

حمایت‌های روانی - اجتماعی
در
بالای و خواب غیرمترقبه
متن آموزشی کودکان‌های بهداشتی

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد
اداره سلامت روان
زمستان ۱۳۹۰

حمایت های روانی- اجتماعی در بلایا و حوادث غیر مترقبه

عنوان و نام پدیدآور
(ویژه کاردان های بهداشتی)

مؤلفین
: محمدتقی یاسمی ... (و دیگران).

: علی بهرام نژاد ... (و دیگران)

: مشهد: انصار ، ۱۳۹۱

: ۳۸ص :: مصور (رنگی).

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۵۴۸۳-۴۵-۱

: فیبا

: ویژه کاردان های بهداشتی

: موضوع

: یاسمی، محمدتقی

: ۲۹۷ص :: ۳۷ ح ۷۱۳۸۵

: ۹۱- فا

: ۹۰۵- ر

مؤلفین

بازبینی و اصلاح

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

وضعیت فهرست نویسی

یادداشت

موضوع

شناسه افزوده

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی



انتشارات انصار

حمایت های روانی- اجتماعی در بلایا و
حوادث غیر مترقبه
(ویژه کاردان های بهداشتی)

مؤلف : گروه مؤلفین

ناشر : انصار

نوبت چاپ : اول- ۱۳۹۱

شمارگان : ۲۵۰۰ نسخه

چاپ: شرکت چاپ زرغام خراسان

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۵۴۸۳-۴۵-۱

حق چاپ محفوظ است

گردآوری و تالیف:

دکتر محمد تقی یاسمی

سیدعباس باقری یزدی

دکتر معصومه امین اسماعیلی

بازبینی و اصلاح:

علی بهرام نژاد

محمد رضا غفارزاده رزاقی

علی اسدی

معصومه افسری

شهناز باشتی

پیشگفتار

اهداف آموزشی

درس اول: مفاهیم

درس دوم: واکنش های روانی افراد در بلایا

درس سوم: گروه های آسیب پذیر

درس چهارم: علایم اختلالات روانی در افراد آسیب پذیر

درس پنجم: ارجاع افراد نیازمند به مداخلات تخصصی

درس ششم: آموزش والدین کودکان آسیب دیده

درس هفتم: حمایت های اولیه روانی اجتماعی از آسیب دیدگان

درس هشتم: واکنش سوگ

درس نهم: پیشگیری از فرسودگی شغلی

منابع

پیشگفتار

ایران جزء ده کشور بلاخیز دنیا است. حوادثی مانند سیل، زلزله، رانش زمین، آتش سوزی های گسترده از رویدادهایی هستند که هر ساله منجر به مرگ و میر و آسیب های جسمی و روانی هزاران انسان می شوند. این حوادث می توانند تنش روانی قابل توجهی برای بازماندگان ایجاد کنند و عوارض روانی جدی و دیرپایی را باقی گذارند. این حوادث در مدت زمان کوتاهی ظاهر می شوند ولی تأثیراتی که بر روی زندگی افراد می گذارند طولانی مدت خواهد بود.

حوادث غیر مترقبه و طبیعی به میزان ۹۶۸۰۸۱ سال عمر مفید بر اساس مطالعه بار بیماری ها (DALYS) در سال ۱۳۸۲ از مردم ما استانده است که از این میان، ۹۲۵۷۲۸ سال آن یعنی حدود ۹۶ درصد در نتیجه زلزله بم ایجاد شده است. با توجه به قرار داشتن کشور ما روی کمربند زلزله و باوجود جاری شدن هر ساله سیلاب در بخش هایی از کشور و بروز آلودگی های بدون زلزله ای مانند بم در سال ۱۳۸۲ و زلزله سال ۱۳۸۳ سالیانه حدود ۴۰ تا ۶۰ هزار سال با ناتوانی یا مرگ از دست رفته است، که سهم بسیار زیادی از آن را مرگ (YLL) تشکیل می دهد. با توجه به موارد پیش گفت می توان به این نکته اشاره نمود که حوادث عمدی و غیر عمدی بالاترین نسبت DALYS را از بین مجموع بیماری ها و آسیب های شناسایی شده به خود اختصاص داده است که این موضوع ضرورت توجه به بلایا و حوادث را بیش از پیش مطرح می کند. تحقیقات نشان داده است که DALYS ناشی از بلایا قابلیت کاهش و کنترل دارد. در این راستا برنامه هایی در وزارت بهداشت برای ایجاد آمادگی های لازم برای کاهش عوارض آن در دستور کار بوده است. بر این اساس بازبینی متون آموزشی حمایت های روانی اجتماعی در بلایا به عنوان یکی از فعالیت های مربوط به برنامه حمایت های روانی اجتماعی در سال ۱۳۸۷ تعیین گردید.

