

راهنمای حمایت های روانی پس از سوانح و حوادث



برای استفاده عموم

۱۳۹۰

- رفته راه های سالم که باعث افزایش توانایی شما می شود را انتخاب کنید. خوب و مفید بخورید و به اندازه کافی استراحت کنید.
- از روش های آرام سازی مثل آرام سازی عضلانی ، ورزش ، یا هر روش مفید دیگری که به شما آرامش می دهد استفاده کنید.
- از مصرف الکل و مواد مخدر اجتناب کنید.
- عادت های خوب روزمره را از سر بگیرید.
- تصمیم های مهم نگیرید. تصمیم گیری های مهم خود به خود باعث افزایش فشار روانی می شوند .

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی تهران

شبکه بهداشت و درمان اسلامشهر

واحد سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد

اسلامشهر، نرسیده به میدان نماز، ابتدای بهرام آباد

تلفن : ۰۵۶۳۷۳۰۱۸

نمبر: ۰۵۶۳۷۳۰۱۴

تبیه کنندگان:

دکتر محبوبه سادات شیرروانی - مرجان فتحی

منابع :

خدمات بهداشت روان در بلایا، اکوئل ای، کوهن، ترجمه ستووده-کرمانتچی-ناصح، کتابخانه ملی ایران، ۱۳۸۳،

WWW. APA. Org ,Tips for recovering from disasters and other traumatic events
WWW.google .com ,disaster

چگونه می توانم به
خود و خانواده ام
کمک کنم؟



- برای التیام زخم های روحی به خود فرصت دهید.
- بدانید که در حال گذراندن دوران سختی در زندگی خود هستید.
- برای آنچه از دست داده اید سوگواری کنید.
- سعی کنید هنگامی که دچار تغییرات هیجانی می شوید ، صبور باشید.
- از کسانی که به شما اهمیت می دهند، به شما گوش می کنند و با شما همدردی می کنند، حمایت بخواهید.
- اما اگر آن ها هم در حال تجربه همان اتفاقی هستند که شما با آن درگیرید بدانید که ممکن است نتوانند به اندازه کافی از شما حمایت کنند.
- خاطرات خود را بنویسید یا با دیگران در مورد آن صحبت کنید.
- از گروه های حمایتی اجتماعی کمک بگیرید.

راهنمای حمایت های روانی در بحران

افرادی که در زمان بحران نیاز به مراقبت های ویژه دارند :

- کودکان
- سالمندان
- زنان باردار و شیرده
- بیماران روانی
- بیماران مبتلا به ایدز
- بیماران با مشکلات سوء مصرف مواد
- نیروهای امدادرسان

برخی افراد به حادثه بالاصله پاسخ می دهند.

برخی افراد به حادثه با تأخیر پاسخ می دهند.

تفاوت های افراد در پاسخ به بحران

برخی افراد با انرژی مضاعف به نیاز بپردازند اوضاع یا کمک به دیگران هستند.

برخی افراد دچار افسردگی می شوند.

بعد از بحران برای افراد چه اتفاقی می افتد؟

- تغییر ناگهانی و غالباً شدید در وضعیت عاطفی و گیجی

- انکار ناخودآگاه وقوع حادثه یا انکار اهمیت آن

- بروز شدید احساسات و تغییر ناگهانی خلق

- تکرار مداوم خاطرات و تصاویر مربوط به حادثه

- سردرد ، درد قفسه سینه ، عرق کردن ، افزایش ضربان قلب و.....

- مشکل در تمرکز و تصمیم گیری

- اختلال در الگوی خوردن و خوابیدن و سایر فعالیت های روزمره

- ترس از تکرار وقوع حادثه

شوك

انکار

خلق متغیر

تکرار خاطرات

نشانه های
فیزیکی

اختلال در تمرکز

اختلال در آهنگ
طبیعی زندگی

ترس



به اتفاقاتی که انتظار

وقوع آنها را در زندگی

نداریم بحران می گویند.

بحران ها اغلب ناگهانی

اتفاق می افتد و ما را

غافلگیر می کنند و جراحت عاطفی آن ها گاهی حتی بدون وجود

یک آسیب جسمی در تمام طول زندگی به جا ماند.

اثر منفی به جا مانده از بحران ها می تواند زندگی ما را دچار

وقفه طولانی مدت کند.

مشاهده عکس العمل های عاطفی خیلی شدید در موقعیت های

بحرانی در میان افراد امری طبیعی است.

اگر با پاسخ های طبیعی در زمان وقوع حادثه غیر طبیعی آشنا

شویم ، می توانیم در مواجهه موثر با احساسات ، افکار و

رفتارمان موفق بوده و زودتر بهبود یابیم.