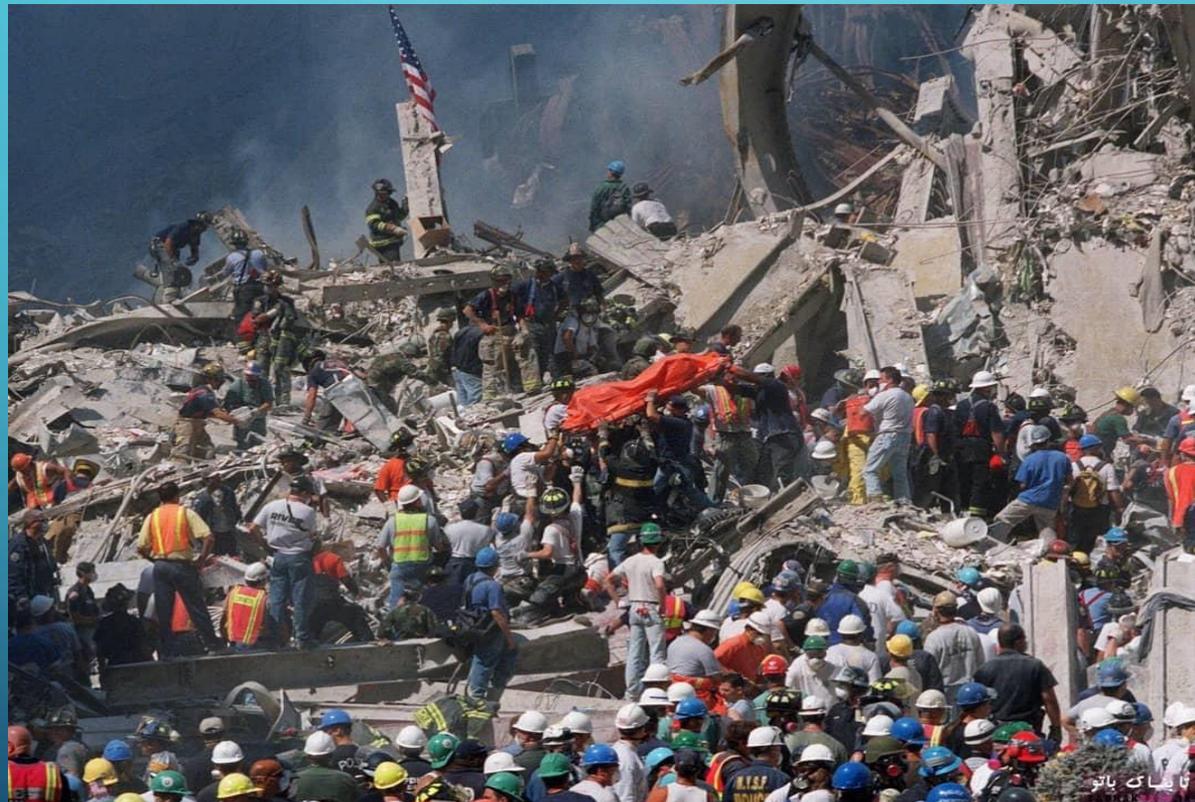
عواملی که به بروز تنش و فشار در امدادگران می انجامد:

- ویژگی ها و خصوصیات شخصی افراد
- موقعیت فاجعه
- شرایط محیط کاری و شغل امدادگری

علائم هشدار دهنده فرسودگی شغلی در امدادگران

- رفتار قهرمان گرایانه ولی درعین حال بی مهابا
- غفلت از سلامت خویش
- رفتار ضد اجتماعی
- اشکال در تمرکز
- اختلال در خواب
- علائم بدنی
- مشکل در اشتها
- شروع مصرف سیگار یا مواد
- باورهای خودبزرگ بینانه
- خستگی مفرط
- کاهش اعتماد به نفس
- از دست دادن روحیه
- بدبینی و بی اعتمادی
- ناکارآمدی
- خودمقصر پنداری
- تندخویی و بداخلاقی
- احساس عدم قدردانی

