

حمایتهای روانی اجتماعی در بلایا

دکتر احمد علی نوربالا

استاد روانشناسی دانشگاه تهران، پزشکی تهران

دکتر عباس استاد نقی زاده، دکتر مرچس دلخوش، دکتر مهرباب شریفی سده

شیوا صالحی، حامد صدیقی خویدها، دکتر لیلا محمدی نیا

دکتر مهدی نجفی، محسن زری، آرزو ناری



مرکز تحقیقات پریشی روانی
دانشگاه علوم پزشکی تهران

عنوان و نام پدیدآور: حمایت روانی اجتماعی در بلایا/ به کوشش احمدعلی نوربالا و گروهی از همکاران.
 مشخصات نشر: تهران: تیمورزاده، ۱۳۹۷.
 مشخصات ظاهری: ۱۵۲ص: مصور، جدول، نمودار.
 شابک: ۹۷۸۶۰۰۲۳۸۷۰۹۷
 وضعیت فهرست نویسی: فیا
 یادداشت: نمایه.
 موضوع: قربانیان فاجعه -- خدمات بهداشت روانی
 موضوع: Disaster victims -- Mental health services
 موضوع: قربانیان فاجعه -- روان شناسی
 موضوع: Disaster victims -- Psychology
 موضوع: امداد رسانی -- جنبه های روان شناسی
 موضوع: Disaster relief -- Psychological aspects
 شناسه افزوده: نوربالا، احمدعلی. ۱۳۳۴ -
 رده بندی کنگره: RC۴۵۱/۴ ق/ ۴۴ ح ۸ ۱۳۹۷
 رده بندی دیویی: ۳۶۳/۳۴۸
 شماره کتابشناسی ملی: ۵۴۹۸۱۳۰

نام کتاب: حمایت های روانی اجتماعی در بلایا

مؤلف: دکتر ا. علی نوربالا، دکتر عباس استاد تقی زاده، دکتر مرجان دلخوش، دکتر مهرباب شریفی سده
 شیو، سالج، حامد، دبیقی خویبدک، دکتر لیلا محمدی نیا، دکتر مهدی نجفی، محسن نوری، آرزو یاری
 ناشر: انتشارات تیمورزاده

مدیر تولید فرهنگی: نجمه حسین زاده

مدیر تولید فنی و چاپی: مهدی شاه محمدی

طراح جلد: واحد طراحی انتشارات تیمورزاده (حمیدرضا غلامی)

کتاب آرا: الهه رحیمی توانا

نوبت چاپ: اول - زمستان ۱۳۹۷

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: خجستگان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۳۸-۷۰۹-۷

بهاء: ۳۴ هزار تومان

www.Teimourzadeh.com

e-mail: info@teimourzadeh.com



teimourzadehpub



تنها کتاب فروشی انتشارات تیمورزاده:

بلوار کشاورز - ابتدای خیابان ۱۶ آذر - شماره ۶۸

تلفن: ۸۳ ۳۸۳ - ۰۲۱ - دورنگار: ۸۸ ۹۷ ۱۱ ۱۲



این کتاب مشمول قانون حمایت از مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱/۱۱ و قانون ترجمه و تکثیر کتاب ها، نشریات و آثار صوتی مصوب ۱۳۵۰/۱۰/۶ است. باز نویسی، خلاصه برداری یا برداشت بخشی از متن، شکل ها و جدول های کتاب و انتشار آن در قالب کتاب های ترجمه، تألیف، خلاصه، آزمون یا نرم افزار و نیز تکثیر و تولید دوباره آن به هر شکل و شیوه از جمله چاپی، کپی، صوتی، تصویری و الکترونیکی بدون اجازه کتبی از ناشر پیگرد قانونی دارد.

فهرست مطالب

نتیجه گیری.....	۱۷
-----------------	----

پیامدهای نامطلوب سوانح بر جامعه.....	۱۹
مقدمه.....	۱۹
محیط اجتماعی.....	۲۰
اثرات بر رفاه روانی اجتماعی.....	۲۰
مقایسه اختلالات روانی قبل و بعد از بلایا.....	۲۰
سلامت روان اضطراری و حمایت های روانی اجتماعی.....	۲۳
عوامل حمایتی.....	۲۴
سطح عملکرد قلبی.....	۲۵
سیستم های اعتقادی - اخلاقی.....	۲۵
احتمال احتمالی و استراتژی های مداخله ای.....	۲۵
مداخلات.....	۲۵

براهنه حمایت های روانی اجتماعی.....	۲۸
مقدمه.....	۲۸
بحران ها.....	۲۸
حمایت های روانی، افراد بحران زده.....	۲۹
سلامت و حمایت روانی اجتماعی.....	۲۹
مدل ارائه حمایت های روانی اجتماعی.....	۳۰
حمایت های روانی اجتماعی مشارکتی.....	۳۱
حمایت های روانی اجتماعی در جوامع و فرهنگ های متفاوت.....	۳۲
اعتقادات و سنت ها.....	۳۲
توجه به گروه های آسیب پذیر.....	۳۳
فاکتورهای کمک کننده بر حمایت های روانی اجتماعی.....	۳۳

