



کمک‌های اولیه روانشناختی: راهنمایی برای کارکنان و خانواده‌ها



World Health
Organization

WARTALAN
FOUNDATION

World Vision



ترجمه: راحله سموعی، شبنم یاحسینی

ویراستار علمی ادبی: دکتر امراله ابراهیمی عضو هیئت

علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

سرشناسه	:	استایدر، لسلئ Snider, Leslie
عنوان و نام پدیدآور	:	کمک‌های اولیه روانشناختی: راهنمایی برای کارکنان میدانی / [لسلی استایدر، مارک ون‌اومرن، آلینون شیفر]؛ ترجمه راحله سموعی، شبنم یاحسینی؛ ویراستار علمی ادبی امراه ابراهیمی با همکاری مرکز تحقیقات روان‌تنی.
مشخصات نشر	:	اصفهان: فرهنگ پژوهان دانش، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	:	۱۱۲ ص: جدول.
شابک	:	۹-۷۸-۵۳۲۶-۶۰۰-۹۷۸-۱۵۰۰۰۰ ریال
ضمیمه فهرست نویسی	:	قیفا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Psychological first aid : guide for field workers,c2011.
یادداشت	:	کتابنامه.
زبان دیگر	:	راهنمایی برای کارکنان میدانی.
عنوان دیگر	:	کمک‌های اولیه روان‌شناختی.
موضوع	:	بحران‌زدایی -- دستنامه‌ها
موضوع	:	Crisis intervention (Mental health services) -- Handbooks, manuals, etc.
موضوع	:	۱ -- جنبه‌های روان‌شناسی -- دستنامه‌ها
موضوع	:	Disasters -- Psychological aspects-- Handbooks, manuals, etc.
موضوع	:	روان‌شناسی اورژانس -- دستنامه‌ها
موضوع	:	Psychiatric emergencies -- Handbooks, manuals, etc.
شناسه افزوده	:	ون اومرن، مارک. ۱۹۰۰ م.
شناسه افزوده	:	Van Ommeren, Mark
شناسه افزوده	:	شیفر، آلینون
شناسه افزوده	:	Schafer, Alison
شناسه افزوده	:	سموعی، راحله، ۱۳۵۳ - مترجم
شناسه افزوده	:	یاحسینی، شبنم، ۱۳۵۴ - مترجم
شناسه افزوده	:	ابراهیمی، امراه، ۱۳۴۳ - ویراستار
شناسه افزوده	:	دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اصفهان. مرکز تحقیقات روان‌تنی
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۶ ک۸/الف۵/۶/RC۴۸۰
رده بندی دیویی	:	۶۱۶/۸۹۰۲۵
شماره کتابشناسی ملی	:	۲۸۹۶۹۷۹



مرکز تحقیقات روان‌تنی
Psychosomatic Research Center

مکتب کمک‌های اولیه روانشناختی:

راهنمای برای کارکنان میدانی

ترجمه: راحله سمه‌عی، شبنم یاحسینی

ویراستار علمی ادبی: دکتر ام‌اله ابراهیمی

با همکاری مرکز تحقیقات روان‌تنی

ناشر: فرهنگ پژوهان دانش شابک ۹۷۸-۶۰۰-۵۳۲۶-۰۸-۹

نوبت چاپ، سال: اول - ۱۳۹۶

صفحه آرا و طراحی جلد: ایمان معتمدی

قطع: رقعی شمارگان: ۱۰۰۰ قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان



انتشارات فرهنگ پژوهان دانش

حق چاپ برای مترجم محفوظ است.

همراه: ۰۹۱۳۳۷۰۹۷۶۴

فهرست

پیشگفتار.....	۹
مقدمه.....	۱۱
فصل اول: درک مفهوم کمک‌های اولیه روانشناختی.....	۱۳
۱.۱ چگونه یک بحران، مردم را تحت تأثیر قرار می‌دهد؟.....	۱۴
۱.۲ کمک‌های اولیه روانشناختی چیست؟.....	۱۵
۱.۳ کمک‌های اولیه روانشناختی: چه کسی، کی و کجا؟.....	۱۸
فصل دوم: چگونه به صورت مسئولانه کمک کنیم.....	۲۳
۲.۱ ایمنی، شأن، کرامت انسانی و حقوق افراد را حفظ کنید.....	۲۴
۲.۲ آنچه انجام می‌دهید باید با فرهنگ فرد سازگار باشد.....	۲۷
۲.۳ از اقدامات دیگری که باید در پاسخ به یک شرایط اضطراری انجام شود، آگاه باشید.....	۳۰
۲.۴ از خودتان مراقبت کنید.....	۳۲
فصل سوم: ارائه کمک‌های اولیه روانشناختی.....	۳۳
۳.۱ ارتباط مناسب.....	۳۴
اصول عملی کمک‌های اولیه روانشناختی.....	۳۸

