

اصول و مداخلات کاربردی روان شناختی در بلایا (فجایع)

نویسنده
حسینعلی کاشانی اسکری



انتشارات آریان قلم

سرشناسه: کاظمی اسکری، حسینعلی، ۱۳۵۳-

عنوان و نام پدیدآور: اصول و مداخلات کاربردی روان شناختی در بلایا (فجایع)/ حسینعلی کاظمی اسکری.

مشخصات نشر: تهران: آریان قلم، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری: ۲۴۷ ص

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۴۶-۷۲-۳

موضوع: بحران زدایی

ضعیت فهرست نویسی: قیفا

موضوع: بلاهای طبیعی - جنبه های روان شناسی

موضوع: امداد رسانی - جنبه های روان شناسی

رده بندی دهی: ۵: ۱۳۹۳ الف ۶۲/ک۲ HV ۵۵۳

رده بندی دیوید: ۳۶۳/۳۴

شماره ثبت کتاب: ۳۵۳۴۵۴۱



اصول و مداخلات کاربردی روان شناختی در بلایا (فجایع)

ناشر: آریان قلم

مؤلف: حسینعلی کاظمی اسکری

ناظر کیفی: نخستین پایگاه مشاوره پژوهشی (نیکان)

ناظر فنی: محمد سعید زینلیار

چاپ متن: چاپ مهارت

صحافی: رئوف

نوبت چاپ: اول

تاریخ انتشار: ۱۳۹۳

تیراژ: ۱۰۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۴۶-۷۲-۳

قیمت: ۱۵۰۰۰۰ ریال

فهرست مطالب

۱۵	پیشگفتار
۱۷	فصل اول: تعریف فاجعه فوریت بحران، ساختارها و انواع این مفاهیم
۱۹	مقدمه
۲۳	فجایع و بهداشت روان (Disaster Dental Health)
۲۴	چه کسانی بیشتر در معرض خسارات ناشی از فجایع اند؟
۲۶	مراحل فاجعه
۲۸	فاجعه‌های طبیعی در فضا با تأیید عمده توسط انسان (ساخته دست بشر)
۲۸	فجایع طبیعی
۲۹	سیل‌ها
۲۹	طوفان‌ها
۳۰	آتش سوزی‌ها
۳۰	زلزله‌ها
۳۰	خشکی‌ها
۳۱	تسونومی‌ها
۳۱	گرما
۳۱	کولاک و موج سرما
۳۲	فجایع انسانی
۳۳	فصل دوم: بحران روانی و اجتماعی، آثار و عوامل بحران، واکنش‌های افراد
۳۵	مقدمه
۳۵	تعریف بحران
۳۶	درجه بندی بحران
۳۶	تفاوت بحران با فاجعه (بلا)
۳۷	مراحل بحران
۳۸	انواع بحران از بر اساس میزان استرس
۳۹	انواع بحران بر اساس تأثیر بر خانواده
۴۰	علائم روان‌شناختی افراد دچار بحران
۴۱	واکنش‌های روانی مشکل‌زا در بحران

فصل سوم: سنجش و اندازه‌گیری اثرات روانی فاجعه بر تریاژ غربالگری.....	۴۳
راه‌های سنجش و اندازه‌گیری اثرات روانی فاجعه.....	۴۵
نکاتی که باید در ضمن سنجش و یا دسته‌بندی افراد آسیب دیده مورد توجه قرار گیرد.....	۴۶
اندازه‌گیری می‌تواند به افراد مورد سنجش صدمه وارد کند.....	۴۹
راهکارهای مناسب.....	۴۹
مسایل بین فرهنگی.....	۵۰
تطراتی که افراد انجام دهنده سنجش را تهدید می‌کنند.....	۵۲
فصل چهارم: تعریف آسیب‌پذیری گروه‌های آسیب‌پذیر.....	۵۳
مقدمه.....	۵۵
تعریف آسیب‌پذیری (Vulnerability).....	۵۵
(۱) کودکان.....	۵۶
واکنش‌های طبیعی کودکان.....	۵۷
واکنش‌های غیر طبیعی کودکان.....	۵۷
اما واکنش‌های رایج کودکان پس از وقوع فاجعه.....	۵۸
(۲) سالمندان.....	۵۹
سالخوردگان چه کسانی هستند.....	۵۹
مشکلات حائز اهمیت سالخوردگان.....	۵۹
مشکلات حرکتی.....	۶۰
بیماری‌های پزشکی قبل از فاجعه.....	۶۰
محدودیت‌های حسی.....	۶۰
محدودیت‌های شناختی.....	۶۱
مشکلات دیگر.....	۶۱
مشکلات روانی میان سالمندان.....	۶۱
اصول اساسی کمک به سالمندان.....	۶۲
(۳) زنان.....	۶۲
فصل پنجم: اختلالات روان‌شناختی در بحران و فاجعه اختلالات اضطرابی.....	۶۵
اختلالات رایج در بحران.....	۶۷
دسته اول اختلالات اضطرابی.....	۶۷
مقدمه.....	۶۷
اختلال استرس پس از ضربه (PTSD).....	۶۸
تحلیل اختلال استرس پس از ضربه.....	۷۱