واکنش ها و مشکلات روانی پس از سوانح.....	۳۵
تأثیر عوامل مختلف بر سلامت و مفهوم سلامت روانی.....	۳۵

پیشگفتار.....	۱
مقدمه.....	۳

پیش درآمدی بر مفهوم انسان و ابعاد وجودی او از منظر توحیدی - دینی.....	۵
مقدمه.....	۵
نگاه به انسان در ده هزار سال پیش از میلاد مسیح.....	۵
نگاه دوران تمدن بابل و آشور به انسان.....	۵
نگاه دوران تمدن یونان به انسان.....	۵
بقراط.....	۶
افلاطون.....	۶
ارسطو.....	۶
جالینوس.....	۶
نگاه دوران قرون وسطی به انسان.....	۶
محمد بن زکریای رازی.....	۶
شیخ الرئیس ابوعلی حسین بن عبدالله بن سینا.....	۸
عصر رنسانس.....	۱۰
سال های حدود ۱۴۰۰ تا ۱۶۵۰ میلادی.....	۱۰
• مورگانگی.....	۱۰
• نگاه به انسان در قرن هیجدهم.....	۱۰
• رودلف ویرشو.....	۱۰
• پاستور.....	۱۰
• زیگموند فروید.....	۱۱
• فرانتز آکساندر.....	۱۱
انسان از دیدگاه اسلام.....	۱۲
• نفس نامی نباتی.....	۱۴
• نفس حسی حیوانی.....	۱۴
• نفس ناطقه قدسی.....	۱۴
• نفس کلی الهی.....	۱۴
• مشکل در معرفت نفس.....	۱۴
نگاه جامع به آدمی.....	۱۶

فهرست مطالب

از دست دادن عزیزان	۴۵
مرگ‌های ناگهانی و غیرمنتظره	۴۵
• خودکشی	۴۵
• سوگواری	۴۵
• حس گناه بازماندگان	۴۶
• مراسم تدفین	۴۶
حمایت از فرد عزادار	۴۶
• فراهم کردن نیازهای عمومی بازماندگان	۴۶

۶ حمایت‌های روانی جامعه‌محور

مقدمه	۴۷
مدیریت بحران جامع و حمایت‌های روانی جامعه‌محور	۴۷
نتایج جمعیت‌های مدنی در آمادگی جامعه	۴۸
رویکردهای آمادگی در سطح خانواده (خانوار) و حتی روستا	۴۸
حمایت‌های جامعه‌محور	۴۹
نتیجه‌گیری	۵۰

۷ کمک‌های اولیه روانی

مقدمه	۵۱
کمک‌های اولیه روانی	۵۱
کمک‌های اولیه روان شناختی	۵۲
عناصر اساسی در حمایت‌های اولیه روانی	۵۲
گروه‌های آسیب‌پذیر	۵۲
بلايا و مشکلات روانی	۵۳
راهکارهای ارزشی - مذهبی در کمک‌های اولیه روانی	۵۳

۸ حمایت‌های روانی از کودکان در زمان وقوع

بلايا	۵۵
مقدمه	۵۵

تعریف اختلال رفتاری و روانی	۳۵
• سوگواری بیمارگونه	۳۸
مراسم خاک‌سپاری	۳۹
شوگ	۴۰
• مراحل شوگ	۴۰
علائم استرس	۴۰
• قرار یا گریز	۴۰
نشانه‌های استرس	۴۰
نشانه‌های رایج در استرس	۴۰
استرس شدید	۴۰
واکنش‌های اجتماعی رایج در برابر استرس	۴۰
اختلال نگرانی، افسردگی، و استرس بعد از حادثه	۴۱
واکنش‌های فیزیکی رایج در استرس‌های پیشرفته	۴۱
واکنش‌های شدید و مزمن استرس	۴۱

۵ روش‌های تطابق و مقابله با مشکلات

مقدمه	۴۲
تاب‌آوری و عوامل مؤثر در آن	۴۲
سازگاری با شرایط بحرانی	۴۳
روش‌های حمایت از مددجویان در مراحل اولیه وقوع حوادث و بحران‌ها	۴۳
• تمرکز ابتدایی بر روی سلامت جسم	۴۳
• نزدیک شدن به افراد حادثه‌دیده	۴۴
• آرام کردن فرد حادثه‌دیده	۴۴
• اطلاع‌رسانی	۴۴
• کمک به مددجویان برای انجام فعالیت‌های خود	۴۴
• کمک به مددجویان برای یافتن افق‌های متفاوت	۴۴
• ارجاع مددجو برای دریافت خدمات تخصصی	۴۴
• شکست	۴۴
• انواع مختلف شکست	۴۴

