



ف. بهی نیروی دریایی
سپاه پاسداران انقلاب اسلامی

اصول حکم‌های اولیه

روان‌شناختی

در مواجهه با شرایط بحرانی برای نظامیان

دکتر محسن اسکندری

اسکندری، محسن، ۱۳۴۰ -

سرشناسه

اصول کمک‌های اولیه روان‌شناختی در مواجهه با شرایط
پر خطر برای نظامیان / محسن اسکندری؛ ناظر منصور
فرج‌خواه؛ ویراستار سیدعلی موسوی جزایری؛ به سفارش
فرماندهی بهداری نیروی دریایی سپاه.

عنوان و نام پدیدآور

تهران: اسرار دانش، ۱۳۹۶.

مشخصات نشر

۹۷۸-۹۶۴-۹۸۶-۱۱۷-۳ :

شابک

وضعیت فهرست نویسی : فیا

موضوع روان‌شناسی نظامی

Psychology, Military :

موضوع

جنگ -- جنبه‌های روان‌شناسی

موضوع

War -- Psychological aspects :

موضوع

سربازان -- خدمات بهداشت روانی

موضوع

Soldiers -- Mental health services :

موضوع

سپاه پاسداران انقلاب اسلامی. نیروی دریایی. فرماندهی

سازمان

بهداری

۱۳۹۶ ۶الف ۵الف ۳/۲۲ U :

رده بندی سگره

۳۵۵/ ۱۹ :

رده بندی دیویی

۵۰۱ ۶۵۷ :

شماره کتابشناسی

اسرار دانش

اصول کمک‌های اولیه روان‌شناختی

در مواجهه با شرایط پرخطر برای نظامیان

نویسنده: دکتر محسن اسکندری

ناظر: دکتر منصور فرج‌خواه

ویراستار: دکتر سید علی موسوی جزایری

صفحه آرایی و طراحی جلد: محمد نوبخت

ناشر: اش‌ارا ه اسرار دانش به سفارش فرماندهی بهداری نیروی دریایی سپاه

لیتوگرافی: صدف / چاپخانه: نشر ه / صحافی: مترگان

چاپ: اول (ویرایش دوم) زمستان ۹۶ / تیراژ: ۱۰۰۰۰ جلد

شماره استاندارد بین‌المللی کتاب (شابک):

۹۷۸-۹۶۴-۹۸۶-۱۱۷-۳

صاحب امتیاز مرکز تحقیقات طب دریا: خیابان مخ‌صدر لگ خیابان شیخ بهایی گدلق‌حاه علوم

پزشک‌های بقیه‌اک (مه). ساختمان پژوهش‌حاه تلفلاچ ۰۲۱۸۸۶۲۰۸۲۵

شرانی ناشر: خیابان انقخب‌گ خیابان ۱۲ فروردین‌گ خیابان فتدای ژاندارمری‌گ رویروی اداره

۱	مقدمه ناشر
۳	مقدمه نگارنده
۵	تعریف
۶	تعریف بهداشت روانی
۷	مشخصه بهداشت روانی و شخصیت سالم
۸	اهداف کمک‌های اولیه
۹	موارد کاربرد کمک‌های اولیه روان شناختی
۱۰	به واکنش‌هایی منجر به کاهش توانایی می‌شود؟
۱۰	ارتباط کمک‌های اولیه جسمی و روان شناختی
۱۱	افسردگی، اضطراب، جنگ و سایر واکنش‌های استرس‌زا
۱۲	پیشگیری از آسیب‌های جسمی
۱۳	مهارتهایی که باید در زمان آتش‌تیمین کنید
۱۴	مهارت کنترل خشم
۱۸	مهارت انعطاف‌پذیری
۱۹	مهارت مواجهه شدن با مشکلات
۲۰	شوخی طبیعی
۲۱	راه‌های مقابله با احساس تنهایی
۲۱	تنهایی اجتماعی
۲۴	تنهایی عاطفی
۲۴	مقابله با شکست
۲۶	فهرست مهارتهای مقابله با شکست
۲۷	افسردگی
۳۱	مهارتهای مقابله با افسردگی
۳۲	خودکشی

