



سرشناسه: نظری، مجید، ۱۳۴۶
عنوان و نام پدید آور: بهداشت روانی در حوادث/ مجید نظری
مشخصات نشر: مشهد، مجید نظری، ۱۳۸۹
مشخصات ظاهری: ۶۴ ص
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
موضوع: قربانیان فاجعه - خدمات بهداشت روانی
موضوع: پلاهای طبیعی - جنبه های روانشناسی
رده بندی کنگره: RC ۴۴۱/۴/۴۴
رده بندی دیویی: ۳۶۳/۳۴۸
شماره کتاب شناسی ملی: ۱۹۹۶۵۹۶

بهداشت روانی در حوادث

تألیف	مجدید نظری
طراحی جلد و صفحه آرایی	سید محمد حسین حسینی کیا
ویراستار	مؤلف
لینوگرافی و چاپ	نوین شرق مشهد
نوبت چاپ	اول
شمارگان	۱۰۰۰ جلد
سال	۱۳۸۹
قیمت	۱۰۰۰۰ ریال
تلفن بخش	۰۹۱۵۵۰۸۰۵۳۳
شابک	۹۷۸ - ۹۶۴ - ۰۴ - ۳۲۶۵ - ۵



فهرست مطالب

مقدمه

۵	مفهوم بهداشت روانی
۷	هدف از بهداشت روانی
۸	تاریخچه بهداشت روانی
۹	اهمیت بهداشت روانی در حوادث
۹	ابعاد بهداشت روانی
۱۲	حوزه فعالیت های بهداشت روانی
۱۳	اصول بهداشت روانی
۱۴	خدمات بهداشت روانی
۱۴	جمعیت آسیب پذیر در حوادث
۱۴	اپیدمیولوژی بلایا و عوارض ناشی از آن
۱۸	تعریف بلا و تقسیم بندی انواع بلایا
۱۹	تأثیر بلایا بر سلامت انسان ها
۲۲	بحران های روحی و آسیب شناسی مرضی
۲۳	واکنش های روانی در حوادث
۲۵	بیماری های روانی
۲۷	استرس و انواع فشار روانی
۳۱	نشانه های استرس
۳۵	تأثیر استرس بر ارگانسیم
۳۶	راه های مهار استرس
۳۶	حمایت روانی و اثرات آن
۳۸	وظایف امدادگر و تکنیک های حمایت روانی
۳۹	عوارض روحی سوگ بر شخص داغ دیده
۴۱	روش برخورد با بیمار در حال مرگ و حمایت از او
۴۲	آسیب ها و فشارهای روحی به امدادگران
۴۳	کمک های اولیه ی روان شناختی در حوادث
۴۵	شیوه های درمان بیماران روانی
۴۷	هنر درمانی و کودکان آسیب
۵۱	مکانسیم های دفاعی و انواع آن
۵۲	ویژگی های مکانسیم دفاعی
۵۲	اسلام و بهداشت روانی
۵۸	ضمائم
۶۱	منابع و مأخذ
۶۳	

مقدمه

انسان دارای دو بعد مادی به نام جسم و معنوی به نام روح است. غرایز مادی و نیازهای فیزیولوژیک مربوط به جسم است و تمایلات روانی از روح وی سرچشمه می‌گیرد.

همانطور که سلامت جسم مهم است و به نیازهای مادی و فیزیولوژی انسان باید توجه شود، سلامت روح او نیز بسیار اهمیت دارد و به امراض روحی و آسیب‌های روانی که در جریان حوادث بر انسان عارض می‌شود باید توجه ویژه شود.

تا چند سال گذشته نگاه مسئولان اجرایی در حوادث غیرمترقبه صرفاً به عوارض ظاهری جسمی و جبران نیازهای مادی حادثه‌دیدگان معطوف بود و چند کار عمده در امر امداد رسانی تعریف شده بود: امداد و نجات مصدوم از مرگ و درمان اولیه، تأمین غذا، پوشاک و محل اسکان و نهایتاً حمایت‌های اقتصادی و اجتماعی.

اما پس از مدتی در کوران حوادث گسترده متوجه شدند که نیازها و دردهای حادثه‌دیدگان تنها نیازهای جسمی و معیشتی نیست بلکه به دلیل آثار تخریبی که حوادث بر ساختار خانواده‌ها و محیط زندگی آنان گذاشته و آنها را متلاشی نموده است، روح و روان آنها نیز بسیار آسیب دیده و تعارضات روان‌پریشی، عصبی و سایکوسوماتیک در رفتار آنها نمایان می‌گردد و گاهی دچار اختلال حواس نیز می‌شوند که هیستریک نام دارد.

همین مسائل که ناشی از بحران‌های روحی است نیاز ماضق حادثه‌دید را به وجود تیم‌های امدادی مجرب حمایت روانی که دوره‌های بهداشت روانی را به خوبی گذرانده باشند آشکار می‌سازد. همانطور که دردهای جسمی انواع مختلفی دارد، دردهای روحی و امراض روانی نیز انواع و اقسام گوناگونی دارد. البته لازمه

درمان هر دردی شناخت درد و راه های درمان آن است.

این از طرف مصدومان که ضرورت توجه به مسائل و مشکلات روحی و درمانی آنها را تبیین می کند و اما از طرف مدیران بحران و امدادگران هم با توجه به بار سنگین فشارهای روحی متأثر از حجم گسترده بحران و فاجعه و مسئولیتی که متوجه آنها می شود نیز قابل توجه است.

امروزه عموم صاحب نظران معتقدند که دست اندرکاران امداد رسانی به محض وقوع حادثه و مواجه شدن با حجم گسترده بحران، دچار بحران روحی شدید و استرس و اضطراب فراگیر می شوند و همین امر موجب عدم شناخت دقیق مشکلات موجود و ارائه تصمیمات منطقی می گردد به جهت اینکه رابطه اضطراب و هوش یک رابطه معکوس است، یعنی هر چه اضطراب شخص بیشتر باشد از توانمندی های هوشی خود کمتر می تواند استفاده کند و امکان دارد تصمیمات اشتباهی بگیرد.

در این مجموعه ما به بررسی مفاهیم بهداشت روانی، آسیب های روحی در حوادث و راه های درمان آن و روش های کنترل استرس ناشی از حوادث و سوانح و تشریح تکنیک های حمایت روانی افراد آسیب دیده می پردازیم. امید است این نوشتار بتواند اطلاعات مفیدی را در اختیار شما خوانندگان گرامی قرار دهد.

مجید نظری - ۱۳۸۹