

بهداشت روان در بحران‌های فراگیر جمعی

(با نگرش ویژه به حوادث، سوانح و فجایع غیرمترقبه)

تألیف:

علی اصغر وجدانی نوذر

سیده اعظم صادقی



زمستان ۱۳۹۱

سرشناسه	: وجدانی نوذر، علی اصغر، ۱۳۵۷-
عنوان و نام پدیدآور	: بهداشت روان در بحران‌های فراگیر جمعی (با نگرش ویژه به حوادث، سوانح و فجایع غیر مترقبه) / علی اصغر وجدانی نوذر، سیده اعظم صادقی.
مشخصات نشر	: عمدان: سپهر دانش، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۵، ص: مصور، عکس.
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۸۹۶۶-۷۷۰۰
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا.
یادداشت	: واژه نامه
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۰۳.
موضوع	: قربانیان فاجعه -- خدمات بهداشت روانی
موضوع	: امداد رسانی -- جنبه های روان شناسی.
موضوع	: بلاها -- جنبه های روان شناسی.
موضوع	: بحران زدایی.
شناسه افزوده	: صادقی، سیده اعظم، ۱۳۵۹-
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۱ و ۳۴۴ ق / ۴۵۱/۴ RC
رده بندی دیویی	: ۳۶۳/۳۴۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۰۳۴۶۹۸



سپهر دانش

همنان- بلوار خواجه رشید- روبروی اداره گذرنامه- کوچه رضوی- نبش بن‌بست نیلوفر- انتشارات سپهر دانش

۰۸۱۱- ۲۵۲۲۷۹۹ ۰۹۱۸۳۱۵۱۳۴۶

www.sepehrlib.com

بهداشت روان در بحران‌های فراگیر جمعی

(با نگرش ویژه به حوادث، سوانح و فجایع غیر مترقبه)

مؤلفان: علی اصغر وجدانی نوذر- سیده اعظم صادقی

ناشر: سپهر دانش

چاپ اول: ۱۳۹۱

تیراژ: ۱۰۰۰ جلدی

قطع: وزیری (۱۷×۲۴)

جلد: چهار رنگ گلاس ۲۵۰ گرمی

نوع کاغذ: ۷۰ گرمی (اندونزی)

نوع خط متن: نازنین (۱۳)

چاپ و صحافی: روشن

طراحی جلد: آپادانا

حروف‌نگاری و صفحه‌آرایی: لیلا عواطفی اکمل

قیمت: ۶۰۰۰ تومان

ISBN:978-964-8966-77-0

Sepehr Danesh Publication

تقدیر و تشکر

بر خود وظیفه می‌دانیم از زحمات بی‌دریغ کسانی که در امر تدوین، چاپ و انتشار این کتاب سهیم بوده و حمایت‌های معنوی و مالی خود را از ما دریغ نکردند، نهایت تقدیر و تشکر را داشته باشیم؛

بدین منظور از زحمات بی‌شائبه جناب آقای مهندس علیمردان طالبی، مدیر کل محترم مدیریت بحران استان همدان، جناب آقای مهندس علی اصغر شیرازی، شهردار محترم شهر بهار و همچنین اعضای محترم شورای اسلامی شهر بهار به جهت حمایت‌های ارزنده خود قدردانی نموده و آرزومند سلامتی، موفقیت و طول عمر برای این بزرگواران هستیم.

بدون شک اگر مساعدت و حمایت‌های این عزیزان نبود؛ اتمام این مجموعه با مشکل مواجه می‌شد.

در خاتمه ...