۶۴	استرس در داوطلبان و کارکنان
۶۵	نشانه‌های فرسودگی
۶۵	مراقبت از داوطلبان و کارکنان
۶۷	• حمایت همکار
۶۷	• راهنما برای پیشنهاد حمایت همکار در بحران
۶۷	• مدیریت شرایط و منابع
۶۷	• کمک به فرد برای به‌دست آوردن کنترل شخصی
۶۷	• ارائه مشوق
۶۷	• توجه به حفظ اسرار
۶۷	• پیگیری
۶۷	• حمایت از همکار به صورت رسمی در گروه
۶۸	• خودمراقبتی
۶۸	• ویژگی‌های اطراف داوطلب برای اجرای حمایت‌های روانی اجتماعی

بهداشت روان‌گروه‌هایی با نیازهای خاص

۷۰	• حوادث و بلایا
۷۰	اهداف آموزشی
۷۰	مقدمه
۷۱	بیماران روانی
۷۲	کودکان و نوجوانان
۷۳	واکنش‌های خاص کودکان
۷۳	واکنش‌هایی در ارتباط با گروه‌های مختلف سنی
۷۴	اقدامات توصیه شده برای کودکان و نوجوانان در صحنه پس از حادثه
۷۴	ارائه خدمات بهداشت روان برای کودکان و نوجوانان
۷۴	سیستم‌های مراقبت‌های اولیه
۷۴	حفظ خدمات تخصصی برای کودکان با اختلالات روانی از پیش موجود
۷۵	سالمندان
۷۵	واکنش‌های خاص سالمندان

۵۵	سلامت و ایمنی کودکان
۵۵	کودکان و بحران‌ها
۵۶	علل آسیب‌پذیری کودکان در بحران‌ها
۵۶	خشونت و سوءاستفاده علیه کودکان
۵۷	واکنش کودکان در زمان وقوع بلایا و بحران‌ها
۵۸	واکنش کودکان به اسرار استرس‌زا
۵۸	واکنش به شرایط استرس‌زا در گروه‌های سنی مختلف
۵۸	کودکان بسیار آسیب‌پذیر
۵۸	سوءاستفاده و خشونت علیه کودکان
۵۹	• سوءاستفاده جنسی
۵۹	• تجاوز به کودکان در زمان وقوع بلایا
۵۹	واکنش کودکان به خشونت و سوءاستفاده
۵۹	واکنش سوگواری در کودکان
۶۰	تحت نظر قرار دادن کودک
۶۰	فراهم کردن اطلاعات برای کودکان
۶۰	• عوامل حمایتی
۶۰	اقدامات عمومی محافظتی و حمایتی از کودک
۶۱	• فراهم کردن مراقبت بیشتر و به‌صورت روزمره
۶۱	حمایت از کودکان در هنگام عزای
۶۲	• تشویق کودکان به بازی
۶۲	• اجازه دهید کودک فعال و مشارکت‌جو باشد
۶۲	• بازفعال کردن تجربه‌های پراسترس از طریق بازی و نقاشی
۶۲	• ارجاع در صورت نیاز
۶۲	• اقدام کردن در صورتی که کودک مشکوک به سوءاستفاده است
۶۳	نتیجه‌گیری

۹ حمایت‌های روانی اجتماعی از امدادگران

۶۴	مقدمه
----	-------

فهرست مطالب

واکنش‌ها و علائم شایع بحران در افراد آسیب‌دیده.....	۸۸
• خشم.....	۸۸
• اضطراب.....	۸۹
• سرزنش.....	۸۹
• ناامیدی.....	۸۹
• ترس.....	۸۹
• سرخوردگی.....	۸۹
• گناه.....	۸۹
• غم و اندوه.....	۸۹
• آسیب‌پذیری.....	۸۹
• سوگ و سوگواری.....	۸۹
• افکار و خاطرات مزاحم.....	۹۰
• بیش‌برانگیختگی.....	۹۰
• اجتناب.....	۹۰
• مشکلات خواب.....	۹۰
• مکانیسم‌های جسمانی مبهم بدون وجود بیماری جسمانی.....	۹۰
• عوامل مرتبط با میزان آسیب روانی بحران.....	۹۰
اختلالات روانی بعد از بلایا.....	۹۱
انواع محرک‌های روان‌ساز.....	۹۱
مراحل واکنش‌های روانی بحران.....	۹۲
شایع‌ترین مشکلات روانی آسیب‌دیدگان بلایا.....	۹۳
اختلالات مرتبط با سانحه و عامل استرس‌زا.....	۹۴
طبقه‌بندی اختلالات وابسته به سانحه و فشار روانی.....	۹۴
راهکارهای مقابله با واکنش‌های روانی قربانیان بحران.....	۹۹
خودماددی در جامعه.....	۱۰۱

۱۲ مروری بر روش‌های مداخله روان‌شناختی در بحران.....

