



لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ



وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا



مرکز اورژانس پیش بیمارستانی و مدیریت حوادث
دانشگاه علوم پزشکی شیراز

تاب آوری در بحران

کلاسهای آموزشی مرکز فوریت‌های پزشکی و پیش
بیمارستانی

ارائه دهنده :

لیلا ساکی

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

مقدمه

آیا در هنگام طوفان، درختان را دیده اید، آنگاه که به خود می پیچند و خم می شوند برف ها به روی شاخه هایشان سنگینی می کند طوری که شاخه هایشان در مقابل زمین سر تعظیم فرود می آورند اما به ندرت می شکنند و به محض فروکش کردن طوفان و آب شدن برف ها بتدریج استوارتر از گذشته بر می خیزند.



سوال

چرا بعد از یک ضربه روانی :

بعضیها **احیاء** میشوند

بعضیها به **کما** میروند

بعضیها به **فنا** ...

پاسخ

سرمايہ

مرکز اورژانس پیش بیمارستانی و مدیریت حوادث
دانشگاه علوم پزشکی شیراز

انواع سرمایه

- سرمایه اقتصادی
- سرمایه انسانی
- سرمایه اجتماعی
- سرمایه روانشناختی

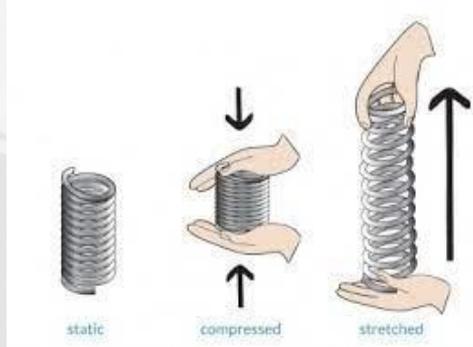
مؤلفه های سرمایه ی روانشناختی

- امید
- خوشبینی
- خودکارآمدی
- تاب آوری

مرکز اورژانس پیش بیمارستانی و مدیریت حوادث
دانشگاه علوم پزشکی شیراز

توضیح مفهوم تاب آوری





- ریشه در علم فیزیک / به معنی جهیدن به عقب

- در زبان شناسی / تاب؛ به معنی وسیله‌ی بازی کردن یعنی رفت و برگشت به حالت قبلی



- روانشناسی / توانایی برگشت به حالت عادی پس از مواجهه با استرس و چالش شدید

تاب آوری در مورد کسانی بکار میرود که در معرض خطر قرار می‌گیرد ولی دچار **اختلال** نمیشود.

تاب آوری

تاب آوری یعنی توانایی انطباق و سازگاری با شرایط سخت و دشوار و عبور موفقیت آمیز از اون بحران طوری که بعد از رد شدن از اون بحران بتونیم همان شرایط قبل بحران را حفظ کنیم.

مرکز اورژانس پیش بیمارستانی و مدیریت حوادث
دانشگاه علوم پزشکی تبریز

آیا این ویژگی‌ها را دارید؟

عبارات	کاملاً نادرست	به ندرت	گاهی درست	اغلب درست	همیشه درست
۱- وقتی تغییری رخ می‌دهد، می‌توانم خودم را با آن سازگار کنم.					
۲- حداقل یک نفر هست که رابطه نزدیک و صمیمی ام با او در زمان استرس به من کمک می‌کند.					
۳- وقتی که راه حل روشنی برای مشکلاتم وجود ندارد، گاهی خدا یا تقدیر می‌تواند کمک کند.					
۴- می‌توانم برای هر چیزی که سر راهم قرار می‌گیرد، چاره‌ای بیندیشم.					
۵- موفقیت‌هایی که در گذشته داشته‌ام، چنان اطمینانی در من ایجاد کرده‌اند که می‌توانم با چالش‌ها و مشکلات پیش رو برخورد کنم.					
۶- وقتی با مشکلات مواجه می‌شوم سعی می‌کنم جنبه‌خنده‌دار آنها را هم ببینم.					
۷- لزوم کنار آمدن با استرس موجب قوی‌تر شدنم می‌گردد.					
۸- معمولاً پس از بیماری، صدمه و سایر سختی‌ها به حال اولم باز می‌گردم.					
۹- معتقدم که در هر اتفاق خوب یا بد، مصلحتی هست.					
۱۰- در هر کاری بیشترین تلاشم را می‌کنم و به نتیجه هم کاری ندارم.					