۷۲		رهنمودهایی در زمینه درمانگری
۷۲		تکنیک‌های مقابله با اختلال استرس پس از ضربه
۷۳		خاطرات مزاحم
۷۳		اجتناب
۷۳		بیش برانگیختگی
۷۴		اهداف
۷۴		تکنیک‌های مقابله با افکار مزاحم
۷۴		مکان‌ها
۷۴		اجرای تکنیک
۷۵		تکنیک‌های دیداری
۷۵		تکنیک‌های شنیداری
۷۵		اجرای تکنیک
۷۵		تکنیک‌های دست و پا
۷۵		تکنیک‌های شنیداری
۷۶		اجرای تکنیک
۷۶		تکنیک‌های بویایی
۷۷		اجرای تکنیک
۷۷		بیش برانگیختگی
۷۷		علائم بدنی ترس
۷۸		راهکارهای کاهش علائم ترس
۷۸		آرام‌سازی عضلانی یا ریلکسیشن
۷۸		اجرای تکنیک ریلکسیشن
۷۹		تکنیک برنامه‌ریزی فعالیت‌ها
۷۹		اجتناب و تکنیک‌های مقابله با آن
۷۹		درجه بندی عوامل یادآوری محرک‌های آزار دهنده (مثال زلزله)
۷۹		مکان‌ها و اشیاء
۸۰		افراد
۸۰		موقعیت‌ها
۸۰		صداها
۸۰		حس‌ها
۸۰		بوها
۸۰		نکات مهم در مورد اجتناب
۸۱		تکنیک رویارویی
۸۱		رویارویی با خاطرات آسیب‌زا

- ۸۱ نقاشی کردن
- ۸۲ بازگویی روان‌شناختی Debriefing
- ۸۲ تشخیص PTSD و اختلالات دیگر در کودکان فاجعه دیده
- ۸۳ موارد تشخیصی ضروری برای علائم PTSD در کودکان بزرگتر
- ۸۴ رهنمودهای پیشنهادی در درمان اختلال استرس پس از ضربه در کودکان
- ۸۴ ۱- توجه و اهمیت دادن به زمینه فرهنگی و اجتماعی کودکان
- ۸۵ ۲- نوع حادثه
- ۸۵ ۳- گرایش شیوه درمانی
- ۸۵ اختلال استرس حاد (ASD)
- ۸۶ اختلال اضطراب منتشر
- ۸۶ اضطراب و اکتسب
- ۸۷ علائم تشخیصی اضطراب
- ۸۸ راههای کنترل
- ۹۰ در تصور
- ۹۱ در جلسه درمان
- ۹۲ بیرون از جلسه درمان
- ۹۲ مواجهه با ترس: غرقه‌سازی (Flooding)
- ۹۳ مواجهه با ترس: مسئله‌گشایی (Problem solving)
- ۹۴ دسته دوم: اختلالات خلقی
- ۹۴ مقدمه
- ۹۴ تعریف بیماری
- ۹۴ علائم و نشانه‌ها
- ۹۶ علل
- ۹۶ عوامل تشدیدکننده بیماری
- ۹۷ پیشگیری
- ۹۷ عواقب مورد انتظار
- ۹۷ عوارض احتمالی
- ۹۷ اصول کلی درمان
- ۹۸ داروها
- ۹۸ فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری
- ۹۸ رژیم غذایی
- ۹۸ در چه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟
- ۹۹ اختلال افسردگی اساسی
- ۹۹ علل بروز