مقدمه.....	۱۰۴
گروه‌درمانی.....	۱۰۴

ارائه خدمات بهداشت روان برای افراد مسن در سیستم مراقبت‌های اولیه.....	۷۶
حفظ خدمات تخصصی برای افراد با اختلالات جسمی و روانی از پیش موجود.....	۷۶
آسیب‌پذیری مبتنی بر جنسیت.....	۷۷
توصیه‌هایی در مورد زنا در هنگام برنامه‌ریزی برای پاسخ به بلایا.....	۷۹
بی‌خانمان‌ها.....	۷۹
توصیه‌هایی برای کمک به بی‌خانمان‌ها در شرایط بحرانی.....	۸۰
افراد مبتلا به ایدز یا HIV.....	۸۰
کارکنان و داوطلبان.....	۸۱
کارهای کلیدی برای کارکنان و داوطلبان در شرایط طوارئ.....	۸۱
افرادى که در پناهگاه زندگى مى‌کنند.....	۸۱
توصیه‌هایی برای برنامه‌ریزی و مدیریت پناهگاه‌های موقت در دوران پس از بحران.....	۸۱

۱۱ اختلالات شایع روانی در حوادث.....

مقدمه.....	۸۴
ویژگی‌های بحران ناشی از حوادث.....	۸۵
پیامدهای حوادث طبیعی.....	۸۵
تعریف تروما.....	۸۶
واکنش نسبت به تجارب استرس‌آمیز.....	۸۶
• سطح فردی.....	۸۶
• سطح اجتماعی.....	۸۶
• پاسخ به رخدادهاى استرس‌آمیز.....	۸۶
• پاسخ هیجانی و جسمی.....	۸۶
• راهبردهای مقابله‌ای.....	۸۶
• مکانیسم دفاعی.....	۸۷
علائم روان‌شناختی افراد دچار بحران.....	۸۷

فهرست مطالب

۱۱۵	تقویت مکانیسم‌های روانی سازگاران
۱۱۸	دعوت به صبر و بردباری در حوادث
۱۱۸	پرهیز از یأس و نومیدی در حوادث
۱۱۸	توصیه اعتماد به کمال مطلق در حوادث
۱۱۹	درخواست یاری از کمال مطلق در حوادث
۱۱۹	توصیه به آرامش رسیدن با یادآوری کمال مطلق
۱۱۹	توصیه به گذشت از دیگران و فرو بردن خشم
۱۲۰	وعدۀ آسانی پس از سختی
۱۲۰	وعدۀ دیدن جزای عمل
۱۲۱	ریشه‌یابی علل مصیبت‌ها در نفس آدمی
۱۲۱	یادآوری گردش روزگار
۱۲۱	سرانجام نیک خداجویان حتی در صورت کشته شدن
۱۲۲	سرانجام خواری کافران حتی در صورت پیروزی
۱۲۲	معرفی اسوه و پیشوا بودن صبوران و مقاومت‌کنندگان در برابر حوادث
۱۲۲	نتیجۀ بررسی روانی در حوادث و بلایا

۱۲۴	مقدمه
۱۲۵	جراحی رویکرد تاب‌آوری روانی در حوادث و بلایا
۱۲۵	اهمیت آموزش تاب‌آوری روانی
۱۲۶	راه‌های عملی برای ایجاد تاب‌آوری روانی
۱۲۷	از تاب‌آوری روانی تا تاب‌آوری جوامع
۱۲۸	نتیجۀ گیری

۱۳۰	مقدمه
۱۳۰	اهمیت پایش و ارزشیابی حمایت‌های روانی اجتماعی بلایا

۱۰۴	مداخلات شناختی - رفتاری
۱۰۵	درمان پردازش شناختی
۱۰۵	روان‌درمانی کوتاه مدت مبتنی بر سوگ
۱۰۵	بازگویی روان‌شناختی
۱۰۵	کمک‌های اولیه روان‌شناختی
۱۰۶	رفتاردرمانی
۱۰۶	سایر مداخلات

۱۳	پژوهشی ملی در زمینه سلامت روان و نیازهای بهداشت روانی در زمان زلزله
۱۰۸	مقدمه
۱۰۸	ابعاد کلان روان
۱۰۸	تعریف اختلال رفتاری و روانی
۱۰۸	ایران و بلایا
۱۰۹	کوه یخ آسیب‌های سلامتی در جریان زلزله رودبار
۱۰۹	پروژه پژوهشی بررسی نیازهای بهداشت روانی بازماندگان زلزله
۱۰۹	بم سه ماه بعد از وقوع زلزله
۱۰۹	اهداف پژوهش و روش پژوهش
۱۱۲	۳- کوه یخ آسیب‌های سلامتی در جریان زلزله بم