۱۱- معتقدم که علیرغم موانع موجود، می توانم به اهدافم دست یابم.

۱۲- حتی وقتی که امور ناامید کننده می شوند، مأیوس نمی شوم.

۱۳- در لحظات استرس و بحران، می دانم که برای کمک گرفتن به کجا مراجعه کنم.

۱۴- وقتی که تحت فشار هستم تمرکزم را از دست نمی دهم و درست فکر می کنم.

۱۵. ترجیح می دهم که خودم مشکلاتم را حل کنم تا این که دیگران تمامی تصمیم ها را بگیرند.

۱۶. اگر شکست بخورم به راحتی دلسرد نمی شوم.

۱۷. وقتی با چالش ها و مشکلات زندگی دست و پنجه نرم می کنم، خود را فردی توانا می دانم.

۱۸. در صورت لزوم می توانم تصمیم های دشوار و غیرمنتظره ای بگیرم که دیگران را تحت تأثیر قرار می دهد.

۱۹. می توانم احساسات ناخوشایندی چون غم، ترس و خشم را کنترل کنم.

۲۰. در برخورد با مشکلات زندگی، گاهی لازم می شود که صرفاً بر اساس حدس و گمان عمل کنم.

۲۱. در زندگی یک حس نیرومند هدفمندی دارم.

۲۲. حس می کنم بر زندگیم کنترل دارم.

۲۳. چالش های زندگی را دوست دارم.

۲۴. بدون در نظر گرفتن موانع پیش رو، برای رسیدن به اهدافم تلاش می کنم.

۲۵. به خاطر پیشرفت هایم به خود می بالم.

تست سنجش میزان تاب آوری

مقیاس تاب آوری کونور و دیویدسون-۲۰۰۳

مرکز اورژانس پیش بیمارستانی و مدیریت حوادث
دانشگاه علوم پزشکی تبریز

ویژگی های اصلی افراد قاب آود



ویژگی های اصلی افراد قاب آور

- مهارت حل مسئله
- ناتوان و قربانی ندانستن خود
- مشاوره و درخواست کمک
- احساس ارزشمندی
- خوش بینی
- همدلی
- مهارت های اجتماعی
- شوخ طبعی
- نظم و ترتیب
- مرکز کنترل این افراد درونی است و دارای حس خودمختاری هستند.

افزایش تاب آفرینی
و تاب آوری

کاهش تاثیر عوامل
آسیب رسان

مرکز اورژانس پیش بیمارستانی و مدیریت حوادث
دانشگاه علوم پزشکی شیراز

اگر کسی در برابر بحر آنها تاب نیاورد چه اتفاقی می افتد؟

- می شکند
- بهم میریزد
- از بین میرود

مرکز اورژانس پیش بیمارستانی و مدیریت حوادث
دانشگاه علوم پزشکی تبریز

آیا تاب آوری ذاتی است؟

تاب آوری در هر سن و در هر سطحی از رشد رخ می دهد و سازه ای شناختی و قابل آموزش است. یعنی تاب آوری پدیده ای ذاتی نیست. بلکه از طریق تمرین، آموزش، یادگیری و تجربه حاصل می شود.

پس اگر فکر می کنید تاب آوری کمی دارید، می توانید آنرا تقویت کنید و مهارت های خود را برای تاب آور شدن پرورش دهید.