در ابتدا بعد از رایزنی و هماهنگی با کارشناس محترم بهداشت روان و معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی کرمان - قطب حمایت های روانی اجتماعی در بلایا - افراد

ذیصلاح در زمینه حمایت های روانی اجتماعی در بلایا در سطح دانشگاه های علوم پزشکی انتخاب شدند. متون مذکور جهت مطالعه و اظهار نظر اولیه از طریق پست به افراد منتخب ارسال گردید که از این گروه کمتر از نیمی از افراد نظرات خود را ارسال نمودند. از اینرو به منظور افزایش همکاری و جمع بندی نظرات، مقرر شد با برگزاری کارگاه مشورتی به این کار اقدام شود. کارگاه طبق برنامه ریزی و هماهنگی با تمامی اعضای شرکت کننده در آن در تاریخ ۴ تیرماه ۱۳۸۸ در محل معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی کرمان آغاز به کار نمود. بعد از دو روز تلاش مستمر و بررسی متون توسط چهار گروه تخصصی، نقاط قوت و ضعف متون موجود و تغییرات مورد نظر پیشنهاد گردید. در پایان دو روز کار گزارشی از نظرات و پیشنهادات اعضای تیم تهیه شد که در این جا لازم می دانم از تمامی شرکت کنندگان (آقای دکتر بوالهروی - آقای دکتر گودرزی - آقای دکتر جهانشاهی - آقای بهرام نژاد - آقای نادری - آقای علی اسدی - آقای زامیاد - آقای دکتر آزاد - آقای محمدی - خانم دکتر غفاری - خانم کلاویانی - خانم دکتر مهدوی - خانم دکتر امین اسماعیلی - خانم دکتر علیزادگان - خانم باشتی - خانم ده باشتی - خانم دکتر وزیریان) تشکر نمایم.

در مرحله بعدی تیم کوچکتری به جمع بندی پیشنهادات ارائه شده در کارگاه و مرور منابع، مستندات و شواهد موجود در دنیا پرداخت. در نهایت کتاب های آموزشی به هفت گروه هدف (گروه متخصصین سلامت روان، پزشکان عمومی، کارکنان بهداشتی، معلمان و مشاوران، بهورزان و رابطین بهداشتی، مدیران بهداشتی و مددکاران) تقسیم یافت. با سپاس مجدد از همه همکاران و اساتید ارجمند متون حاضر تقدیم حضور می گردد تا به یاری خداوند منان مورد بهره گیری قرار گیرد.

پیشاپیش از همه عزیزانی که با نقد و راهنمایی ما را در ادامه کار یاری می رسانند صمیمانه سپاسگزاری می شود.

دکتر عباسعلی ناصحی

دفتر سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد

معاونت بهداشت وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

اهداف آموزشی

پس از مطالعه این متن، از کاردان بهداشتی و یا مربی مرکز آموزش بهورزی انتظار می رود:

- سوانح را تعریف و انواع آن را بیان کند.
- حمایت روانی در بلایا را تعریف کند.
- واکنش های روانی آسیب دیدگان در بلایا را بشناسد.
- اهمیت برنامه حمایت روانی در بلایا را باز گو کند.
- حمایت روانی اجتماعی اولیه را در مورد کودکان و بزرگسالان آسیب دیده بشناسد.
- توانایی آموزش و نظارت بر فعالیت های بهورزان را در عمل نشان دهد.
- راه های حفظ سلامت روان و پیشگیری از فرسودگی شغلی خود را بداند.

فصل اول

مفاهیم

تطابق حاصل کرده و از نظر شغلی مفید و سازنده باشد.

0 بلا یا سانحه چیست و انواع آن کدامند؟ آسیب دیده به چه کسی گفته می شود؟
- بلا یا سانحه:

یک پدیده ی محیطی شدید و ناگهانی با ابعاد وسیع و گسترده است که در جریان آن منطقه آسیب، نیازمند کمک های خارج منطقه ای بوده و در نتیجه ی آن، عملکرد فرد و جامعه مختل می گردد.

- انواع بلایا:
بلایای طبیعی:

سوانحی هستند که در نتیجه عمل نیروهای طبیعی به وجود آمده و انسان در ایجاد آن نقشی ندارد مانند زلزله، سیل، آتشکشان، طوفان و گردباد، سقوط بهمن، خشکسالی و سرمازدگی، آتش سوزی جنگل ها و ...

بلایای دست ساز انسان:

بلایا و حوادثی هستند که توسط انسان به طور عمدی یا غیر عمدی به وقوع می پیوندند. مانند جنگ، آتش سوزی، حوادث جاده ای، نشت مواد رادیواکتیو، حوادث خشونت بار و

آسیب دیده:

شخصی است که در اثر حادثه ای از ادامه زندگی سالم خود چه از نظر جسمانی و چه از نظر روانی، خانوادگی و اجتماعی محروم گردیده است.
فرد در این شرایط بحران را تجربه می کند.

آیامی دانید

سلامت چیست و چه فعالیت هایی در بهداشت روانی صورت می گیرد؟
بلا یا سانحه چیست و انواع آن کدامند؟
آسیب دیده به چه کسی گفته می شود؟
حمایت روانی در بلایا چیست؟
تیم حمایت روانی شامل چه کسانی می باشد؟

0 سلامت چیست و چه فعالیت هایی در بهداشت روانی صورت می گیرد؟

- سلامت:

طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت، سلامت عبارت است از حالت رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط فقدان بیماری. سازمان جهانی بهداشت تاکید دارد که هیچ یک از موارد فوق ارجحیتی بر دیگری ندارد.

- بهداشت روان:

تأمین، حفظ و ارتقا سلامت روان افراد جامعه است به گونه ای که آن ها، نه تنها بیماری روانی نداشته باشند بلکه بتوانند کارهای روزانه خود را به خوبی انجام دهند، از زندگی شان لذت ببرند و با افراد خانواده و محیط خود ارتباط برقرار نمایند. به عبارت دیگر می توان گفت: بهداشت روان حالتی از رفاه است که در آن فرد توانایی هایش را باز می شناسد و قادر است با استرس های معمول در زندگی