

پرسی آسیب‌های روحی و روانی در نجاتگران

مؤلفین:

سید ابراهیم زمانیه شهری

حمید امیری

سرشناسه	: زمانیه شهری. سید ابراهیم ۱۳۳۸
عنوان و نام پدیدآور	: بررسی آسیب‌های روحی و روانی در نجاتگران/ مؤلفین سید ابراهیم زمانیه شهری، حمید امیری
مشخصات نشر	: بجنورد: گسترش علوم نوین، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۶۱ ص.
شابک	: ۱۲۰۰۰۰ ریال ۷-۳۹-۸۴۷۰-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۶۱
موضوع	: امداد رسانی -- جنبه‌های روانشناسی
موضوع	: Disaster relief-- Psychological aspects
موضوع	: آسیب روانی
موضوع	: Psychic trauma
موضوع	: های طبیعی -- جنبه های روان‌شناسی
موضوع	: Natural disasters -- Psychological aspects
شناسه افزوده	: امیری، حمید ۱۳۵۳ -
رده بندی کنگره	: HV552
رده بندی دیویی	: ۳۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۶۶۵۳۲۹

- انتشارات:
 - عنوان کتاب:
 - مؤلفین:
 - طراح جلد:
 - صفحه آرای:
 - نوبت چاپ:
 - شمارگان:
 - شابک:
 - تعداد صفحات:
 - قیمت:
- گسترش علوم نوین
- بررسی آسیب‌های روحی و روانی در نجاتگران
- سید ابراهیم زمانیه شهری، حمید امیری
- سینا حمیدی
- سینا حمیدی
- اول، بهار ۹۶
- ۱۰۰۰
- ۷-۳۹-۸۴۷۰-۶۰۰-۹۷۸
- ۶۱ صفحه
- ۱۲۰۰۰۰ ریال

فهرست مطالب

۱.....	مقدمه
۳.....	فرضیات و واقعیت ها
۳.....	واژه گان:
۴.....	مشخصه های نجاتگران
۴.....	شرایط و ویژگی های لازم برای نجاتگران
۵.....	خصوصیات یک نجاتگر ایده آل
۵.....	تعریف بهداشت روانی
۵.....	بهداشت روانی امدادگران و نجاتگران
۷.....	استرس چیست؟
۹.....	موقعیت های ایجاد کننده فشار روانی در نجاتگران
۱۰.....	نشانه های بارز فشار روانی در نجاتگر
۱۱.....	راه های مهار استرس کدام است؟
۱۲.....	حمایت های روانی در سوانح
۱۲.....	تأثیر کار زیاد و طولانی بر نجاتگران
۱۳.....	حمایت روانشناختی برای امدادگران
۱۳.....	مسئولیت های سازمان های امدادی
۱۴.....	قربانیان و خانواده ها
۱۷.....	چگونگی برخورد با آسیب روانی
۱۷.....	شاهدان و تماشاچیان
۱۸.....	عوامل نهادی مؤثر بر امدادگران
۱۹.....	نیازهای کوتاه مدت و بلند مدت افراد آسیب دیده
۱۹.....	نیازهای فوری: (کوتاه مدت)
۱۹.....	نیازهای بلند مدت
۲۰.....	فرایند تسلا بخشیدن روانی و جسمانی
۲۰.....	پیامدهای روانشناختی سوانح
۲۱.....	اثرات ناشی از ضربه

۲۴.....	اختلال پس از ضربه (PTSD).....
۲۷.....	واکنشهای عاطفی شایع.....
۳۰.....	گوما، ژئیر ۱۹۹۴.....
۳۴.....	نکاتی پیرامون تجربه استرس ناشی از ضربه این فرد.....
۳۶.....	یک درگیری اخلاقی واقعی.....
۳۸.....	همشکل سازی.....
۴۰.....	خصوصیت و کلیت مسلکی.....
۴۲.....	رفتار خود ویرانگرانه.....
۴۳.....	واکنش های انفجاری.....
۴۴.....	عوارض درسی شایع در نجاتگران.....
۴۶.....	ترس.....
۴۸.....	علائم ترس.....
۵۰.....	خشم.....
۵۱.....	علائم خشم.....
۵۳.....	اضطراب.....
۵۴.....	اندوه.....
۵۶.....	تفرد.....
۵۸.....	توصیه هایی به نجاتگران.....
۵۹.....	نتیجه گیری.....
۶۱.....	منابع.....

مقدمه

رویارویی با حوادث طبیعی مانند سیل، زلزله و همچنین حوادثی که از مداخلات بشر ناشی می‌شوند مثل جنگ، تصادف و غیره به هرگونه که باشد همواره با بیم‌ها و ایده‌های ناشناخته‌ای برای آحاد افراد جامعه به ویژه آسیب دیدگان حوادث که نجاتگران و امداد رسانیان نیز از این زمره اند، همراه است. به عبارت دیگر پیام مسلم این واقعیت خسارت مادی، مرگ و میر و آسیب‌های جسمی و روانی است که بعنوان پیامدهای حاصل از آنها توجه زیادی را به خود معطوف می‌نمایند. برخی از پیامدها موقت و زودگذر و قابل جبران و برخی دیگر ماندگار و طولانی و شاید غیر قابل جبران باشد که سراسر زندگی ادامه می‌یابند.