مولفه های تاثیرگذار در قاب آوری

• مولفه های فردی

خوش بینی - خوش خلقی - شوخ طبعی - اعتماد بنفس -
خودکارآمدی - امید - مهارت حل مسئله

• مولفه های ارتباطی

داشتن یک رابطه ی حمایت آمیز - یک والد یا یک مراقب یا یک
بزرگسال حمایتگر - صمیمیت و محبت و روابط گرم خانوادگی -
ارتباط با خداوند

فواید آموزش سرسختی و تاب آوری روانی چيست؟

- آموزش این ویژگی باعث رشد و پرورش ویژگی های فردی، روانی و شخصیتی از قبیل تطابق و سازگاری، انعطاف پذیری و تاب آوری در افراد می شود.
- شناخت و پرورش مهارت ها و استعدادهاى چندگانه يعنى آموزش این مساله که افراد بتوانند در یک زمان به چند نوع از ویژگی ها و استعدادهاى خود توجه داشته باشند از فواید دیگر این ویژگی به شمار می رود.
- شناخت این مساله که استرس یک بخش طبیعی از زندگی است و این روش بهترین رویکرد نسبت به این مسائل است، نه این که سعی کنیم با اجتناب یا پرخاشگری، با این نوع موقعیت ها مقابله کنیم.
- افراد با دارا بودن این توانایی قادر می شوند استرس حاد و استرس مزمن را از هم تمیز داده و روش های مقابله با آن را بیاموزند.

- درک این مساله که همه انسان ها در زندگی روزمره استرس را تجربه می کنند، اما واکنش هر یک از ما در مقابل این موقعیت ها متفاوت خواهد بود. برای مثال برخی افراد واکنش های جسمانی و برخی واکنشهای شناختی و روانی از خود بروز می دهند.
- کسب توانایی در این حوزه که شیوه های تفکر منفی را به وسیله روش های تفکر مثبت جایگزین کنیم.
- کسب مهارت در جهت مدیریت هیجان ها و در نتیجه کنترل علائم جسمانی از مشخصه های اصلی سخت رویی است.
- استفاده از تجارب مثبت و ثمر بخش با دوستان و آشنایان در برخورد با موقعیت های استرس زا می تواند از دیگرفواید سرسختی باشد.

چگونه تاب آور شویم؟



ممکن است برسید در تاب آوری فرد دقیقا چه کاری انجام می دهد؟
می توان گفت فرد تاب آور، نحوه ی استدلال و نگرش متفاوتی در مواجهه با شرایط ناگوار اتخاذ می کند؛ به جای فاجعه ساختن از مشکل و گرفتار شدن در تبعات آن به خود و توانایی هایش توجه بیشتری می کند. مثلا چنین شخصی ممکن است یک موقعیت پرمخاطره را یک فرصت در نظر بگیرد نه یک تهدید و در دشواری ها به جای اضطراب موفقیت را تجربه کند.

تاب آوری در مورد کسانی بکار می رود که در معرض خطر قرار می گیرند ولی دچار اختلالات روانی نمی شوند و زندگیشان چندان مختل نمیشود و اگر هم بشود به سرعت به شرایط متعادل پیشین برمیگردند و حتی در برخی موارد تاب آوری شرایط پیشرفت و تعالی را به همراه می آورد

تاب آوری باعث می شود که افراد در شرایط دشوار و با وجود عوامل خطر از ظرفیت های موجود خود در دستیابی به موفقیت و رشد زندگی فردی استفاده کنند و از این چالش ها و آزمون ها به عنوان فرصتی برای توانمند کردن خود بهره گیرند و از آنها سربلند بیرون آیند.

عوامل موثر در تاب آوری



راهکارهای تاب آوری



عواملی که در حال حاضر به تاب آوری کمک میکنند؟

- روابط نزدیک با خانواده و دوستان
- نظر مثبت از خود و اعتماد به توانایی ها و نقاط قوت خود
- مهارت‌های بهتر حل مسائل و ارتباط خوب
- طالب کمک و استفاده از منابع
- خود را به عنوان یک انسان منعطف دیدن، نه به عنوان یک فرد قربانی
- مقابله با استرس از راه سالم و اجتناب از راهبردهای مقابله ای مضر مانند اعتیاد به مواد
- کمک به دیگران
- یافتن معنایی مثبت در زندگی خود با وجود وقایع دشوار و مشکلات

۱- توسعه روابط میان فردی : داشتن روابط عاطفی و اجتماعی محکم عامل بسیار مهمی در سلامت روان انسان به شمار می رود و هنگام بروز بحران های زندگی پشتوانه بسیار مفیدی محسوب می شود. بنابراین روابط دوستانه و خانوادگی خود را تقویت کنید.

