

راهکارهای روانی و شناختی در کاهش تنش‌های عملیاتی

جلد اول



مؤسسه آموزشی و تحقیقاتی صنایع دفاعی
مرکز آینده‌پژوهی علوم و فناوری دفاعی

دارای مجوز سازمانی نشر از شورای سیاست‌گذاری و نظارت بر انتشارات
مؤسسه آموزشی و تحقیقاتی صنایع دفاعی

کلیه حقوق محفوظ و متعلق به مؤسسه آموزشی و تحقیقاتی صنایع دفاعی است.
هر نوع تکثیر یا نشر تمام یا بخش‌های مستقلی از این کتاب، منوط به اجازه‌ی کتبی ناشر است.

سرشناسه : لنهارت، مارتا کی. Lenhart, Marta K.

عنوان و نام پدیدآور : راهکارهای روانی و شناختی در کاهش تنش‌های عملیاتی

مشخصات نشر : تهران : موسسه آموزشی و تحقیقاتی صنایع دفاعی، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری : ۳ ج.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۶۹۰۱-۰۶-۰۰

وضعیت فهرست نویسی : فیپای مختصر

یادداشت : فهرست‌نویسی کامل این اثر در نشانی: <http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است.

ص.ع. انگلی : combat and operational behavioral health Textbooks of Military Medicine.

یادداشت : ترجمان: محسن افتاده‌حال، عزیز علیزاده، بهرام محمودی کهریز، مسعود منزوی، سارا مبین، هاشم صادقیه، مریم معمارزاده، سارا کشاورز.

یادداشت : شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۹۰۱-۰۶-۰۰

شناسه افزوده : افتاده‌حال، محسن، ۱۳۴۴ -

شماره کتابشناسی ملی : ۳۷۹۶۲۶۳

عنوان: راهکارهای روانی و شناختی در کاهش تنش‌های عملیاتی (جلد دوم)

نویسنده: مارتا کی لنهارت

برگردان: دکتر محسن افتاده‌حال، مهندس عزیز علیزاده، بهرام محمودی کهریز، مسعود منزوی، سارا مبین، هاشم صادقیه، مریم معمارزاده، سارا کشاورز.

ویراستار علمی: دکتر محسن افتاده‌حال، مرضیه عابدینی

ناشر: موسسه آموزشی و تحقیقاتی صنایع دفاعی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۹۰۱-۰۶-۰۰

نوبت چاپ اول: بهار ۱۳۹۴

تیراژ: ۵۰۰ جلد

قیمت دوره‌ی سه جلدی: ۹۰۰۰۰ تومان

مراکز توزیع و فروش:

تهران، بالاتراز میدان نوبنیاد، نبش کوهستان هشتم، موسسه آموزشی و تحقیقاتی صنایع دفاعی،

۲۲۸۰۹۸۰۱-۴

مرکز آینده‌پژوهی علوم و فناوری دفاعی

تهران، نارمک، بالاتر از میدان نبوت (هفت حوض)، خیابان کیانی ثابت، مجتمع تجاری کیش،

۷۷۲۴۱۰۱۴-۵

طبقه ششم، واحد ۱۱، انتشارات شرکت پیشرو فناوری قائد

www.ebookiran.ir

مرکز آینده‌پژوهی در یک نگاه

مرکز آینده‌پژوهی علوم و فنّاوری دفاعی، به‌عنوان نخستین مرکز رسمی آینده‌پژوهی کشور، فعالیت خود را در میانه‌ی سال ۱۳۸۳ در بخش دفاعی آغاز کرده است. این مرکز، فعالیت‌های خود را در عرصه‌های زیر به انجام می‌رساند:

۱. مطالعه و پردازش محتواهای آینده و مسائل تعیین‌های گسترده‌ی انجام شده در خصوص آن و از این منظر، به دست دادن تصویرهای مطلوب و کامل‌تری از آینده، به‌خصوص باز کردن تحولات پیش‌رو و ابعاد نوین آن. در این راستا، مرکز مطالعه و تبیین روندهای متنوع شکل‌دهنده به آینده؛ رویدادهای شگفتی‌آفرین؛ سناریوها و تصورات از شکاف‌های گوناگون تعامل روندها و رویدادها در آینده؛ سیاست‌ها، برنامه‌ها و اقدامات امروز؛ و در نهایت قضایای حاکم بر جهان هستی به‌عنوان بخش‌هایی از عناصر تشکیل‌دهنده‌ی آینده پرداخته است. در این راستا مرکز، به تناسب جایگاه خود در سلسله مراتب سازمان، نسبت به دیدهبانی و پایش محیطی خود را در دو حوزه متمرکز کرده است:
الف. ترسیم صحنه‌های نبرد آینده، و
ب. ترسیم صنایع دفاعی آینده.

۲. شناسایی، کسب آگاهی و توسعه‌ی روش‌شناسی‌ها و مفاهیم مورد استفاده در آینده‌پژوهی، توسعه‌ی عمومی دانش آینده‌نگاری، طراحی و تدوین فرایندها و بسط تکنیک‌های گسترده و نوین آینده‌پژوهی و انتقال این دانش به‌عنوان یک فعالیت توانمندساز، در سطح بخش دفاعی کشور.
۳. انجام پروژه‌های بومی آینده‌نگاری در حوزه‌های مأموریتی و ارایه‌ی مشاوره به سازمان‌های صنعتی دفاعی برای تعریف و اجرای پروژه‌های آینده‌نگاری، به‌عنوان تأمین‌کننده‌ی مبنای تصمیم‌گیری‌های امروز بوده و قطعاً در راستای تولید محتواهای آینده‌ی مطلوب و شکل بخشیدن به گفتمان آینده‌ی پرافتخار دفاع و اقتدار و سربلندی نیروهای مسلح خواهد بود.

پیش‌گفتار

در این کتاب تعریف‌های مختلف استرس از جمله، نظریه‌ی آقای سلیه که فشار روانی را به صورت یک مجموعه‌ی سانگن و نظریه‌ی آقای لازاروس که درک افراد از موقعیت‌ها را تعیین‌کننده‌ی شدت استرس می‌داند مطرح خواهد شد. به علل استرس از جمله فشارهای عصبی در زندگی و سازمان و ویژگی موقعیت‌های استرس‌زا مانند شدت، طول مدت و رویدادهای ناگهانی و به تأثیر استرس بر سلامت، نقش خلق و خو در پاسخ به استرس، منابع استرس، استرس شغلی و تقسیم‌بندی مشاغل از لحاظ استرس اشاره خواهد شد.

مهم‌ترین بخش این کتاب یعنی استرس جنگ و انواع محرک‌های آن یعنی بدنی، ذهنی، معنوی و سپس انواع تطبیق‌پذیری با جنگ می‌باشد. در این بخش تنش‌های استرس قبل، حین و بعد از جنگ هم‌چنین تاریخچه‌ی استرس جنگ از جنگ داخلی آمریکا و جنگ جهانی اول تا عملیات افغانستان و عراق، مطالبی عرضه می‌شود. عوامل مرتبط با استرس در هنگام صلح مانند تحصیلات، روحیه، اعتماد به نفس، اعتماد به فرمان و یکپارچگی یگان، هم‌چنین عوامل استرس‌زا در جنگ مانند انتظار، شدت درگیری، مدت، نوع جنگ و قیود سخت فیزیکی را شرح داده خواهد شد.