در شهر پرتلاطم زندگی

دوستی مایه آرامش

و همدلی مرهمی است بر ناگفته‌هایش

دریاب مردمی را که

بودنت بسته به رضایت آنها

و لطف و خواست پروردگارست

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

فصل اول: کلیات و تعاریف

۱	مقدمه
۲	تعاریف و ادبیات نظری بحران‌های فراگیر جمعی
۴	انواع مخاطرات با در نظر گرفتن میزان خسارات و شرایط ایجاد
۵	طبقه‌بندی مخاطرات آسیب‌رسان بر مبنای منشاء ایجاد
۷	تقسیم بندی انواع مخاطرات طبیعی بر حسب منشاء مشترک ایجاد
۸	تعریف بحران
۱۱	مدیریت بحران
۱۱	تعریف جامع مدیریت بحران
۱۱	نظریه چرخه اساسی مدیریت بحران
۱۳	مراحل مختلف مدیریت بحران
۱۸	تعاریف و ادبیات نظری روان‌شناسی و بهداشت روان
۱۸	کلیاتی از روان‌شناسی
۱۹	نکاتی پیرامون روان‌شناسی
۲۰	تعریف علمی روان‌شناسی
۲۰	تصورهای درست از روان‌شناسی
۲۰	خصایص شش‌گانه رفتار روانی
۲۱	اختلال روانی، بیماری و ناتوانی
۲۱	ضعف یا ناتوانی قوای عقلانی
۲۱	اختلال عملکرد
۲۲	بهداشت روان چیست؟
۲۲	آیا سلامت روان جامعه یک اولویت است؟
۲۲	عظمت بار بیماری‌های روانی
۲۳	اختلالات روانی و بیماری‌های طبی با هم در ارتباط هستند
۲۴	نگرش‌ها و باورهای موجود درباره بیماری روانی در ایران

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

شروع بیماری‌های روانی در ایران	۲۵
تاریخچه بهداشت روان	۲۵
تاریخچه بهداشت روان در جهان	۲۵
تاریخچه بهداشت روان در ایران	۲۶

فصل دوم: بحران‌های فراگیر جمعی و ارتباط ...

مقدمه	۲۷
شناخت عوامل بحران‌زا و رابطه آن با علم روان‌شناسی	۲۹
تعریف فاجعه	۲۹
تعریف فاجعه به لحاظ فیزیکی و ساختاری	۲۹
تعریف فاجعه به لحاظ جامعه‌شناختی	۳۰
تعریف فاجعه از دیدگاه روان‌شناختی	۳۰
تعاریف مختلف فاجعه به لحاظ روان‌شناختی	۳۰
ویژگی‌های عمومی فاجعه‌ها (با توجه دیدگاه ساختاری، جامعه‌شناختی و روان‌شناختی)	۳۱
مراحل فاجعه با توجه به سه دیدگاه ساختاری، جامعه‌شناختی و روان‌شناختی	۳۱
طبقه‌بندی قربانیان و آسیب‌دیدگان	۳۴
گروه‌بندی امدادگران به عنوان قربانیان پنهان فجایع	۳۶

فصل سوم: اختلالات و بیماری‌های روانی

مقدمه	۳۹
علائم و نشانه‌های بیماری روانی	۳۹
ویژگی‌های افرادی که از نظر روانی سالم هستند	۴۰
چند نشانه هشداردهنده برای ضعف روانی	۴۰
برخی علائم هشداردهنده	۴۰
انواع اختلالات روانی	۴۴
اختلالات و بیماری‌های روانی رایج در بحران‌های فراگیر	۴۵
بیماری‌های همراه با علائم روانی	۴۷

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

فصل چهارم: واکنش‌های روانی آسیب‌دیدگان در حوادث، سوانح و ...