۲- دائمی ندانستن موقعیتهای بحرانی : فراز و نشیبهای زندگی غیر قابل اجتناب هستند. هر کسی ممکن است لحظات دشواری را تجربه کند. ما نمی توانیم این حقیقت را تغییر دهیم. به هر حال می توانیم شیوه هایی را که چنین موقعیت هایی را دریافت، یا تفسیر می کنیم و به آنها پاسخ می دهیم، تغییر دهیم. لحظه ای که موقعیت های نامطلوب زندگی را به صورت مسائلی برطرف نشدنی می بینیم، گام های مثبتی را که قادریم برداریم، محدود می کنیم.

۳- چگونگی ایجاد معنا و هدف در زندگی : افرادی که در زندگی هدف مشخصی ندارند و معنای مهمی برای زندگی خود نیافته اند، با هر سختی و مشکلی، از هم می پاشند و انگیزه خود را از دست می دهند.

۴- انعطاف پذیری : زندگی یعنی تغییر. اگر نسبت به تغییرات زندگی منعطف نباشید همواره در بیم و هراس باقی می مانید و توانایی مواجه شدن با آن را از دست می دهید.

۵- اقدام قاطعانه: مشکلات خودشان حل نمیشوند.

۶- یادگیری مهارت های سالم برای مقابله با مشکلات : اگر مقابله های مسئله مدار و هیجان مدار سالم را بیاموزید به هنگام مواجهه با مشکلات زندگی، مخزن غنی و پرمحتوایی از راهکارهای مفید دارید که بر حسب اوضاع می توانید از آنها استفاده کنید.

۷- خودکاوی : نقاط قوت و نقاط ضعف خود را بشناسیم.

۷- پرورش دیدگاه مثبت نسبت به خودمان: با پرورش اعتماد بنفس و عزت نفس میتوانیم دیدگاه مثبتی در خودمون ایجاد کنیم.

۸- خوشبین بودن : نگاه واقع بینانه توأم با مثبت اندیشی سبب می شود درک مناسبی از مسئله داشته باشید و به شیوه ای متناسب عمل کنید.

۹- تصور کردن مشکل از دورنما:

۱۰- مراقب خود باشید: از قدیم گفته اند عقل سالم در بدن سالم است. پس برای آنکه بهتر بیندیشید مراقب جسم خودتان باشید، تغذیه سالم، ورزش و سبک زندگی سالم را سرلوحه خود قرار دهید.

مراقب خود بودن شاخص مهمی از تاب آوری است. این مراقبت می تواند با حساسیت نسبت به هیجانها و نیازهای شخصی خود، صرف زمان برای خود، حفظ سلامت جسمانی و مشارکت در فعالیت هایی که از آن لذت می برید، مشخص شود. فردی که می تواند خود را به لحاظ جسمانی و روانشناختی متناسب نگه دارد، کوشش و اشتیاق بیشتری را برای حل مسائل نشان خواهد داد.

۱۱- تقویت معنویت : افرادی که ایمان قوی دارند و در مشکلات و سختی ها ضمن تلاش و تعقل به خداوند توکل می کنند، آرامش و امنیت وصف ناپذیری را تجربه می کنند.

۱۲- ایجاد دل بستگی های مثبت : مشارکت در یک یا چند فعالیت سرگرم کننده سالم، عضویت در گروههای مذهبی، حضور در باشگاه ورزشی، کلاسهای هنری و انجمن های علمی و مانند آن موجب می شود به هنگام وجود مشکل آرامش خود را بازیابید

سخن آخر:

این نکته رو در نظر داشته باشید که هیچ شرایطی
موندنی نیست ، حتی شرایط سخت.
پس ما بایستی قدرت و تحمل خودمون رو، تعبیر و
تفسیر خودمون رو از شرایط بحرانی بالا ببریم تا
اینکه بتونیم اون مسئله یا بحران رو حل کنیم و به
طور موفقیت آمیز از اون بحران رد بشیم.

وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا

با تشکر از حسن توجه شما

مرکز اورژانس پیش بیمارستانی و مدیریت حوادث
دانشگاه علوم پزشکی تبریز