در مجموع عوامل استرس‌زای جنگ بی‌شمارند. انتظار برای آغاز پیکار، اضطراب زیادی ایجاد می‌کند. وقتی جنگ آغاز می‌گردد، در تهاجمات نخستین، سربازان در بالاترین ریسک ایجاد واکنش‌های استرسی قرار دارند. شدت نبرد نیز یک عامل مهم است. باید انتظار آسیب‌های روانی را در حین و پس از درگیری‌های توأم با کشته و زخمی‌های فراوان، داشت. به علاوه، جنگ‌هایی که ماهیت ایستا یا غیر مستقیم دارند، حس درماندگی را به جنگجویان القاء می‌سازند. سختی‌های فیزیکی مانند آب و هوای طاقت‌فرسا یا محرومیت‌های فیزیولوژیکی مثل

گرسنگی، تشنگی و اختلالات خواب شدید می‌توانند ریسک فرسودگی جنگی را افزایش دهند. واکنش روانی ناشی از استرس جنگ، ترکیبی از واکنش‌های روان شناختی و جسمی تعریف شد که به وسیله‌ی نشانه‌ها و علائمی در طول یا بلافاصله پس از جنگ تداوم می‌یابند. تجربه‌ی مجدد برخی رویدادها، دیدن کابوس، داشتن احساس گناه درباره‌ی آن واقعه، تهوع و استفراغ، ناتوانی خواب کافی و استراحت به میزان لازم، تمرکز ضعیف، گوش به زنگ بودن، افکار مزاحم، تغییر در گفتار، واکنش به هر نوع صدا، گوشه‌گیری، قدرت تصمیم‌گیری ضعیف، ترس، اضطراب و نگرانی، افسردگی و از مهم‌ترین علائم و نشانگان این استرس محسوب می‌گردند.

مهم‌ترین ویژگی این کتاب راهکارهای جدید شناختی و روانی مقابله با استرس است که با توجه به تغییرات در ساختار، استراتژی، بازیگران و دکترین جنگ‌های آینده که تغییرات ذهنی و رفتاری کلیه نیروهای نظامی و غیر نظامی مطرح است، توصیه می‌شود، روش‌های یاد شده، مورد مطالعه دقیق مدیران نظامی، اعم از رسمی و غیر پزشکی قرار گیرد.

امیدواریم به کمک این کتاب ر با راهنمایی‌های راه‌گشای شما عزیزان، گامی هر چند کوچک در ایجاد پیش‌های جدید در مواجهه با مشکلات همیشگی صحنه‌های نبرد برداریم.

فهرست مطالب

- فصل هجدهم: احیای نیرو بازگشت و خدمت دوباره در جنگ / ۵۵۹
- فصل نوزدهم: درمان اختلال استرسی پس از حادثه مرتبط با مأموریت / ۵۸۳
- فصل بیستم: پیوستار مراقبت از کهنه ریزان رزمی جدید و خانواده‌های آنها: یک رویکرد مراقبت عمومی / ۶۴۱
- فصل بیست و یکم: کنترل درد / ۶۷۵
- فصل بیست و دوم: کار درمانی در ایالات متحده آمریکا: لایبردن بهینه‌ی عملکرد / ۷۱۱
- فصل بیست و سوم: خستگی ارایه‌دهندگان خدمات و ریه ورزش‌های تاب‌آوری مراقبان / ۷۴۹
- فصل بیست و چهارم: مراقبت خودکشی ارتش: پیش‌نیاز پیشگیری از خودکشی / ۷۷۱
- فصل بیست و پنجم: پیشگیری از وقوع خودکشی در ارتش آمریکا: درس‌های آموخته‌شده و جهت‌گیری‌های آینده / ۷۹۱
- فصل بیست و ششم: مدیریت ریسک خودکشی و قتل: منطق و پیشنهادهایی برای استفاده از مراقبت از واحد در پادگان و مجموعه‌های اعزام‌شده / ۸۳۳
- فصل بیست و هفتم: بیماری‌های روان‌پزشکی شدید در سیستم مراقبت بهداشت ارتش / ۸۶۵
- فصل بیست و هشتم: اختلالات خوردن / ۸۷۹

فصل بیست‌ونهم: موادمخدر در ارتش / ۹۳۱

فصل سی: تأثیر اعزام بر خانواده‌ها و فرزندان ارتشی / ۹۴۳

فصل سی‌ویکم: کودکان و خانواده‌های افراد نظامی مجروح جنگی / ۹۷۳

فصل سی‌ودوم: بدرفتاری خانواده و اعزام نظامی / ۱۰۲۱

www.ketab.ir