۱۴	مدیریت استرس از دیدگاه دینی و قرآنی
۱۱۳	مقدمه
۱۱۴	بیهوده نبودن نظام آفرینش
۱۱۴	هدف از مرگ و زندگی
۱۱۴	هدف آفرینش انسان
۱۱۵	اصلاح باورشناختی نسبت به حوادث
۱۱۵	هیجان‌زدایی از حوادث
۱۱۵	آزمون‌انگاری نسبت به حوادث

فهرست مطالب

۱۳۳.....	اصول اخلاقی برای جمع آوری داده‌ها
۱۳۴.....	شاخص‌ها
۱۳۴.....	سنجش بهزیستن روانی اجتماعی
۱۳۵.....	پایش و ارزشیابی به مثابه ابزار پژوهش
۱۳۷.....	نماینه

۱۳۱.....	پایش
۱۳۱.....	ارزشیابی
۱۳۲.....	انواع ارزشیابی
۱۳۲.....	ارزشیابی تأثیر پروژه
۱۳۳.....	زمان پایش و ارزشیابی
۱۳۳.....	برنامه‌ریزی برای ارزشیابی



پیشگفتار

به نام خدا

از سویی در هنگامی که به مدت هشتاد ماه (۱۳۸۴-۱۳۷۸) ریاست جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران را برعهده داشتیم، از نزدیک عوارض روانی ناشی از بلایای طبیعی، چون سیل و زلزله را شاهد بودم، به همین سبب با جمع‌آوری اسناد و مدارک علمی از فدراسیون بین‌المللی صلیب سرخ و هلال احمر در جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران، "واحد حمایت روانی بلایا" راه‌اندازی شد. در همین راستا، همکار عزیزمان، جناب دکتر علی‌رضا عیوضی که در آن هنگام دست‌ارشته روان‌پزشکی بودند، پایان‌نامه خود را با عنوان "بررسی مقایسه‌ای اختلالات روان‌پزشکی، ۱۸ ماه پس از زلزله بم، در دو شهر کرمان و تهران" در سال ۱۳۸۴ با راهنمایی اینجانب به انجام رساندند. نتایج این پژوهش حاکی از آن بود که پس از ۱۸ ماه اختلالات روان‌پزشکی از جمله، PTSD، در شهر بم به طور معنی‌داری نسبت به شهر کرمان افزایش نشان می‌داد و شیوع در هر دو شهر در میانگین کشوری، به صورت محسوس بالاتر بود، به گونه‌ای که بروز اختلال PTSD، در شهر بم ۷۹/۲ درصد ساکنین و ۵۸/۸ درصد جمعیت کرمان از نشانه‌های این اختلال شکایت داشتند.^۱

با گذشت زمان و برگزاری دوره دکتری سلامت بلایا

در برهه‌ای از جنگ تحمیلی عوارض حلیه‌ای (۱۳۵۰-۱۳۶۴) که مسئولیت‌هایی را در بهداری سپاه پاسداران دارم، نزدیک شاهد شکل‌گیری عوارض روانی ناشی از حربه و جنگ بودم و انتظار بروز اثرات ناخوشایند این عوارض را در آینده می‌کشیدم. قطعاً همین موضوع از جمله دلایل و انگیزه‌های اصلی من در تحصیل در رشته تخصص روان‌پزشکی بود. با گذشت زمان، پذیرش مسئولیت راه‌اندازی "مرکز بهداشت روانی جانبازان" در سال ۱۳۶۸ به بعد، حقیقت تلخی که انتظارش را می‌کشیدم به چشم خود دیدم و درد و رنج طاقت‌فرسای عصبی و روانی جانبازان و خانواده‌های آنان را از نزدیک لمس کردم.

هنگامی که عضو هیئت علمی گروه روان‌پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران بودم، یکی از دانشجویان تحصیلات تکمیلی رشته روان‌شناسی دانشگاه تربیت مدرس، ایرج شاکری‌نیا، موضوع پایان‌نامه خود را تحت عنوان "مقایسه عوارض روان‌شناختی دانش‌آموزان سال سوم دبیرستان‌های مناطق زلزله‌زده گیلان در سال ۱۳۷۲" با راهنمایی اینجانب برگزید و از آن دفاع نمود. از نتیجه این پژوهش متوجه شدم که دانش‌آموزان دبیرستانی منطقه رودبار و منجیل حتی پس از گذشت سه سال از فاجعه زلزله سال ۱۳۶۹، به صورت محسوس و معنی‌داری از دیگر دانش‌آموزان شهرستان رشت، عوارض روان‌شناختی بیشتری داشتند و حتی حدود ۹۵ درصد از دانش‌آموزان به درجات خفیف تا شدید از اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) رنج می‌بردند.^۲