هدف این نوشته کمک به نجاتگران و بطور کل امدادگرانی است که به اقتضای موقعیت شغلی خود پیوسته تلاش می‌کنند تا توانایی‌ها و مهارت‌های خود را در موقع لزوم در حوادث جهت کمک به دیگران (افراد آسیب‌دیده) مورد استفاده قرار داده تا بقاء آسایش و آرامش را برای آنان فراهم سازند در شرایطی که خود با استرس‌ها و افزایش‌های مواجه هستند و هیجانات و واکنش‌های زیادی را همچون غم و غصه، خسارات، تلفات شدید و سایر وقایع دلخراش تجربه می‌کنند. محتوای این نوشته مسائل مربوط به امدادگران و چگونگی غلبه به فشارهای روانی و استرس در زمان حادثه را به زبانی ساده و قابل فهم و استفاده برای همکاران مطرح ساخته است. امید است که گاهی هر چند کوچک در راستای افزایش آگاهی عمومی امدادگران و نجاتگران از نظر تأمین مسائل بهداشت روانی آنها برداشته باشیم.

بهداشت روانی امروزه مورد توجه سازمانهای جهانی است. نقش مهمی را در زندگی اجتماعی انسانها ایفا می‌کند. و کسی که بهداشت روانی نداشته باشد بالطبع توان ایفای نقشهای اجتماعی، روانی و جسمی را نخواهد داشت.

امدادگران و نجاتگران زمانی می‌توانند مداخلات مؤثری را انجام دهند که آموزش لازم و شناخت مناسبی از عوامل جمعیتی - اجتماعی و فرهنگی - عاطفی و جسمانی قبل از حادثه را داشته باشند تا بتوانند در مواقع لزوم خود تحت تأثیر محیط قرار نگرفته و با اعتماد به نفس بیشتری به نجات آسیب دیدگان بپردازند. بنابراین نجاتگران حد الامکان باید سعی کنند به خصوصیات شخصیتی خود پی برده، نکات مثبت را تقویت و نکات منفی را کاهش دهند.

بهداشت روانی امروزه مورد توجه سازمانهای جهانی است زیرا نقش مهم را در زندگی اجتماعی انسان ها ایفا می کند. و کسی که بهداشت روانی نداشته باشد بالطبع توان ایفای نقش های اجتماعی، روانی و جسمی را نخواهد داشت. بدین ترتیب اهمیت بهداشت روانی در نجاتگران که در فرد از لحاظ فیزیولوژی و روانی تحولات بسیاری ایجاد می کند، بیشتر نمایان می شود.

رویارویی با حوادث طبیعی مانند سیل و زلزله و همچنین حوادثی که از مداخلات بشر ناشی می شوند مثل جنگ، تصادف و غیره به هرگونه که باشد همواره بایم ها و ایده های ناشناخته ای برای آحاد افراد جامعه بویژه آسیب دیدگان حوادث که نجاتگران نیز از این زمره اند، همراه است. این حوادث، سوای تهدید جانی و مالی، باعث آسیب های روانی می گردند که ممکن است اثرات کوتاه مدت و حتی طولانی مدت در افراد، از جمله نجاتگران داشته باشند.

پژوهشهای بسیاری نشان دادند که چون فاجعه ها معمولاً حوادثی غیر معمول و غیر قابل پیش بینی هستند لذا افراد بویژه نجاتگران و امدادگران اغلب ناگیرند به شیوه هایی عمل کنند که برای توانایی و یا آموزشهای حرفه ای و تخصصی معمول آنهاست. اختلاف بین تصورات افراد (نجاتگران) و موقعیت واقعی فاجعه مواجه شدن با مرگ و واکنش بازماندگان، لمس بدن مردگان و صحنه های ناهنجار دیگر بر شرایط درونی نجاتگران تأثیر می گذارد، کنترل ذهنی او را کاهش می دهد و احساس درماندگی را در وی گسترش می دهد.

در این شرایط یأس، ناامیدی و احساس گناه از واکنش های رایج است.

در مجموع قابل توجه ترین علایمی که امدادگران در مواجهه با فاجعه و پیامدهای ناشی از آن از خود بروز می دهند عبارتند از

(۱) آشفتگی و اختلال خواب، کابوسها و رؤیاهای تکراری (۸۰ درصد)

(۲) کاهش اشتها (۷۹ درصد)،

(۳) تغییر در نوع و میزان فعالیت (۳۳ درصد)،

(۴) تغییر در تعامل با دیگران (۴۰ درصد)،

(۵) احساس بهت و گیجی، اضطراب و افسردگی (۴۸/۹ درصد).