توصیه هایی در زمینه پیشگیری از فرسودگی شغلی در امدادگران

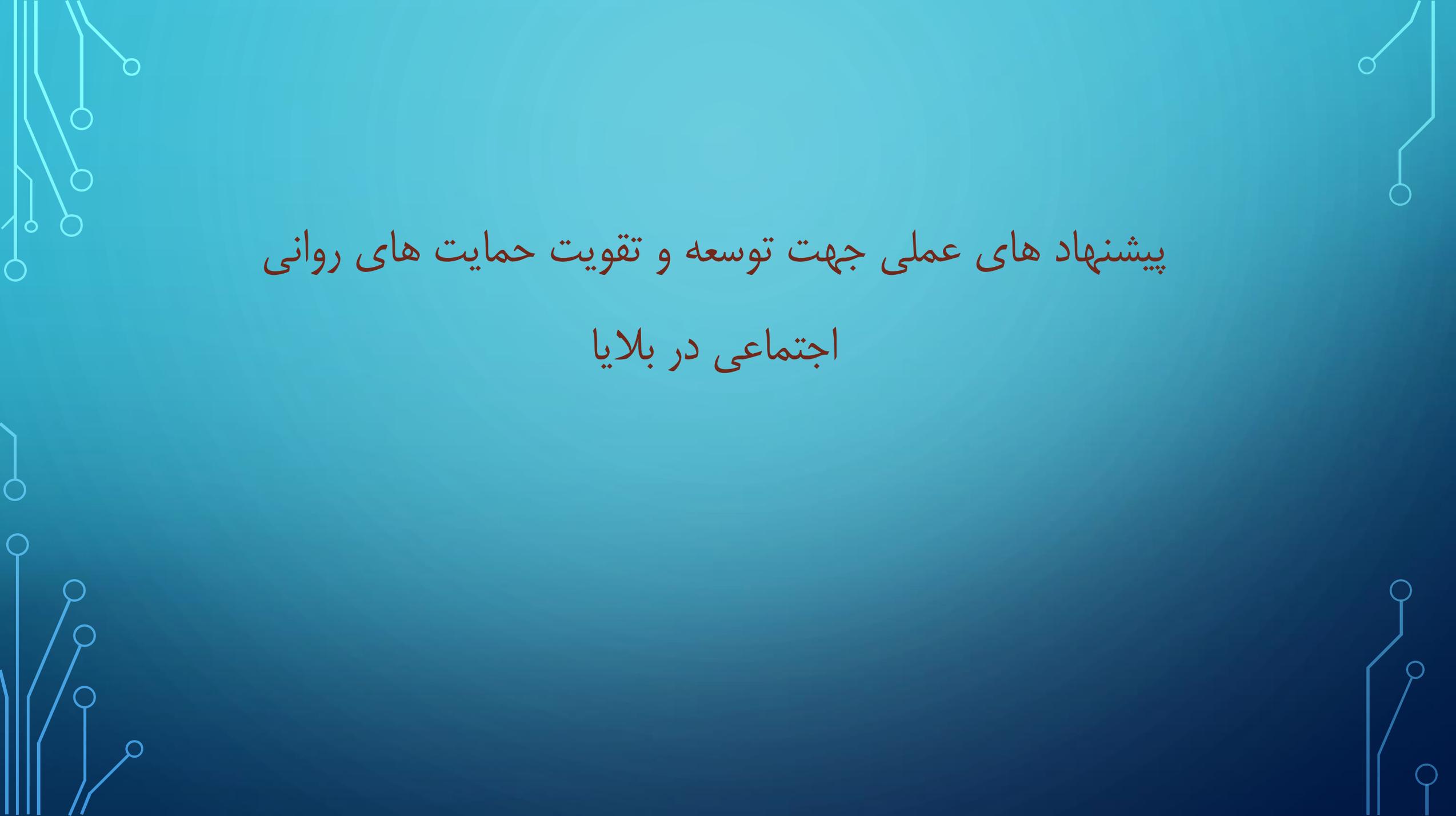


شیوه های ایجاد یک محیط حمایت گر، برای توجه به نیازهای
روانشناسی امدادگران

روش های خودیاری برای امدادگران

خدمات درمانی برای امدادگران

- آرمیدگی عضلانی
- بازگویی روانشناختی
- روش های مقابله با افکار مزاحم
- روش های مقابله با اجتناب
- روش های مقابله با برانگیختگی

The background is a solid teal color with decorative white circuit-like lines in the corners. The lines consist of straight segments connected by small circles, resembling a network or data flow diagram.

پیشنهاد های عملی جهت توسعه و تقویت حمایت های روانی اجتماعی در بلایا

با تشکر از ریاست محترم مرکز فوریت های پزشکی استان آذربایجان
شرقی و مسئول **EOC** دانشگاه علوم پزشکی تبریز و مخاطبان و اعضای
DMAT که در کنفرانس مجازی حمایت های روانشناختی در بلایا شرکت
نمودند.