دبیرستان‌های مناطق زلزله‌زده گیلان «پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی عمومی، دانشکده علوم انسانی دانشگاه تربیت مدرس، ۱۳۷۱. علی‌رضا عیوضی، بررسی مقایسه‌ای اختلالات روان‌پزشکی، ۸۱ ماه پس از زلزله بم، در دو شهر بم و کرمان در سال ۱۳۸۱» پایان‌نامه درجه تخصص در رشته روان‌پزشکی دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران، ۵۸۳۱-۴۸۳۱

۱. ایرج شاکری‌نیا، «مقایسه عوارض روان‌شناختی دانش‌آموزان سال سوم

کلاس درس حضور داشتند، برای غنای این مجموعه همکاری کردند و در ادامه سایر عزیزان آن را تکمیل نمودند که از یکایک این بزرگواران سپاسگزارم، اسامی این دوستان و همکاران در فصل‌های مربوط آورده شده است.

مطالب این کتاب از نظر محتوی در کشور ما بدیع و تازه است اما یقیناً بدون نقص و اشکال نخواهد بود، امید است علاقه‌مندان با ارائه نظرات ارزشمند خود، ما را در رفع نواقص و اشکالات و ارتقای کیفی مطالب در چاپ‌های بعدی یاری نمایند.

در پایان لازم می‌دانم ضمن سپاس از توفیق الهی و امتنان از همکاران، از لطف و عنایت بسیار مدیرمسئول انتشارات تیمورزاده جناب آقای دکتر فرهاد تیمورزاده و همکاران ایشان از جمله سرکار خانم حسین‌زاده که ما را در انتشار این کتاب یاری کرده‌اند صمیمانه سپاسگزاری می‌کنم.

در دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران، دوفتر از دوستان (دکتر نجفی و دکتر استاد تقی‌زاده)، با مراجعه به اینجانب اظهار کردند که در دیارتمان سلامت بلایا، دو واحد اختیاری برای سلامت روانی اجتماعی بلایا در نظر گرفته شده است و درخواست نمودند که با توجه به تجربه، سابقه و علاقه من در این حیطه، تدریس این واحد را عهده‌دار شوم. حقیر با وجود گرفتاری بسیار، با توجه به اهمیت موضوع به ویژه برای کشور حادثه خیز ما، پذیرفتار این دعوت را پذیرفتم و پس از جمع‌آوری و تهیه مدارک از گذشته و اکنون، اعم از داخل و خارج کشور، یک ترم این واحد درسی را تدریس کردم و در دوره‌های بعدی، همکاران دیگر عهده‌دار این تدریس شدند. پس از آن به پیشنهاد نویسنده و همکار گرامی جناب دکتر شریفی و همکار، دوستان با تکمیل این مجموعه آموزشی، در تدوین این مجموعه، به صورت کتاب اهتمام ورزیدم. یادآوری می‌شود که بسیاری از دوستان و همکارانی که در