۳۳	 نظر اسلام در مورد خودکشی
۴۱	 اگر احساس کردید میل به خودکشی دارید:
۴۳	 اضطراب
۴۳	 در مواجهه با اضطراب چه باید کرد؟
۴۴	 حمله وحشت
۴۵	 چرخه اختلال وحشت
۴۷	 خود امدادی حمله هراس
۴۸	 فشار روانی (استرس)
۴۹	 تشخیص‌های وقایع پرفشار
۴۹	 فشار روانی در نیروهای نظامی
۴۹	 علائم هشدار در رابطه با استرس
۵۰	 براندن آلودگی ترس
۵۱	 چشم انداز: آسیب‌پذیری ترس
۵۲	 در هنگام وحشت و ترس چه باید کرد؟
۵۳	 کنترل استرس
۵۴	 ترس
۵۵	 واقعیاتی درباره ترس
۵۵	 سه حقیقت در مورد ترس
۵۷	 اقدامات متقابل با ترس
۵۸	 توهمات و اشتباهات حسی
۵۹	 اسارت
۶۰	 قوانین طلایی رفتار در زمان اسارت
۶۱	 مراحل اسارت
۶۱	 مرحله اول: یک‌ه خوردن، وحشت، ثانیه ها تا دقایق اول
۶۲	 مرحله دوم: ناباوری، دقایق تا ساعات اول
۶۳	 مرحله سوم: گوش به زنگ بودن، ساعات تا روزهای اولیه
۶۳	 مرحله چهارم: مقاومت/تسلیم، روزها تا هفته‌های اول

- مرحله پنجم: افسردگی هفته تا ماه‌های اول ۶۵
- مرحله ششم: پذیرش تدریجی، ماه‌ها تا سال‌های اول ۶۶
- اقدامات فردی در زمان اسارت ۶۶
- روش‌هایی جهت ایجاد آرامش ۶۷
- تجسم ذهنی ۶۹
- تجسم ذهنی استوایی (مکان گرمسیری) ۷۰
- تجسم‌های ذهنی برای از بین بردن اختلالات خاص ۷۲
- تن آرامی Relaxation ۷۳
- سازش تدریجی ۷۳
- تنفس دیافراگمی ۷۶
- بردبار افزایش قدرت تحمل بحران ۷۸
- نیایش ۱۲ صیغه برپادیه ۸۰
- بیش فرد نسبت به سیستم ۸۳
- توکل به خدا ۸۴
- تأثیر یاد خداوند در مواجهه با مشکلات ۸۸
- روشهای رفتاری (دینی) مقابله با خشار روانی ۹۲
- الف - صبر یا خویشتن‌داری ۹۲
- ب - تفریحات سالم ۹۳
- روشهای مواجهه با درد ۹۴
- مواجهه با سوگ و مرگ ۹۷
- روشهای مقابله با تنیدگیهای ناشی از مرگ ۹۷
- داغدیدگی و مقابله با تنیدگیهای ناشی از آن ۹۷
- منابع ۱۰۹

مقدمه نگارنده

تأثیر روحیه بر توان رزم و سرعت و دقت در رسیدن به اهداف نظامی امری است که فرماندهان نظامی و متخصصین علوم رفتاری بر آن تأکید دارند. اعتقاد به هدف و اعتماد به فرمانده و سلسله مراتب، عاملی بسیار مهم در دستیابی به پیروزی است. در صفحه ۱۳۸۸ نقش نیروی انسانی تعیین کننده تر از تجهیزات است و نیروی انسانی با ایمان می تواند بر تجهیزات غلبه داشته باشد. "کم من فته قلیله غلبت فته کثره" در دفاع مقدس این فرمایش خداوند کاملاً مشهود بود. زمانی که تمام دنیای کفر و الحاد در مقابل ملت مسلمان ایستاد، سفاکانه ترایی کردند، پیروزی با مؤمنین بود و شکست و ریمت با متکبرین.

اثری که در اختیار دارید حاصل از بررسی های فراوان و تجربیات نگارنده طی بیش از ۱۳ سال مشاوره و مطالعه در نیروهای نظامی است که در آنجا مشاهده شده که به صورت کاملاً عملی، شیوه های غلبه بر دشمنان روانی در زمان جنگ و عملیات بیان گردد.

این کتاب در سال ۱۳۸۸ به همراه مطالب مربوط به دیگر آمادگی چاپ شد. توفیق بازبینی و اصلاح و

چاپ مجدد این کتاب را به درگاه قادر لایزال شکرگزارم
و امیدوارم که توشه آخرتم باشد.

لازم می‌دانم از فرمانده محترم بهمداری نیروی
دریایی سردار دکتر سیدعلی موسوی جزایری، همچنین
مدیر محترم مرکز تحقیقات طب‌دریا، جناب آقای دکتر
علی اکبر اصفهانی و دوست بسیار عزیزم جناب آقای
محمد نبی‌زاد، مدیر محترم پژوهش مرکز تحقیقات
طب‌دریا که رحمت‌آور گرافیک و چاپ و نشر این
کتاب را متقبل شدند سپاس‌گزاری کنم.

..... دکتر محسن اسکندری
بان ماه ۱۳۹۶