

حمایت‌های روانی اجتماعی در بلایا

دکتر احمد علی نوربلا

استاد روان‌پریشی دانشگاه علوم پزشکی تهران

دکتر عباس استاد تقی‌زاده، دکتر مبین دلخوش، دکتر مهرباب شریفی‌سده

شیوا صالحی، حامد صدیقی غویب‌زاده، دکتر لیلا محمدی‌نیا

دکتر مهدی نجفی، محسن سوری، آتنا بلاری



مرکز تحقیقات پزشکی روان‌تنی
دانشگاه علوم پزشکی تهران

عنوان و نام پدیدآور:	حمایت‌های روانی و اجتماعی در بلایا/ مولف احمدعلی نوربالا و همکاران.
وضعیت ویراست:	ویراست ۲.
مشخصات نشر:	تهران: تیمورزاده، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری:	XII، ۱۶۸ ص.
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۲۳۸۸۶۱-۲
وضعیت فهرست‌نویسی:	فیب
یادداشت:	کتابنامه.
یادداشت:	نمایه
موضوع:	قربانیان فاجعه -- خدمات بهداشت روانی
موضوع:	Disaster victims -- Mental health services
موضوع:	قربانیان فاجعه -- روان‌شناسی
موضوع:	Disaster victims -- Psychology
موضوع:	امداد رسانی -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع:	Disaster relief -- Psychological aspects
شناسه افزوده:	نوربالا، احمدعلی
رده‌بندی کنگره:	RC۴۵۱/۴
رده‌بندی دیوینی:	۳۶۳/۳۴۸
شماره ثبت‌شناسی ملی:	۶۱۱۱۶۲۲

نام کتاب: حمایت‌های روانی اجتماعی در بلایا (ویراست دوم)

مؤلفان: دکتر احمد علی نوربالا، دکتر عباس استاد تقی‌زاده، دکتر مرجان دلخوش، دکتر مهرباب شریفی‌سده
 ناشر: انتشارات تیمورزاده

مدیر تولید فرهنگی: نجمه حسین‌زاده

مدیر تولید فنی و چاپی: مهدی شاه‌محمدی

طراح جلد: واحد طراحی انتشارات تیمورزاده (حمیدرضا غلامی)

کتاب‌آرا: الهه رحیمی توانا

نوبت چاپ: اول (ویراست دوم)، ۱۳۹۹

تعداد ۱۰۳۷ جلد از چاپ پیشین این کتاب در ۱۰۳۹۸/۸/۷ انتشارات تیمورزاده طعمه حریق شد.

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۳۸-۸۶۱-۲

بها: ۴۹ هزار تومان

بازتولید چهل و پنجمین کتاب سوخته

در آتش سوزی ۱۳۹۸/۸/۷

انتشارات تیمورزاده

www.Teimourzadeh.com

e-mail: info@teimourzadeh.com



teimourzadehpub



تنها کتاب‌فروشی انتشارات تیمورزاده:

بلوار کشاورز - ابتدای خیابان آذر - شماره ۶۸

تلفن: ۸۳ ۸۳ ۸۳ - ۰۲۱ دورنگار: ۱۲ ۱۱ ۹۷ ۸۸



اغتناء این کتاب مشمول قانون حمایت از مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۱/۱۱ و قانون ترجمه و تکثیر کتاب‌ها، نشریات و آثار صوتی مصوب ۱۳۵۰/۱۰/۶ است. بازتولیدی، خلاصه‌برداری یا برداشت بخشی از متن، شکل‌ها و جدول‌های کتاب و انتشار آن در قالب کتاب‌های ترجمه، تالیف، خلاصه، آزمون یا نرم‌افزار و نیز تکثیر و تولید دوباره آن به هر شکل و شیوه از جمله چاپی، کپی، صوتی، تصویری و الکترونیکی بدون اجازه کتبی از ناشر پیگرد قانونی دارد.