- ۲.۳ آماده شدن - یادگیری و کسب اطلاعات در مورد موقعیت..... ۳۸
- ۳.۳ اصول عملیاتی کمک‌های اولیه روانشناختی: نگاه کردن، گوش دادن و ارتباط دادن..... ۴۰
- ۴.۳ پایان همراهی و کمک شما..... ۶۱
- کودکان و نوجوانان..... ۶۳
۲. افراد با شرایط بهداشتی نامناسب یا معلولیت‌های جسمی یا روانی..... ۷۴
۲. افراد در معرض خطر تب‌عوض یا خشونت..... ۷۵
- فصل چهارم: اقبال از خود و همکارانتان..... ۷۷
- ۱.۴ آماده شدن برای کمک..... ۷۸
- ۲.۴ کنترل استرس، کمال و عادت‌های زندگی..... ۷۹
- ۳.۴ استراحت و تال..... ۸۱
- فصل پنجم: تمرین آنچه که یاد گرفته‌اید..... ۸۳
- ۱.۵ موضوع سناریوی اول: بلایای طبیعی..... ۸۴
- ۲.۵ موضوع سناریوی دوم: خشونت و آزار..... ۹۱
- ۳.۵ موضوع سناریوی سوم: تصادف..... ۹۷
- کمک‌های اولیه روانشناختی: راهنمای جیبی..... ۱۰۵
- کمک‌های اولیه روانشناختی چیست؟..... ۱۰۵
- منابع..... ۱۰۹

پیش‌هتار

هنگام بروز وقوع وحشتناک در جوامع، کشورها و جهان، همه ما در صدد کمک‌رسانی به افرادی که تحت تاثیر این وقایع قرار گرفته‌اند هستیم. این راهنما بیانگر کمک‌های اولیه روانشناختی است که شامل کمک‌های انسانی، حمایتی و عملی به دانشجویانی است که از حوادث یک بحران جدی رنج می‌برند. این راهنما برای آن دسته از افرادی فراهم شده است که در جایگاهی قرار دارند که قادر به کمک به مردمی هستند که حادثه‌ای بسیار ناراحت‌کننده را تجربه کرده‌اند و برای حمایت از مردم چارچوبی فراهم آورده که کرامت، فرهنگ و توانایی‌های انسانی را حفظ شده و محترم شمرده شود. کمک‌های اولیه روانشناختی برخلاف کمک‌های اجتماعی شامل حمایت اجتماعی می‌شوند و هم حمایت‌های روانی-اجتماعی می‌شود. شاید شما نیز به عنوان یک داوطلب یا عضوی از هیئت راء کمک‌رسانی در یک فاجعه بزرگ فراخوانده شوید، و یا حتی خودتان را در صحنه‌ی حادثه‌ای ببینید که در آن مردم صدمه دیده‌اند. شاید شما، معلم یا یکی از کارکنان بخش سلامت باشید و در ارتباط با فردی از جامعه خود می‌باشید که این شخص به تازگی شاهد مرگ دلخراش یکی از عزیزانش بوده است. این راهنما به شما کمک خواهد کرد بهترین جملات و کارهای حمایتی را یاد بگیرید و آن‌ها را برای افرادی که بسیار

مضطرب هستند بگویند و انجام دهید. همچنین برای اینکه چگونه با فراهم آوردن موقعیتی امن برای خود و دیگران، به یک موقعیت جدید نزدیک شوید و این که چگونه رفتار کنید که کارهایتان سبب ایجاد آسیب نشود، اطلاعاتی را در اختیار شما قرار می دهد.

کمک های اولیه روانشناختی توسط بسیاری از گروه های متخصص بین المللی و ملی، از جمله کمیته دائمی بین سازمانی (IASC) و پروژه اسفیر Sphero توصیه می شوند. کمک های اولیه روانشناختی جایگزینی برای روش های بازگویی روانشناختی (psychological debriefing) است. در سال ۲۰۰۵، گروه توسعه دستورالعمل mhGAP (برنامه اقدام برای خلاء بهداشت روانی) سازمان بهداشت جهانی (WHO)، شواهد کمک های اولیه روانشناختی و روش های بازگویی روانشناختی را مورد بررسی قرار داده و به این نتیجه رسیدند که به جای روش های بازگویی روانشناختی، کمک های اولیه روانشناختی باید به مردم که به تازگی در معرض یک واقعه ای آسیب زا بوده اند و استرس و فشار شدیدی را تجربه می کنند ارائه شود. هدف این کتابچه راهنما این است که ابزار کمک های اولیه روانشناختی را برای استفاده در کشورهای با درآمد کم و متوسط فراهم کند. توانایی لازم درباره این کمک ها به طور گسترده ای بصورت گرفته است. اطلاعاتی که فراهم آمده، تنها در قالب یک نمونه است و شما باید آن ها را با بافت ملی و فرهنگ مردمی که می خواهید به آن ها کمک کنید به خوبی انطباق دهید.

این راهنما - که از سوی بسیاری از سازمان های بین المللی تایید شده - علمی در حال ظهور و توافقی بین المللی را نشان می دهد که چگونه افراد را بلافاصله بعد از حوادث بسیار استرس زا حمایت کنند.