دکتر احمد علی نوربالا
مستان ۱۳۹۷

۱۳۸۵-۱۳۸۶
۱۳۸۶-۱۳۸۷
۱۳۸۷-۱۳۸۸
۱۳۸۸-۱۳۸۹
۱۳۸۹-۱۳۹۰
۱۳۹۰-۱۳۹۱
۱۳۹۱-۱۳۹۲
۱۳۹۲-۱۳۹۳
۱۳۹۳-۱۳۹۴
۱۳۹۴-۱۳۹۵
۱۳۹۵-۱۳۹۶
۱۳۹۶-۱۳۹۷
۱۳۹۷-۱۳۹۸
۱۳۹۸-۱۳۹۹
۱۳۹۹-۱۴۰۰
۱۴۰۰-۱۴۰۱
۱۴۰۱-۱۴۰۲
۱۴۰۲-۱۴۰۳
۱۴۰۳-۱۴۰۴
۱۴۰۴-۱۴۰۵
۱۴۰۵-۱۴۰۶
۱۴۰۶-۱۴۰۷
۱۴۰۷-۱۴۰۸
۱۴۰۸-۱۴۰۹
۱۴۰۹-۱۴۱۰
۱۴۱۰-۱۴۱۱
۱۴۱۱-۱۴۱۲
۱۴۱۲-۱۴۱۳
۱۴۱۳-۱۴۱۴
۱۴۱۴-۱۴۱۵
۱۴۱۵-۱۴۱۶
۱۴۱۶-۱۴۱۷
۱۴۱۷-۱۴۱۸
۱۴۱۸-۱۴۱۹
۱۴۱۹-۱۴۲۰
۱۴۲۰-۱۴۲۱
۱۴۲۱-۱۴۲۲
۱۴۲۲-۱۴۲۳
۱۴۲۳-۱۴۲۴
۱۴۲۴-۱۴۲۵
۱۴۲۵-۱۴۲۶
۱۴۲۶-۱۴۲۷
۱۴۲۷-۱۴۲۸
۱۴۲۸-۱۴۲۹
۱۴۲۹-۱۴۳۰
۱۴۳۰-۱۴۳۱
۱۴۳۱-۱۴۳۲
۱۴۳۲-۱۴۳۳
۱۴۳۳-۱۴۳۴
۱۴۳۴-۱۴۳۵
۱۴۳۵-۱۴۳۶
۱۴۳۶-۱۴۳۷
۱۴۳۷-۱۴۳۸
۱۴۳۸-۱۴۳۹
۱۴۳۹-۱۴۴۰
۱۴۴۰-۱۴۴۱
۱۴۴۱-۱۴۴۲
۱۴۴۲-۱۴۴۳
۱۴۴۳-۱۴۴۴
۱۴۴۴-۱۴۴۵
۱۴۴۵-۱۴۴۶
۱۴۴۶-۱۴۴۷
۱۴۴۷-۱۴۴۸
۱۴۴۸-۱۴۴۹
۱۴۴۹-۱۴۵۰
۱۴۵۰-۱۴۵۱
۱۴۵۱-۱۴۵۲
۱۴۵۲-۱۴۵۳
۱۴۵۳-۱۴۵۴
۱۴۵۴-۱۴۵۵
۱۴۵۵-۱۴۵۶
۱۴۵۶-۱۴۵۷
۱۴۵۷-۱۴۵۸
۱۴۵۸-۱۴۵۹
۱۴۵۹-۱۴۶۰
۱۴۶۰-۱۴۶۱
۱۴۶۱-۱۴۶۲
۱۴۶۲-۱۴۶۳
۱۴۶۳-۱۴۶۴
۱۴۶۴-۱۴۶۵
۱۴۶۵-۱۴۶۶
۱۴۶۶-۱۴۶۷
۱۴۶۷-۱۴۶۸
۱۴۶۸-۱۴۶۹
۱۴۶۹-۱۴۷۰
۱۴۷۰-۱۴۷۱
۱۴۷۱-۱۴۷۲
۱۴۷۲-۱۴۷۳
۱۴۷۳-۱۴۷۴
۱۴۷۴-۱۴۷۵
۱۴۷۵-۱۴۷۶
۱۴۷۶-۱۴۷۷
۱۴۷۷-۱۴۷۸
۱۴۷۸-۱۴۷۹
۱۴۷۹-۱۴۸۰
۱۴۸۰-۱۴۸۱
۱۴۸۱-۱۴۸۲
۱۴۸۲-۱۴۸۳
۱۴۸۳-۱۴۸۴
۱۴۸۴-۱۴۸۵
۱۴۸۵-۱۴۸۶
۱۴۸۶-۱۴۸۷
۱۴۸۷-۱۴۸۸
۱۴۸۸-۱۴۸۹
۱۴۸۹-۱۴۹۰
۱۴۹۰-۱۴۹۱
۱۴۹۱-۱۴۹۲
۱۴۹۲-۱۴۹۳
۱۴۹۳-۱۴۹۴
۱۴۹۴-۱۴۹۵
۱۴۹۵-۱۴۹۶
۱۴۹۶-۱۴۹۷
۱۴۹۷-۱۴۹۸
۱۴۹۸-۱۴۹۹
۱۴۹۹-۱۵۰۰
۱۵۰۰-۱۵۰۱
۱۵۰۱-۱۵۰۲
۱۵۰۲-۱۵۰۳
۱۵۰۳-۱۵۰۴
۱۵۰۴-۱۵۰۵
۱۵۰۵-۱۵۰۶
۱۵۰۶-۱۵۰۷
۱۵۰۷-۱۵۰۸
۱۵۰۸-۱۵۰۹
۱۵۰۹-۱۵۱۰
