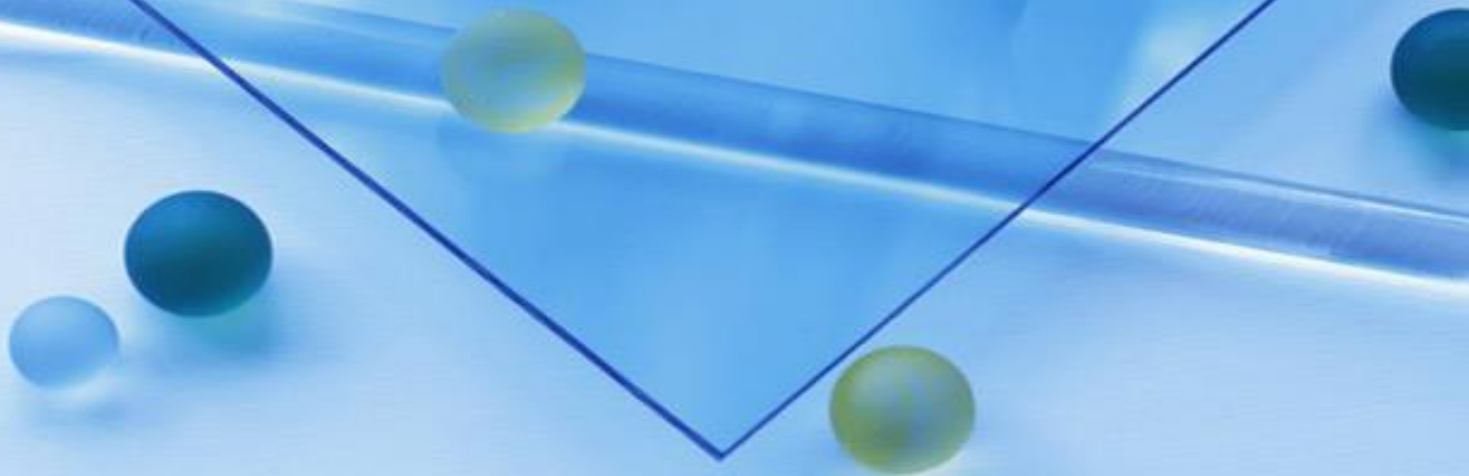


الحمد لله رب العالمين



فهرست مطالب:

-مقدمه

- حفظ سلامت روان عموم مردم در دوران بحران

- حفظ سلامت روان بیماران مزمن

- حفظ سلامت روان مادران باردار / سالمندان

- حفظ سلامت روان کودکان / نوجوانان

- حفظ آرامش در محیط کار

مدرس:

دکتر هاجر رضایی

خرداد ۱۴۰۴

حفظ سلامت روان عموم مردم در دوران بحران

راهکارهای عمومی:

۱- استراحت کردن برای کم کردن استرس

- مکث کردن

- نفس عمیق کشیدن

- به آرامی نفس کشیدن

- مرور کردن خاطرات خوشایند گذشته

- دوری کردن از شبکه‌های مجازی و رسانه‌هایی که مدام اخبار استرس‌زا (گرفتن خبر از منابع معتبر)

- مشغول کردن خود با کارهای لذت بخش

راهکارهای عمومی

۲- ذهن آگاهی برای حفظ سلامت روان

ذهن آگاهی یعنی که برای به دست آوردن آرامش و دور کردن تمامی نگرانی‌ها و اضطراب‌ها، با جریان مستمر و لحظه به لحظه زندگی رابطه‌ای عمیق و واقع گرایانه برقرار کنیم.

عناصر ذهن آگاهی

زندگی کردن در لحظه

• هدفمند بودن

• قضاوت نکردن

۳- مشغول کردن ذهن و بدن

- تشویق به انجام ورزش، فعالیت بدنی، پیاده روی و فعالیت هنری

۴- اهمیت دادن به سلامتی خود

۵- فاصله گرفتن از شنیدن اخبار منفی دوران بحران

راهکارهای عمومی

۶- وقت گذراندن با افراد مهم زندگی

۷- داشتن خواب شبانه منظم

۸- کمک گرفتن از یک مشاور

اقدامات لازم بلافاصله بعد از حادثه بحران

اقدامات لازم بلافاصله بعد از حادثه بحران...

- اعزام فوری کمیته حمایت روانی اجتماعی به منطقه از استان/شهرستان و در صورت نیاز از استانهای معین
- برآورد سریع نیازها در ساعات و روزهای اولیه (پیگیری)
- ایجاد مرکز اطلاع رسانی (پیگیری)
- جمع آوری اطلاعات راجع به افراد فوت شده، مجروح و اعزام شده برای درمان

اقدامات لازم بلافاصله بعد از حادثه بحران...

- دادن اطلاعات صحیح به بازماندگان، امدادگران و بازماندگان و اقوام دور از محل حادثه
- اطلاع رسانی در مورد مجروحان و بالعکس
- هدایت بستگان برای تشخیص هویت فوت شدگان

اقدامات لازم بلافاصله بعد از حادثه بحران...

- تشویق و همراهی برای شرکت در مراسم نماز میت
- انجام سخنرانی توسط روحانی بعد از نماز میت (کوتاه کردن سوگ، پیشگیری از سوگ پاتولوژیک)
- انجام سخنرانی فنی توسط روانپزشک یا روانشناس بعد از نماز میت
- اعزام روانپزشک به بیمارستان محل مداوای مجروحین جهت حمایت روانی از آنان

اقدامات لازم بلافاصله بعد از حادثه بحران...