۵۱	مقدمه.....
۵۲	واکنش‌های روانی آسیب‌دیدگان حوادث، سوانح و فجایع غیرمترقبه.....
۵۳	مراحل مختلف واکنش‌های روانی آسیب‌دیدگان در هنگام بروز بحران‌های فراگیر و توصیه‌های مقابله‌ای.....
۵۵	برخی از واکنش‌های روانی نامناسب مدیران اجرایی به دنبال بحران‌های فراگیر.....
۵۶	مهم‌ترین واکنش‌های آسیب‌دیدگان نسبت به بحران‌های فراگیر جمعی.....
۵۷	نشانه‌های فاجعه.....
۵۷	واکنش‌های هیجانی و عاطفی آسیب‌دیدگان در شرایط بحرانی.....
۵۷	اضطراب.....
۵۸	اضطراب ضربه‌زا.....
۵۸	انگاره‌های مربوط به اضطراب که می‌توان وقوع آنها را پس از فاجعه‌ها انتظار داشت.....
۶۲	افسردگی و علائم همراه آن.....
۶۲	رابطه سوگ و افسردگی.....
۶۳	تعریف سوگ.....
۶۳	به دنبال فجایع چه مسائلی موجب احساس اندوه و سوگ می‌شود.....
۶۴	مراحل سوگ.....
۶۵	سوگ پیچیده چیست؟.....
۶۶	سوگ چه علائم و واکنش‌هایی را در کودکان ایجاد می‌کند؟.....
۶۷	واکنش‌های بیولوژیکی و روان‌تنی آسیب‌دیدگان در شرایط بحرانی.....
۶۹	واکنش‌ها یا پاسخ‌های رفتاری به فاجعه.....

فصل پنجم: مکانیسم دفاعی و مقابله‌ای آسیب‌دیدگان در برابر فشارهای روانی

۷۱	مکانیسم دفاعی در مقابله با فشارزاهای روانی شرایط بحرانی.....
۷۱	عمده‌ترین راهبردهای مقابله‌ای مشترک مورد استفاده قربانیان.....
۷۲	راهبردهای مقابله در امدادگران.....
۷۶	راهبردهای مقابله‌ای در کودکان.....

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

فصل ششم: حمایت‌های روانی

۷۷	مقدمه
۷۷	رفتار اجتماعی در روابط متقابل در زمان بروز بحران‌ها
۷۸	اصول کلی حمایت‌ها و مشاوره‌های اجتماعی روان‌شناختی
۷۹	توصیه‌هایی مربوط به مداخله‌های روانی- اجتماعی در بحران‌ها
۸۰	حمایت‌های روانی بازماندگان در بحران‌های فراگیر
۸۰	کمک‌های اولیه روان‌شناختی
۸۱	حمایت روانی تکمیلی از آسیب‌دیدگان
۸۳	حمایت روانی از کودکان
۸۴	حمایت روانی از امدادگران
۸۶	چه افرادی را باید برای مداخلات روانی تخصصی‌تر به روان‌پزشک ارجاع داد؟

فصل هفتم: کاهش فشارهای روانی آسیب‌دیدگان با نگرش ویژه به مشارکت...

۸۷	مقدمه
۸۷	اهمیت مشارکت افراد جامعه به ویژه آسیب‌دیدگان در مراحل مختلف مدیریت بحران
۹۰	ضرورت و اهمیت مدیریت بحران در سطح محله‌ها
۹۱	توانمندسازی و مشارکت در راستای مدیریت بحران
۹۳	استراتژی ظرفیت‌سازی در بحران‌ها
۹۵	حمایت روانی و تعامل مدیران و متولیان مدیریت بحران با بازماندگان
۹۶	جمع‌بندی
۹۹	واژه‌نامه
۱۰۳	منابع و مآخذ

پیشگفتار

رخداد حوادث، سوانح و فاجعه‌های بحران‌زا از دیرباز در طول زندگی بشر به صورت غیرمترقبه وجود داشته و بسته به طبیعت، شدت، مکان و زمان وقوع، خسارات متفاوتی از خود در پیرامون محیط زیست انسان‌ها بر جای گذاشته است، این خسارات را می‌توان به صورت خسارات ملموس و غیرملموس تقسیم نمود به دنبال رخداد این اتفاقات همواره تلاش‌های زیادی در جهت جبران خسارات صورت می‌گیرد.