۹۹	علل زیست شناختی.....
۹۹	علل سایکوسوشال (psychosocial).....
۱۰۰	شیوع.....
۱۰۰	علائم افسردگی اساسی.....
۱۰۰	محتوی تفکر.....
۱۰۰	نظام حسی.....
۱۰۱	وضعیت ظاهری.....
۱۰۱	خصوصیات مرتبط با سن.....
۱۰۱	خصوصیات پیوسته.....
۱۰۱	درمان.....
۱۰۲	افسردگی دیرپایم (Dysthymia).....
۱۰۲	اختلالات تصدیق.....
۱۰۳	اختلالات دو قطبی.....
۱۰۳	اختلالات خلقی فصلی.....
۱۰۴	عوامل خطر.....
۱۰۴	چه وقت باید به دنبال توصیه پرسکیم.....
۱۰۴	غربالگری و تشخیص.....
۱۰۴	عوارض.....
۱۰۵	درمان.....
۱۰۵	مراقبت از خود.....
۱۰۶	اطلاعاتی در مورد دارو درمانی افسردگی.....
۱۰۶	دلایل ابتلا به افسردگی.....
۱۰۸	اختلال خلقی فصلی.....
۱۰۹	افسردگی در کودکان.....
۱۱۰	کودکان ۳ تا ۵ ساله.....
۱۱۱	افسردگی اتکایی.....
۱۱۲	افسردگی در نوجوانان.....
۱۱۲	چند نکته مهم.....
۱۱۳	علائم افسردگی نوجوانان.....
۱۱۵	سوگ.....
۱۱۵	مقدمه.....
۱۱۶	سوگ در کودکان.....
۱۱۹	سوگ در زنان.....
۱۱۹	واکنش در قبال مرگ و فرآیند سوگواری.....

- ۱۲۰..... روند تغییر شکل سوگواری
- ۱۲۱..... نقش پزشکان
- ۱۲۲..... سوگ در سالمندان
- ۱۲۳..... روانشناسی سوگ
- ۱۲۳..... مراحل سوگ
- ۱۲۶..... آنچه اطرافیان داغ‌دیده باید بدانند
- ۱۲۷..... توصیه‌های لازم به داغ‌دیدگان
- ۱۲۹..... علایم سوگ
- ۱۳۰..... نقش کودکان به سوگ یا غم فقدان بنابر دیدگاه تکاملی
- ۱۳۰..... غسیم بندی بر اساس دیدگاه تکاملی
- ۱۳۱..... ۱- سوگسالان
- ۱۳۱..... ۲- کودکان ۲-۳ سال
- ۱۳۱..... ۳- کودکان ۴-۷ سال
- ۱۳۲..... ۴- کودکان ۸-۱۱ سال
- ۱۳۲..... ۵- نوجوانان ۱۲-۱۸ سالگی
- ۱۳۳..... پاسخ‌های کودکان به عنوان قربانیان - استف فاجعه‌ها
- ۱۳۳..... اصول اساسی در کمک‌رسانی به کودکان
- ۱۳۵..... راهکارهای مناسب جهت کاهش غم غربت یا افسوس ناشی از دوری از خانواده
- ۱۳۹..... فصل ششم: اصول، روش‌ها و اهداف مداخله روان‌شناختی در بحران و فاجعه
- ۱۴۱..... اصول مربوط به مداخلات روانی اجتماعی فاجعه
- ۱۴۲..... اصول مربوط به مداخلات روانی اجتماعی فاجعه
- ۱۴۲..... (۱) توجه به نیازهای جسمانی
- ۱۴۲..... (۲) توجه به نیازهای امنیتی
- ۱۴۲..... (۳) تامین اطلاعات و راهنمایی به خدمات
- ۱۴۳..... (۴) کمک به مراجعان در دستیابی به حمایت‌های اجتماعی
- ۱۴۳..... (۵) انسجام اجتماعی
- ۱۴۴..... (۶) کمک به قربانیان در سوگ ضربه زنده Traumatic Grief
- ۱۴۴..... (۷) مداخلات باید با مراحل فاجعه، هماهنگ باشند
- ۱۴۵..... مرحله امداد و نجات
- ۱۴۵..... مرحله جستجو
- ۱۴۵..... مرحله بازسازی
- ۱۴۶..... (۸) مداخلات باید با توجه به فرهنگ مردم صورت پذیرد

