

ایمنی کار و سلامت روان در آتشنشانان

نویسندگان:

دکتر مهر انگیز پیوسته‌گر، تیراژه جریانی، ضییه کاظمی،
مروارید ایلخانی، روح اله قیصری



عنوان و نام پدیدآور	ایمینی کار و سلامت روان برای آتشنشانان / نویسندگان مهرانگیز پیوسته گر...
مشخصات نشر	تهران: آینده دانش، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۱۳۵ص.
شابک	978-600-8231-71-4 :
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	کتابنامه ص. ۱۸۵.
موضوع	آتش نشان ها -- بهداشت روانی
موضوع	Fire fighters -- Mental health
موضوع	آتش نشان ها -- سلامتی و بهداشت
موضوع	Fire fighters -- Health and hygiene
موضوع	آتش نشانی -- پیش بینی های ایمنی
موضوع	Fire extinction -- Safety measures
شناسه افزوده	پیوسته گر، مهرانگیز، ۱۳۳۸ -
رده بندی کنگره	۶۳۳
رده بندی دیویی	۶۲۸/ ۲۵۴
شماره کتابشناسی ملی	۰۷۶۰۶

این کتاب مشمول قانون حمایت از حقوق مولفان و مصنفان است. کتاب به هر روش اعم از فتوکپی، ریسوگرافی، تهیه فایل های pdf، لوح فشرده، بازنویسی در وبلاگ، سایت ها، مجله ها، و سایر رسانه ها، بدون اجازه کتبی ناشر مجاز نیست و موجب پیگرد قانونی می شود.

عنوان: ایمینی کار و سلامت روان برای آتشنشانان
تألیف: مهرانگیز پیوسته گر، تیراژه جوینی، راضیه کاظمی، مروا بدیع خانی، روح اله قیصری
نام ناشر: انتشارات آینده دانش
نوبت چاپ: اول - تاریخ انتشار: ۱۳۹۸
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

مسئولیت صحت مطالب کتاب با مولفان است
کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است
بها: ۲۸۰۰۰۰ ریال

انتشارات آینده دانش

خیابان انقلاب خیابان اردیبهشت خیابان لبافی نرژاد پلاک ۲۴۸

۰۲۱-۶۶۴۹۷۱۱۶ - ۰۲۱-۶۶۴۹۷۱۳۷

فروشگاه اینترنتی

www.asanketab.com

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۱۳
فصل اول - ایمنی در کار.....	۱۵
مقدمه.....	۱۵
فرهنگ ایمنی.....	۱۶
۱- نگرش سنتی به ایمنی.....	۱۶
۲- نگرش نوین به ایمنی.....	۱۷
فرهنگ سازمانی و فرهنگ ایمنی.....	۱۹
راهکارهای پیاده سازی موفق فرهنگ ایمنی.....	۲۰
تهیه و توزیع دستورالعمل های ایمنی.....	۲۰
آموزش اصول ومقررات ایمنی.....	۲۱
تشکیل کمیته های HSE.....	۲۱
تجهیزات حفاظت فردی.....	۲۲
سیستم نظارت بر عملکرد ایمنی واحدها.....	۲۲
پایگاه اطلاع رسانی و هشدارهای ایمنی مدیریت فرآیند حوادث.....	۲۳
مدیریت دیداری از طریق علایم و پوسترها.....	۲۳
سیستم نگهداری و تعمیرات و لحاظ نمودن ایمنی کار.....	۲۴
حمایت مدیریتی از مقوله ایمنی.....	۲۴
ویژگی های فرهنگ ایمنی.....	۲۵
حوادث ناشی از کار.....	۲۶
حادثه ناشی از کار مطابق قانون تأمین اجتماعی.....	۲۶
انواع حادثه.....	۲۶
تقسیم بندی آسیب ها.....	۲۷

۲۸	آسیب های غیر ناشی از کار:
۲۸	آسیب های ناشی از کار (آماری):
۲۹	آسیب های ناشی از کار (غیر آماری):
۲۹	آسیب های جزئی:
۲۹	آسیب های نا توان کننده:
۲۹	آسیب های بدنی عمدی:
۲۹	زیان های ناشی از حوادث:
۲۹	زیان های اجتماعی:
۳۰	زیان های اقتصادی:
۳۱	عوامل ایجاد حادثه:
۳۱	علل مستقیم، علل میوه میم، علل پایه (اساسی):
۳۱	علل مستقیم:
۳۱	شرایط ناایمن:
۳۲	برچسب:
۳۲	برق:
۳۳	تعمیرات:
۳۳	حرارت و رطوبت:
۳۴	حفاظ ها:
۳۴	سطح لیز و لغزان:
۳۴	کمبود نور و روشنایی:
۳۵	نظم و نظافت:
۳۵	وجود موانع:
۳۶	اعمال ناایمن:
۳۶	انجام کار بدون مجوزهای لازم:
۳۷	بیتوجهی به نکات ایمنی و دستورالعمل های ایمنی (آیین نامه های حفاظتی):
۳۷	ترک دستگاه در وضعیت خطرناک:
۳۸	جدا کردن تجهیزات ایمنی از دستگاه:
۳۸	کار با ماشین با سرعت غیر مجاز:

۳۸	عجله هنگام کار
۳۹	کار هنگام خستگی و خواب آلودگی
۳۹	انجام اعمال پر خطر
۳۹	اقدام به کار بدون کسب اطلاعات کافی در مورد ایمنی
۴۰	شوخی هنگام کار
۴۰	استفاده از ابزار معیوب
۴۰	عدم توجه به اخطارها
۴۱	بی توجهی نسبت به استفاده از وسایل حفاظت فردی
۴۲	علل پایه (اساسی):
۴۳	راهکارهای پیشگیری و کاهش حوادث ناشی از کار
۴۳	کاهش حوادث از طریق تغییر رفتار
۴۴	کاهش حادثه از طریق افزایش توان درک مخاطرات
۴۴	بررسی همه جانبه محیط کار:
۴۴	تشخیص و شناسایی خطرات
۴۵	ارزیابی خطرات:
۴۶	شناسایی ریسک:
۴۷	شناسایی افراد در معرض خطر:
۴۷	ارزیابی اقدامات احتیاطی و پیشگیرانه موجود:
۴۷	هوشمندسازی ایمنی، شهری و آشنشانی
۴۹	خطرات و تهدیدها در شهرها
۵۰	انواع حوادث
۵۱	اهمیت هوشمندسازی ایمنی شهری
۵۳	ایستگاههای آشنشانی
۵۵	فصل دوم - کلیات بهداشت روانی
۵۵	تعریف بهداشت روانی:
۵۶	اصول بهداشت روانی
۵۶	۱ - احترام فرد به شخصیت خود و دیگران:

- ۲- شناخت محدودیت‌ها و توانمندی‌های خود و افراد دیگر: ۵۷
- ۳- پی بردن به علل رفتار: ۵۷
- ۴- توجه به تمامیت وجود هر فرد: ۵۷
- ۵- شناسایی نیازها و انگیزه‌های مسبب رفتار انسان: ۵۸
- اهمیت بهداشت روانی: ۵۸
- تعریف بهداشت روانی در محیط کار: ۵۹
- عوامل محیطی مؤثر بر سلامت کارکنان: ۶۱
- ۱- فضای و نور محیط کار: ۶۱
- ۲- عامل سروصدا - محیط کار در سلامت کارکنان: ۶۲
- ۳- سایر عوامل در محیط کاری بر سلامت کارکنان: ۶۲
- استرس در کار: ۶۳
- تعارض میان کار و زندگی: ۶۴
- سلامت روان و شغل: ۶۵
- سلامت روان در سازمان: ۶۸

- فصل سوم - اضطراب و انواع آن** ۷۱
- اضطراب: ۷۱
- اختلال اضطراب پس از سانحه: ۷۲
- نشانه‌های اختلال اضطراب پس از سانحه: ۷۳
- تجربه مجدد نشانگان: ۷۴
- نشانه‌های اجتناب: ۷۴
- نشانه‌های انگیزشی: ۷۴
- نشانه‌های شناختی و خلقی: ۷۴
- فاکتورهای خطر برای PTSD عبارتند از: ۷۶
- روان درمانی: ۷۷
- آموزش در مورد آسیب و اثرات آن: ۷۸
- داروها: ۷۸
- نظریه‌های اضطراب: ۷۸

۷۸.....	نظریه روانکاوی:
۸۰.....	نظریه رفتارگرایی:
۸۲.....	نظریه‌های وجودی:
۸۲.....	دیدگاه زیست شناختی:
۸۴.....	نظریه‌های شناختی:
۸۶.....	اضطراب پس از سانحه و مشاغل پر خطر:
۹۰.....	اضطراب در محیط کار:
۹۱.....	تعریف اضطراب در شغل:
۹۱.....	عوامل اضطراب شغلی:
۹۲.....	عوامل سازمانی استرس شغلی:
۹۳.....	شرایط شغلی و اضطراب:
۹۳.....	استرس و عملکرد کاری:
۹۴.....	کاهش استرس:
۹۴.....	پیشگیری از استرس شغلی:
۹۷.....	فصل چهارم - درمان
۹۷.....	حساسیت‌زدایی با حرکات سریع‌چشم:
۹۹.....	درمان پردازش شناختی:
۹۹.....	درمان با معرض طولانی مدت:
۹۹.....	آموزش مایه کوبی علیه استرس:
۱۰۰.....	داروها:
۱۰۰.....	انواع داروهای ضد اضطراب:
۱۰۱.....	درمان شناختی رفتاری:
۱۰۲.....	افکار مضر را بنویس (Journaling):
۱۰۲.....	(افکار خود را بررسی کنید و چالش بکشید):
۱۰۳.....	(اضطراب خود را بپذیرید):
۱۰۴.....	(اضطراب خود را شناسایی کنید):
۱۰۴.....	درمان رفتاری:

۱۰۴.....	مواجهه درمانی
۱۰۵.....	حساسیت زدایی تدریجی
۱۰۶.....	پیشگیری از پاسخ
۱۰۷.....	روان درمانی مثبت
۱۰۷.....	درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
۱۰۸.....	ذهن آگاهی
۱۱۰.....	یوگا
۱۱۱.....	درمان مبتنی بر رذی
۱۱۱.....	درمان روان پویا
۱۱۲.....	نتیجه
۱۱۳.....	فصل پنجم - آتش نشانی
۱۱۳.....	تعریف شغل آتش نشانی
۱۱۵.....	مخاطرات شغل آتش نشانان
۱۱۶.....	حوادث
۱۱۶.....	استرس جوابگویی به بی سیم
۱۱۸.....	پرتوهای یون ساز
۱۱۹.....	ارگونومی وسایل، تجهیزات و ماشین آلات
۱۲۳.....	مهمترین گازها و بخاراتی که در حریق متصاعد میشود
۱۲۴.....	بیماری های رایج در بین آتش نشان ها
۱۲۵.....	اهمیت توجه به سلامت روان در آتش نشانان
۱۳۱.....	منابع

پیشگفتار

پیشه‌هایی که اضطرابی برده با میان و زندگی افراد سروکار دارد با نرخ بالای انواع آسیب‌های روانشناختی مانند افسردگی، اختلالات اضطرابی، اختلالات خواب و خودکشی همراه است. اورژانس، آتش‌نشانی و پلیس از جمله پیشه‌هایی هستند که آسیب‌های روانی و استرس‌های شغلی در آن وجود دارد. در این میان آتش‌نشانان، گروهی امدادگر و مسئول، در مأموریت‌های گوناگونی، بیشتر از دو گروه بالا در مواجهه با انواع آسیب‌های جسمانی، روانی و اجتماعی قرار دارند. کار در سازمان آتش‌نشانی به معنای مواجهه مداوم با حوادث آسیب‌زا است. بیشتر آنها دست‌کم یک بار با انواع سوختگی‌ها، نقص عضوها، اختلال استرس‌پس از سانحه آفرینگی، میل به خودکشی و مشکلات عمیق خانوادگی مواجه شده‌اند. این گروه به دلیل سروکار داشتن با خطرات مختلف از جمله: آتش‌سوزی، تصادف‌ها، مرگ و مواجهه با قربانیان حوادث مختلف در معرض ابتلا به اختلال استرس‌پس از سانحه می‌باشند. سروکار داشتن با صدمات و انواع آسیب‌ها در هنگام انجام وظیفه در این گروه از پیشه‌ها موجب افزایش ریسک مشکلات سلامت روان مانند اختلال استرس‌پس از سانحه می‌شود. عمده آنها مجموعه‌ای از علایم نوعی (سندروم) را در پی مواجهه با حوادث آسیب‌زا تجربه کرده‌اند که این موضوع در افراد مذکور، خود را به صورت ترس و

درماندگی نشان داده است. بر اساس تحقیقات، آشنانشان درگیر در حوادث تلخ، بعد از گذشت چندین ماه، آن واقعه را دائماً در ذهن خود مجسم می‌کنند، در حالی که تلاش کرده‌اند تا از یادآوری آن اجتناب کنند. در میان اختلالاتی که آشنانشان بعد از حوادث با آن روبرو می‌شوند، نرخ اختلال استرس پس از سانحه، در سطوح بالاتری نسبت به دیگر اختلالات قرار دارد. اختلال استرس پس از سانحه، یکی از زیر مجموعه‌های اختلال‌های مربوط به سانحه و عوامل استرس در DSM-5 مطرح شده است. ویژگی اصلی این اختلال ظهور علائم مشخص است که به دنبال مواجهه با یک یا چند حادثه آسیب‌زا روی می‌دهد. این علائم شامل گوش به‌زنگی، اشکال در تمرکز، اختلال خواب، افتار تحریک‌آمیز، حملات خشم، اجتناب از محرک‌های مرتبط با حادثه و تغییرات منفی در شناخت می‌باشد. اختلال استرس پس از سانحه با اختلال عملکرد در تمام حوزه‌های جسمانی، سلامت جسمی و شغلی جلوه می‌کند. این مسئله می‌تواند موجب کاهش سلامت روان در این افراد شود. لذا تلاش کرده ایم در این کتاب به بررسی اهمیت ایمنی کار و آسیب‌های روانشناختی و جسمانی پس از حادثه در بین آشنانشان بپردازیم. امید است مطالب این کتاب راهنمایی برای متخصصان روانشناسی، روانپزشکی، پزشکان و سازمان آتش‌نشانی که قصد کمک به این افراد را دارند، باشد.