ولی آنچه شواهد و قرائن نشان می‌دهد؛ بیشتر توجهات معطوف به جبران خسارات ملموس و آن هم از نوع کالبدی و فیزیکی بوده و کمتر به جبران خسارات ناملموس همچون اختلالات و مشکلات روانی افراد آسیب دیده، بازماندگان و حتی متولیان مدیریت بحران و امدادگران پرداخته می‌شود. اگر هم توسط برخی از متولیان نگاه‌ها به این موضوع معطوف شده است؛ آن را به صورت یک محصول در حوزه مدیریت بحران و امور بهداشتی و پزشکی مورد رسیدگی قرار داده‌اند.

این بدان معنی است که به دنبال بحران‌های فراگیر جمعی که یک جامعه را تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ جدا کردن افراد آسیب دیده از واقعیت‌های به وجود آمده به منظور رسیدگی به اختلالات روانی آنها راهکار ایده آلی نبوده و اگر توجه به بهداشت روان آسیب دیدگان به صورت فرآیندی و پیوسته با سایر اقدامات مدیریت بحران صورت نگیرد، شاید مطلوب واقع نشود.

لذا به دنبال حوادث، سوانح و فجایع غیرمترقبه تمامی متولیان اعم از مدیران ستادی، اجرایی، امدادگران، مددکاران و حتی پزشکان عمومی و متخصص باید با علم به این موضوع تمامی جوانب را در نظر بگیرند، بدین منظور مطابق تجربیات ادوار گذشته به دنبال رخداد یک عامل بحران‌زا همچون زلزله، توصیه‌ها؛ مشارکت افراد آسیب‌دیده در تمامی مراحل مدیریت بحران است که این موضوع می‌تواند بازماندگان را به خاطر رودررویی با واقعیت و تلاش جهت جبران معقول در مسیر مکانیسم دفاعی روانی مثبت قرار داده و افراد آسیب‌دیده مراحل بهبودی را صحیح و سریع سپری نمایند.

همچنین به دنبال بی‌خانمانی افراد در طی بالفعل شدن یک خطر همچون زلزله، به عنوان مثال؛ الویت اسکان‌گزینی را به صورت فرآیندی در سه مرحله اضطراری، موقت و دائم به صورت درجاسازی در نظر می‌گیرند تا بدین منظور ضمن مشارکت بازماندگان و رودررویی آنها با

واقعیات، افراد در کنار تعلقات خود و سیر مکانیسم دفاعی روانی مطلوب، زودتر در مسیر شرایط ایده‌آل و بهبودی قرار گیرند.

در این مجموعه که در هفت فصل گردآوری شده سعی بر این است که با شناخت موضوع و ضرورت و اهمیت آن، راهکارهای مقابله‌ای مناسب هر چند خلاصه ارائه و گروه هدف که شامل مدیران، کارشناسان، امدادگران، مددکاران، دانشجویان مرتبط و سایر متولیان ذیربط در انجام اقدامات مدیریت بحران هستند، به فرایند و پیوسته بودن اقدامات بهداشت روانی در حوزه مدیریت بحران با سایر اقدامات پی برده تا فعالیت‌ها و اقدامات آنها مطابق حیطه وظایف در مراحل صورت گیرد تا بار این مشکل به دنبال انواع بحران‌های فراگیر جمعی تقلیل و به حداقل برسد.

کتاب حاضر با توجه به علم مدیریت بحران به عنوان یک منبع علمی در راستای ضرورت و اهمیت بهداشت روان در بحران‌های فراگیر جمعی گردآوری و به تحریر درآمده، امید است با یاری خداوند متعال بدین مسئله گامی مؤثر در این خصوص برداشته شود.

لذا جهت تکمیل و اصلاح این کتاب در چاپ‌های بعدی، منتظر پیشنهادهای و راهنمایی ارزنده صاحب‌نظران و خوانندگان محترم هستیم و از نظرات آنها به گرمی استقبال می‌نمائیم.

مهندس علی اصغر وجدانی نوذر

کارشناس ارشد مدیریت در سوانح طبیعی و مدرس دانشگاه

زمستان ۱۳۹۱