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۱
مقدمه ویراست اول.....	۳
مقدمه ویراست دوم.....	۵
۱ پیش در آمد: بر مفهوم انسان و ابعاد وجودی او از منظر تاریخی و دینی.....	۷
مقدمه.....	۷
نگاه به انسان در ده هزار سال پیش میلاد.....	۷
نگاه دوران تمدن بابل و آشور به انسان.....	۷
نگاه دوران تمدن یونان به انسان.....	۷
بقراط.....	۷
افلاطون.....	۷
ارسطو.....	۸
جالینوس.....	۸
نگاه دوران قرون وسطی به انسان.....	۹
محمد بن زکریای رازی.....	۹
شیخ الرئیس ابوعلی حسین بن عبدالله بن سینا.....	۱۰
عصر رنسانس.....	۱۲
سال های حدود ۱۴۰۰ تا ۱۶۵۰ میلادی.....	۱۲
مورگانی.....	۱۲
نگاه به انسان در قرن هیجدهم.....	۱۲
رودلف ویرشو.....	۱۲
پاستور.....	۱۲
زیگموند فروید.....	۱۳
فرانتز آلکساندر.....	۱۳
انسان از دیدگاه اسلام.....	۱۴
نفس نامی نباتی.....	۱۶
نفس حسی حیوانی.....	۱۶
نفس ناطقه قدسی.....	۱۶
نفس کلی الهی.....	۱۶
مشکل در معرفت نفس.....	۱۶
نگاه جامع به آدمی.....	۱۹
نتیجه گیری.....	۱۹
۲ پیامدهای نامطلوب سوانح بر جامعه.....	۲۱
مقدمه.....	۲۱
محیط اجتماعی.....	۲۲
اثرات بر رفاه روانی اجتماعی.....	۲۲
مقایسه اختلالات روانی قبل و بعد از بلایا.....	۲۲
سلامت روان اضطراری و حمایت های روانی اجتماعی.....	۲۵
عوامل حمایتی.....	۲۶
سطح عملکرد قبلی.....	۲۷
سیستم های اعتقادی- اخلاقی.....	۲۷
عوامل احتمالی و استراتژی های مداخله ای.....	۲۷
مداخلات.....	۲۷
۳ بحران و حمایت های روانی و اجتماعی.....	۳۰
مقدمه.....	۳۰
بحران ها.....	۳۰
حمایت های روانی از افراد بحران زد.....	۳۱
سلامت و حمایت روانی اجتماعی.....	۳۱
مدل ارائه حمایت های روانی اجتماعی.....	۳۲
حمایت های روانی اجتماعی مشارکتی.....	۳۳
حمایت های روانی اجتماعی در جوامع و فرهنگ های متفاوت.....	۳۴
اعتقادات و سنت ها.....	۳۴
توجه به گروه های آسیب پذیر.....	۳۵
فاکتور های کمک کننده بر حمایت های روانی اجتماعی.....	۳۵
۴ واکنش ها و مشکلات روانی پس از سوانح.....	۳۷
تأثیر عوامل مختلف بر سلامت و مفهوم سلامت روانی.....	۳۷

فهرست مطالب

۴۷	خودکشی
۴۷	سوگواری
۴۸	حس گناه بازماندگان
۴۸	مراسم تدفین
۴۸	حمایت از فرد عزادار
۴۸	فراهم کردن نیازهای عمومی بازماندگان

۴۹	۶ حمایت‌های روانی جامعه‌محور
۴۹	مقدمه
۴۹	مدیریت بحران جامع و حمایت‌های روانی جامعه‌محور
۵۰	نقش جمعیت‌های مدنی در آمادگی جامعه
۵۰	برکردهای آمادگی در سطح خانواده (خانوار) و حتی روستا
۵۱	حمایت‌های جامعه‌محور
۵۲	نتیجه‌گیری

۵۳	۷ حمایت‌های اولیه روانی
۵۳	مقدمه
۵۳	کمک‌های اولیه رزی
۵۴	کمک‌های اولیه روان‌شناسی
۵۴	عناصر اساسی در حمایت‌های اولیه روانی
۵۴	گروه‌های آسیب‌پذیر
۵۵	بلايا و مشکلات روانی
۵۵	راه‌کارهای ارزشی - مذهبی در کمک‌های اولیه روانی