۱۴۷	۹) مداخله مستقیم، نیاز به توجیه منطقی دارد
۱۵۱	۱۰) کودکان نیازمندی‌های ویژه‌ای دارند
۱۵۲	رویکردهای مداخله در بحران ناشی از فاجعه
۱۵۴	۱) مدل CISM
۱۵۵	۲- مدل CISM
۱۵۷	استراتژی‌های مداخله در بحران
۱۵۷	۱) آمادگی اول: آمادگی
۱۵۸	استراتژی دوم: مدیریت زمان
۱۵۸	استراتژی سوم: تشخیص و جداسازی
۱۵۹	استراتژی چهارم: مشاوره و درمان
۱۵۹	اصول اخلاقی مداخله در بحران
۱۶۰	اصول اخلاقی مداخله در بحران: برقراری ارتباط با مراجع
۱۶۱	مراحل مداخله بحران
۱۶۱	مرحله تماس
۱۶۳	مرحله نجات یا رهاسازی
۱۶۴	اقدامات لازم در مرحله رهاسازی (نجات)
۱۶۶	مرحله بهبودپذیری و یا احیاء
۱۷۰	فنون مداخله در بحران ناشی از فاجعه
۱۷۰	۱- فنون آرامبخشی
۱۷۰	۲- فنون حمایتی
۱۷۰	عناصر فنون حمایتی
۱۷۰	۳- فنون راهنمایی و جهت دهی
۱۷۰	۱) یافتن راه حل و اقدام عملی
۱۷۱	۲- ایجاد و افزایش بینش
۱۷۱	۳- راهکار تشویق
۱۷۱	۴- تغییر در محیط
۱۷۱	۵- فنون ارجاع
۱۷۲	۶- فنون دعا و نیایش
۱۷۵	فصل هفتم: واکنش‌های روانی شایع در بین کارکنان بهداشت روان ناشی از بحران
۱۷۷	مقدمه
۱۷۷	مفهوم استرس
۱۸۱	مرحله آماده باش

۱۸۳	مرحله مقاومت
۱۸۳	مرحله تحلیل گرفتگی
۱۸۳	نظریه‌های استرس
۱۸۳	الف) تئوری فرایدمن و روزنمن (نظریه‌ی سبک رفتاری A و B)
۱۸۴	ب) تئوری سازگاری فرد با محیط
۱۸۵	بیماری‌های تنیدگی یا استرس
۱۸۵	واقعیت‌های استرس‌زا
۱۸۶	بیماری‌های استرس‌زا
۱۸۷	آیا استرس یا تنیدگی بیماری جدید تمدن است؟
۱۸۸	منابع استرس حرفه‌ای و سازمانی
۱۸۸	استرس حرفه‌ای
۱۸۹	نقش سازمان و استرس
۱۹۱	هزینه‌ی استرس
۱۹۲	استرس در کارکنان
۱۹۳	استرس در بین زنان
۱۹۴	قلمرو استرس در محیط خانوار و اجتماع
۱۹۴	نشانه‌های استرس و نتایج آنها
۱۹۴	مکانیزم‌های نظم دهی به استرس
۱۹۶	استرس در زنان باردار
۱۹۷	نشانه‌های جسمی ناشی از استرس
۱۹۸	راه‌های دیگری برای مقابله با استرس
۱۹۸	بلاهایی که استرس بر سر ما می‌آورد
۱۹۹	خوردنی‌هایی که استرس را از بین می‌برند
۱۹۹	استرس شغلی (Job Stress) چیست؟
۱۹۹	مقدمه
۱۹۹	تعریف استرس شغلی
۲۰۰	عوامل ایجاد استرس شغلی کدامند؟
۲۰۰	عوامل مرتبط با شغل
۲۰۰	عوامل مرتبط با فرد
۲۰۰	عوامل مرتبط با مدیریت
۲۰۱	برای مقابله با استرس شغلی چه باید کرد
۲۰۲	عوامل ایجادکننده استرس شغلی براساس نظریه استیوی ملی بهداشت حرفه‌ای امریکا (NIOSH)
۲۰۳	عوامل ایجادکننده استرس شغلی از دیدگاه NIOSH
۲۰۳	شرایط کاری استرس‌زا

۲۰۴	استرس، سلامتی و بهره‌وری
۲۰۴	پیامدهای استرس شغلی
۲۰۵	روش‌های فردی کاهش استرس شغلی
۲۰۵	روش‌های سازمانی کاهش استرس شغلی
۲۰۶	پیشگیری از استرس شغلی
۲۰۶	مدیریت استرس
۲۰۷	راجل اجرایی پیشگیری از استرس شغلی
۲۰۸	نقش استرس در امدادگران
۲۰۹	تطابق حوا و اورژانس
۲۰۹	واکنش جنگ با گریز
۲۰۹	علائم ناشی از واکنش استیز با گریز در بدن
۲۱۰	ضربه‌های روانی ثانویه
۲۱۰	عوامل سازمانی
۲۱۱	واکنش به ضربه‌های روانی ثانویه
۲۱۱	هیجانی
۲۱۲	رفتاری
۲۱۲	معنوی و روانی
۲۱۲	واکنش‌های پس از اتمام کار
۲۱۲	واکنش‌های مرتبط با بازگشت به زندگی روزمره
۲۱۲	مقابله با فشار روانی
۲۱۲	یک راهبرد مقابله‌ای را برگزینید
۲۱۷	احساسات پس از حوادث
۲۱۷	شناخت عکس‌العمل‌های تأخیری و علائم آن
۲۱۸	علائم تشخیصی
۲۱۸	مسئولیت اعلام خبر فوت
۲۱۹	توصیف وضعیت کاری برای امدادگران روانی اجتماعی از سوی سازمانها
۲۱۹	اطلاعات زمینه‌ای
۲۲۰	حیطه کاری
۲۲۰	فرسودگی شغلی یا کارزدگی
۲۲۱	مفهوم فرسودگی شغلی
۲۲۲	جایگاه و اهمیت فرسودگی شغلی در سازمان
۲۲۲	عوامل بروز فرسودگی شغلی
۲۲۷	شیوه پیشگیری از فرسودگی شغلی
۲۲۸	کنار آمدن با فرسودگی شغلی