- انجام مداخله در بحران و بازگویی روانشناختی
- مداخلات روانی اجتماعی برای معلمین آسیب دیده
- مداخلات روانی اجتماعی برای دانش آموزان از طریق مشاورین مدارس
- همکاری در ردیابی و باز پیوند خانوادگی از طریق سازمان بهزیستی و جمعیت هلال احمر

چه باید کرد؟

چه باید کرد؟

- با آسیب دیدگان ارتباط صحیح برقرار کنیم (ارتباط نباید در حدی باشد که وابستگی ایجاد کند).
- در انتقال مصدومین جسمانی به بیمارستان عجله نکنیم مگر اینکه فوریت پزشکی مطرح باشد
- به افراد اطلاعات صحیح بدهیم.
- دروغ گفتن نه تنها غیراخلاقی می باشد اعتماد مردم را به امدادگران کاهش می دهد و نگرانی عمومی را بالا می برد.

چه باید کرد؟

- افراد را از دیدن جنازه عزیزانشان محروم نکنیم: بگذارید واقعیت مرگ عزیز خود را بپذیرند.
- مانع ابراز احساسات افراد نشویم: بگذارید افراد گریه زاری و شیون کنند. به آنها نگوئید « گریه نکن» تخلیه احساسات، آنها را راحت تر خواهد کرد.
- استراحت شبانه ضروری است. مردم را تشویق کنیم سروصدای شبانه را کم کنند.
- برای آرامش بخشیدن به افراد از باورهای دینی خود آنها کمک بگیریم. ولی اگر بعثت تحریک پذیری واکنش نامناسبی از خود نشان دادند وارد بحث های فلسفی نشوید.

چه باید کرد؟

- افراد را تشویق کنیم که در مراسم تشییع جنازه وبخصوص نماز میت شرکت کنند.
- سعی نکنید افراد را به زور از محل سکونت خود دور کنیم: ولی در صورتی که خطراتی در مورد ادامه اقامت وجود دارد بطور جدی گوشزد کنید و سعی کنید در موارد ضروری از طریق افراد محلی آنها را قانع کنید.
- مانع تجمع داغدیدگان دورهم نشویم. عزاداری گروهی به آرامش روانی آنها کمک می کند از طرف دیگر در صورتی که افراد به دلایلی مایل به سکونت زیر یک سقف نیستند به آنها حق بدهید و با آنها همکاری کنید.

چه باید کرد؟

- آنها را به شرکت در فعالیت های اجتماعی، ورزشی و بازسازی تشویق کنیم.
- در صورت وقوع درگیری، جداسازی افراد و جلوگیری از دعوا و جروبحث مفید است .
در موارد ضروری از افراد با نفوذ محلی کمک بگیرید و به کمک آنها از طرفین دعوا بخواهید
بجای دعوا برنامه ریزی مشترک برای حل مشکل داشته باشند.
- در صورتیکه متوجه شدید فردی به علت فشار روانی به مواد مخدر پناه آورده او را از این
کار منع کرده و به تیم حمایت روانی - اجتماعی معرفی کنیم.

چه باید کرد؟

- در صورتیکه علائم اختلالات روانی در افراد مشاهده کردید در حدی که امکان دارد باعث آسیب به خود یا دیگران شود یا تحمل رنج برایش دشوار شده باشد یا نتواند اعمال روزمره طبیعی را انجام دهد، حتماً او را به تیم حمایت روانی - اجتماعی معرفی کنیم.
- کودکان را از والدین جدا نکنید
- اگر مادر کودک مجروح است سعی کنید کودکان زیر ۴ سال را همراه او یا پدرش برای درمان اعزام کنید.

چه باید کرد؟

- در صورتی که اشیاء یا لباسی از پدر یا مادری که فوت کرده اند باقی مانده است (مثلاً تسبیح یا روسری) آن را در اختیار فرزندش قرار دهیم.
- حتی الامکان از تغییر مکان مداوم کودک خودداری کنیم.
- به نیازهای تغذیه ای و بهداشتی کودکان در تمام سنین توجه کنیم.

چه باید کرد؟

- امکانات بازی و سرگرمی برای کودکان فراهم کنیم. بازی باعث انحراف توجه کودک از استرس می شود. نقاشی کودکان علاوه بر کمک به تخلیه هیجانی و تسکین روانی می تواند نشاندهنده مکنونات ذهنی آنان نیز باشد.
- سعی کنیم کودکان را با لطیفه های جالب بخندانید. ولی این کار را در موقعیت هایی انجام دهید که باعث رنجش بزرگترها نشود.

**چه افرادی را به صورت فوری به تیم حمایت
روانی - اجتماعی ارجاع دهید؟**

چه افرادی را بصورت فوری به تیم حمایت روانی - اجتماعی ارجاع دهید؟

- کسانی که می خواهند به خودشان آسیب برسانند یا آنکه منشاء مزاحمت برای دیگران هستند.
- کسانی که شدت مشکلات عصبی - روانی آنها بحدی است که اظهار می کنند نمی توانند رنج آن را تحمل کنند و یا در انجام امور روزمره ناتوانند.
- کسانی که علائم روانپریشی دارند مانند هذیان ، توهم، اختلال در تفکر، مشکلات ارتباطی و....

چه افرادی را بصورت فوری به تیم حمایت روانی - اجتماعی ارجاع دهید؟

- کسانی که تجربه مجدد حادثه در آنها پس از یک ماه هنوز ادامه دارد.
- کودکانی که دچار پسرفت در رشد شده اند.
- سایر موارد که فکرمی کنیم تیم بهداشت روانی - اجتماعی بهتر از امدادگران می توانند به آنها کمک کنند.