۵۷	۸ حمایت‌های روانی از کودکان در زمان وقوع بلایا
۵۷	مقدمه
۵۷	سلامت و ایمنی کودکان
۵۷	کودکان و بحران‌ها

۳۷	تعریف اختلال رفتاری و روانی
۴۰	سوگواری بیمارگونه
۴۱	مراسم خاک‌سپاری
۴۲	شوگ
۴۲	علائم استرس
۴۲	نشانه‌های استرس
۴۲	نشانه‌های رایج در استرس
۴۲	استرس شدید
۴۲	واکنش‌های اجتماعی رایج در برابر استرس
۴۳	اختلال نگرانی، افسردگی و استرس بعد از حادثه
۴۳	واکنش‌های فیزیکی رایج در استرس‌های پیش‌رو
۴۱	واکنش‌های شدید و مزمن استرس

۴۴	۵ روش‌های تطابق و مقابله با مشکلات
۴۴	مقدمه
۴۴	تاب‌آوری و عوامل مؤثر در آن
۴۵	سازگاری با شرایط بحرانی
۴۵	روش‌های حمایت از مددجویان در مراحل اولیه وقوع حوادث و بحران‌ها
۴۵	تمرکز ابتدایی بر روی سلامت جسم
۴۶	نزدیک شدن به افراد حادثه‌دیده
۴۶	آرام کردن فرد حادثه‌دیده
۴۶	اطلاع‌رسانی
۴۶	کمک به مددجویان برای انجام فعالیت‌های خود
۴۶	کمک به مددجویان برای یافتن افق‌های متفاوت
۴۶	ارجاع مددجو برای دریافت خدمات تخصصی
۴۶	شکست
۴۶	انواع مختلف شکست
۴۷	از دست دادن عزیزان
۴۷	مرگ‌های ناگهانی و غیرمنتظره

۵۸..... علل آسیب پذیری کودکان در بحران ها

۵۸..... خشونت و سوءاستفاده علیه کودکان

۵۹..... واکنش کودکان در زمان وقوع بلایا و بحران ها

۶۰..... واکنش کودکان به شرایط افسردگی

۶۰..... واکنش به شرایط استرس زا در گروه های سنی مختلف

۶۰..... کودکان بسیار آسیب پذیر

۶۰..... سوء استفاده و خشونت علیه کودکان

۶۱..... سوء استفاده جنسی

۶۱..... تجاوز به کودکان در زمان وقوع بلایا

۶۱..... واکنش کودکان به خشونت و سوء استفاده

۶۹..... راهنما برای پیشنهاد حمایت همکار در بحران

۶۹..... مدیریت شرایط و منابع

۶۹..... کمک به فرد برای به دست آوردن کنترل شخصی

۶۹..... ارائه مشوق

۶۹..... توجه به حفظ اسرار

۶۹..... پیگیری

۶۹..... حمایت از همکار به صورت رسمی در گروه

۷۰..... خودمراقبتی

ویژگی اطراف داوطلب برای اجرای حمایت های روانی اجتماعی

۷۰.....