- ۲۲۹.....افراد مستعد فرسودگی شغلی
- ۲۳۰.....راهکارهای مبارزه با فرسودگی شغلی برای مدیران
- ۲۳۴.....عوامل زمینه‌ساز و مرتبط با فرسودگی شغلی
- ۲۳۴.....تکنیک‌های روان‌شناختی جهت کاهش فشارهای روان ناشی از حوادث برای امدادگران و کارکنان بهداشت و روان... ۲۳۴
- ۲۳۴.....۱- خندیدن، رها ساختن تندگی
- ۲۳۵.....۲- آرام‌سازی و بازگویی روان‌شناختی
- ۲۳۵.....آرام‌سازی
- ۲۳۶.....۳- تکنیک بازگویی روان‌شناختی حوادث فشارآور
- ۲۴۳.....منابع

پیشگفتار

فجایع (بلايا) هر ساله در جهان منجر به مرگ و معلوليت جسمي و رواني ميليونها نفر و همچنين صدمات مالي بسياري مي گردد، به دنبال هر حادثه و فاجعه استرس هاي رواني زيادي به بازماندگان وارد مي شود، ليكن تا كنون سياست گذاريهاي بهداشتي، اجتماعي اكثر كشورها در برخورد با اين رویدادها، عمدتاً معطوف به پيامدهاي جسمي و مالي آن بوده و به عوارض رواني شناختي فجايع كمتر توجه شده است با توجه به اين واقعيت كه ايران از جمله ده كشور بلاخيز در جهان به شمار مي رود و هر ساله جان هزاران انسان كه در توسعه اقتصادي، اجتماعي كشور سهم به سزايي دارند در معرض خطرات جدی قرار مي گيرند، نياز به يك برنامه مدون و منسجم و همچنين استفاده از يرويس بالقوه داوطلب امدادي و خدمتي موجود بيش از پيش احساس مي شود چنانچه اين نيرز به خوبي از زمان دهی شده و در زمينه حمايت هاي رواني و اصول کاربردي آن خصوصاً در روزه ها و هفته ها اوليه آموزش هاي لازم را ببينند و تحت نظارت تيم هاي تخصصي حمايت رواني قرار گيرند و بتوانند خدمات ارزشمندی، چه بسا هم پايه كمك هاي اوليه پزشكي را در موقعيت هاي ارژانسي و فاجعه ها با سبب ديده ها ارائه نمايند، هر چند كه امروزه كم و بيش پژوهش هاي مختلف در اين زمينه انجام شده است اما اثر حاضر با عنوان **اصول و مداخلات کاربردي روان شناختي در بلايا (فجایع)** گامي هر چند ناچيز در جهت هماهنگ سازي و از همه مهمتر كار بردی كردن تكنيك هاي روان شناختي لازم جهت کاهش آسيب هاي رواني ناشی از بلايا هم در افراد آسيب ديده و هم سازندگان هم كاركنان حوزه هاي بهداشت رواني مي باشد، اميد است اين تلاش ناچيز بتواند مورد توجه دانشمندان حوزه روان شناختي خصوصاً سازمان هاي امدادي كه بنده عضو كوچكي از خارجه بزرگ آنان (هلال احمر) مي باشم خصوصاً در حوادث قرار گيرد، بهمين دليل در تلاش هاي بعدي و اهمتر جهت ارتقاء و رفع كاستي ها دست ياري افراد صاحب نظر، اساتيد، همكاران داراي تجربه را به گرمي مي فشارم

در پايان بر خود لازم مي دانم از كلييه گردآورندگان منابع و كتبي كه به نحوي نظرات و مطالب ارزشمند آنان در اين اثر استفاده شده است كمال تشكر و قدرداني را بنمايم.

با سپاس

كاظمي