بهداشت روان گروه‌هایی با نیازهای خاص

۷۲	در حوادث و بلایا	۶۱	تحت نظر قرار دادن کودک
۷۲	اهداف آموزشی فصل	۶۲	فراهم کردن اطلاعات برای کودکان
۷۲	مقدمه	۶۲	عوامل حمایتی
۷۳	بیماری	۶۲	اقدامات عمومی محافظتی و حمایتی از کودک
۷۴	کودکان و نوجوانان	۶۳	فراهم کردن مراقبت بیشتر و به صورت روزمره
۷۵	واکنش‌های خاص	۶۳	حمایت از کودکان در هنگام عزا
۷۵	واکنش‌هایی در ارتباط با	۶۴	تشویق کودکان به بازی
۷۵	اقدامات توصیه شده برای کودکان نوجوانان در صحنه پس از	۶۴	اجازه دهید کودک فعال و مشارکت‌جو باشد
۷۶	حادثه	۶۴	بازفعال کردن تجربه‌های پراسترس از طریق بازی و نقاشی
۷۶	ارائه خدمات بهداشت روان برای کودکان و نوجوانان در	۶۴	ارجاع در صورت نیاز
۷۶	سیستم‌های مراقبت‌های اولیه	۶۴	اقدام کردن در صورتی که کودک مشکوک به سوءاستفاده است
۷۶	حفظ خدمات تخصصی برای کودکان با اختلالات روانی از پیش	۶۵	نتیجه‌گیری
۷۶	موجود		
۷۷	سالمندان		
۷۷	واکنش‌های خاص سالمندان		
۷۷	ارائه خدمات بهداشت روان برای افراد مسن در سیستم		
۷۸	مراقبت‌های اولیه		
۷۸	حفظ خدمات تخصصی برای افراد با اختلالات جسمی و روانی از		
۷۸	پیش موجود		

فهرست مطالب

۹۱	ناامیدی.....
۹۱	ترس.....
۹۱	سرخوردگی.....
۹۱	گناه.....
۹۱	غم و اندوه.....
۹۱	آسیب‌پذیری.....
۹۱	سوگ و سوگواری.....
۹۲	افکار و خاطرات مزاحم.....
۹۲	بیش‌برانگیختگی.....
۹۲	اجتناب.....
۹۲	مشکلات خواب.....
	شکایات جسمانی مهم بدون وجود بیماری جسمانی
۹۲	(جسمانی سازی).....
۹۲	عوامل مرتبط با میزان آسیب روانی بحران.....
۹۳	اختلالات روانی به دنبال بلایا.....
۹۳	انواع محتمل های روان شناختی.....
۹۴	مرحله نخست روان شناختی افراد در بلایا.....
۹۵	شایع ترین مشکلات انی آسیب دیدگان بلایا.....
۹۶	اختلالات مرتبط با بلایا، نحوه عامل استرس زا.....
۹۶	طبقه بندی اختلالات وابسته به سانحه و فشار روانی.....
۱۰۱	راه کارهای مقابله با واکنش های روانی قربانیان بحران.....
۱۰۳	خودمادادی در جامعه.....

۱۲ مروری بر روش های مداخله روان شناختی در بحران..... ۱۰۶

۱۰۶	مقدمه.....
۱۰۶	گروه درمانی.....
۱۰۶	مداخلات شناختی - رفتاری.....
۱۰۷	درمان پردازش شناختی.....
۱۰۷	روان درمانی کوتاه مدت مبتنی بر سوگ.....
۱۰۷	بازگویی روان شناختی.....

۷۹	آسیب پذیری مبتنی بر جنسیت.....
	توصیه هایی در مورد زنان در هنگام برنامه ریزی برای پاسخ به
۸۱	بلایا.....
۸۱	بی خانمان ها.....
۸۲	توصیه هایی برای کمک به بی خانمان ها در شرایط بحرانی.....
۸۲	افراد مبتلا به ایدز یا HIV.....
۸۳	کارکنان و داوطلبان.....
	کارهای کلیدی برای کارکنان و داوطلبان در شرایط اضطراری
۸۳	
۸۳	افرادی که در پناهگاه زندگی می کنند.....
	توصیه هایی برای برنامه ریزی و مدیریت پناهگاه ها، موقت
۸۳	در دوران پس از بحران.....
۱۱	اختلالات شایع روانی در حوادث..... ۸۶

۸۶	مقدمه.....
۸۷	ویژگی های بحران ناشی از حوادث.....
۸۷	پیامدهای حوادث طبیعی.....
۸۸	تعریف تروما.....
۸۸	واکنش نسبت به تجارب استرس آمیز.....
۸۸	سطح فردی.....
۸۸	سطح اجتماعی.....
۸۸	پاسخ به رخداد های استرس آمیز.....
۸۸	پاسخ هیجانی و جسمی.....
۸۸	راهبردهای مقابله ای.....
۸۹	مکانیسم دفاعی.....
۸۹	علائم روان شناختی افراد دچار بحران.....
۹۰	واکنش ها و علائم شایع بحران در افراد آسیب دیده.....
۹۰	خشم.....
۹۱	اضطراب.....
۹۱	سرزنش.....

فهرست مطالب

کمک‌های اولیه روان‌شناختی.....	۱۰۷
رفتار درمانی.....	۱۰۸
سایر مداخلات.....	۱۰۸
۱۳ پروژه علمی ملی در مورد سلامت روان و نیازهای بهداشت روان بازماندگان زلزله بم	۱۱۰
مقدمه.....	۱۱۰
ابعاد کلان روان.....	۱۱۰
تعریف اختلال رفتاری و روانی.....	۱۱۰
ایران و بلایا.....	۱۱۰
کوه یخ آسیب‌های سلامتی در جریان زلزله رودبار.....	۱۱۰
پروژه پژوهشی بررسی نیازهای بهداشت روان بازماندگان زلزله بم سه ماه بعد از وقوع زلزله.....	۱۱۱
اهداف پژوهش و روش پژوهش.....	۱۱۱
کوه یخ آسیب‌های سلامتی در جریان زلزله بم.....	۱۱۴
۱۴ مدیریت استرس از دیدگاه دینی و قرآنی	۱۱۵
مقدمه.....	۱۱۵
بیهوده نبودن نظام آفرینش.....	۱۱۶
هدف از مرگ و زندگی.....	۱۱۶
هدف آفرینش انسان.....	۱۱۶
اصلاح باور شناختی نسبت به حوادث.....	۱۱۷
هیجان‌زدایی از حوادث.....	۱۱۷
آزمون‌انگاری نسبت به حوادث.....	۱۱۷
تقویت مکانیسم‌های روانی سازگارانه.....	۱۱۷
دعوت به صبر و بردباری در حوادث.....	۱۲۰
پرهیز از یأس و نومیدی در حوادث.....	۱۲۰
توصیه اعتماد به کمال مطلق در حوادث.....	۱۲۰
درخواست یاری از کمال مطلق در حوادث.....	۱۲۱
توصیه به آرامش رسیدن با یادآوری کمال مطلق.....	۱۲۱
توصیه به گذشت از دیگران و فرو بردن خشم.....	۱۲۱
وعده آسانی پس از سختی.....	۱۲۲
وعده دیدن جزای عمل.....	۱۲۲
ریشه‌یابی علل مصیبت‌ها در نفس آدمی.....	۱۲۳
یادآوری گردش روزگار.....	۱۲۳
سرانجام نیک خداجویان حتی در صورت کشته شدن.....	۱۲۳
سرانجام خواری کافران حتی در صورت پیروزی.....	۱۲۴
معرفی اسوه و پیشوا بودن صبوران و مقاومت‌کنندگان در برابر حوادث.....	۱۲۴
نتیجه‌گیری.....	۱۲۴
۱۵ تاب‌آوری روانی در حوادث و بلایا	۱۲۶
مقدمه.....	۱۲۶
چرا رویکرد تاب‌آوری روانی در حوادث و بلایا.....	۱۲۷
اهمیت ارزش تاب‌آوری روانی.....	۱۲۷
راه‌های عملی راه‌یابی تاب‌آوری روانی.....	۱۲۸
از تاب‌آوری روانی تا تاب‌آوری جوامع.....	۱۲۹
نتیجه‌گیری.....	۱۳۰
۱۶ پایش و ارزشیابی حمایت‌های روانی-اجتماعی بلایا	۱۳۲
مقدمه.....	۱۳۲
اهمیت پایش و ارزشیابی.....	۱۳۲
پایش.....	۱۳۳
ارزشیابی.....	۱۳۳
انواع ارزشیابی.....	۱۳۴
ارزشیابی تأثیر پروژه.....	۱۳۴