۱۵۱۰-۱۵۱۱
۱۵۱۱-۱۵۱۲
۱۵۱۲-۱۵۱۳
۱۵۱۳-۱۵۱۴
۱۵۱۴-۱۵۱۵
۱۵۱۵-۱۵۱۶
۱۵۱۶-۱۵۱۷
۱۵۱۷-۱۵۱۸
۱۵۱۸-۱۵۱۹
۱۵۱۹-۱۵۲۰
۱۵۲۰-۱۵۲۱
۱۵۲۱-۱۵۲۲
۱۵۲۲-۱۵۲۳
۱۵۲۳-۱۵۲۴
۱۵۲۴-۱۵۲۵
۱۵۲۵-۱۵۲۶
۱۵۲۶-۱۵۲۷
۱۵۲۷-۱۵۲۸
۱۵۲۸-۱۵۲۹
۱۵۲۹-۱۵۳۰
۱۵۳۰-۱۵۳۱
۱۵۳۱-۱۵۳۲
۱۵۳۲-۱۵۳۳
۱۵۳۳-۱۵۳۴
۱۵۳۴-۱۵۳۵
۱۵۳۵-۱۵۳۶
۱۵۳۶-۱۵۳۷
۱۵۳۷-۱۵۳۸
۱۵۳۸-۱۵۳۹
۱۵۳۹-۱۵۴۰
۱۵۴۰-۱۵۴۱
۱۵۴۱-۱۵۴۲
۱۵۴۲-۱۵۴۳
۱۵۴۳-۱۵۴۴
۱۵۴۴-۱۵۴۵
۱۵۴۵-۱۵۴۶
۱۵۴۶-۱۵۴۷
۱۵۴۷-۱۵۴۸
۱۵۴۸-۱۵۴۹
۱۵۴۹-۱۵۵۰
۱۵۵۰-۱۵۵۱
۱۵۵۱-۱۵۵۲
۱۵۵۲-۱۵۵۳
۱۵۵۳-۱۵۵۴
۱۵۵۴-۱۵۵۵
۱۵۵۵-۱۵۵۶
۱۵۵۶-۱۵۵۷
۱۵۵۷-۱۵۵۸
۱۵۵۸-۱۵۵۹
۱۵۵۹-۱۵۶۰
۱۵۶۰-۱۵۶۱
۱۵۶۱-۱۵۶۲
۱۵۶۲-۱۵۶۳
۱۵۶۳-۱۵۶۴
۱۵۶۴-۱۵۶۵
۱۵۶۵-۱۵۶۶
۱۵۶۶-۱۵۶۷
۱۵۶۷-۱۵۶۸
۱۵۶۸-۱۵۶۹
۱۵۶۹-۱۵۷۰
۱۵۷۰-۱۵۷۱
۱۵۷۱-۱۵۷۲
۱۵۷۲-۱۵۷۳
۱۵۷۳-۱۵۷۴
۱۵۷۴-۱۵۷۵
۱۵۷۵-۱۵۷۶
۱۵۷۶-۱۵۷۷
۱۵۷۷-۱۵۷۸
۱۵۷۸-۱۵۷۹
۱۵۷۹-۱۵۸۰
۱۵۸۰-۱۵۸۱
۱۵۸۱-۱۵۸۲
۱۵۸۲-۱۵۸۳
۱۵۸۳-۱۵۸۴
۱۵۸۴-۱۵۸۵
۱۵۸۵-۱۵۸۶
۱۵۸۶-۱۵۸۷
۱۵۸۷-۱۵۸۸
۱۵۸۸-۱۵۸۹
۱۵۸۹-۱۵۹۰
۱۵۹۰-۱۵۹۱
۱۵۹۱-۱۵۹۲
۱۵۹۲-۱۵۹۳
۱۵۹۳-۱۵۹۴
۱۵۹۴-۱۵۹۵
۱۵۹۵-۱۵۹۶
۱۵۹۶-۱۵۹۷
۱۵۹۷-۱۵۹۸
۱۵۹۸-۱۵۹۹
۱۵۹۹-۱۶۰۰
۱۶۰۰-۱۶۰۱
۱۶۰۱-۱۶۰۲
۱۶۰۲-۱۶۰۳
۱۶۰۳-۱۶۰۴
۱۶۰۴-۱۶۰۵
۱۶۰۵-۱۶۰۶
۱۶۰۶-۱۶۰۷
۱۶۰۷-۱۶۰۸
۱۶۰۸-۱۶۰۹
۱۶۰۹-۱۶۱۰
۱۶۱۰-۱۶۱۱
۱۶۱۱-۱۶۱۲
۱۶۱۲-۱۶۱۳
۱۶۱۳-۱۶۱۴
۱۶۱۴-۱۶۱۵
۱۶۱۵-۱۶۱۶
۱۶۱۶-۱۶۱۷
۱۶۱۷-۱۶۱۸
۱۶۱۸-۱۶۱۹
۱۶۱۹-۱۶۲۰
۱۶۲۰-۱۶۲۱
۱۶۲۱-۱۶۲۲
۱۶۲۲-۱۶۲۳
۱۶۲۳-۱۶۲۴
۱۶۲۴-۱۶۲۵
۱۶۲۵-۱۶۲۶
۱۶۲۶-۱۶۲۷
۱۶۲۷-۱۶۲۸
۱۶۲۸-۱۶۲۹
۱۶۲۹-۱۶۳۰
۱۶۳۰-۱۶۳۱
۱۶۳۱-۱۶۳۲
۱۶۳۲-۱۶۳۳
۱۶۳۳-۱۶۳۴
۱۶۳۴-۱۶۳۵
۱۶۳۵-۱۶۳۶
۱۶۳۶-۱۶۳۷
۱۶۳۷-۱۶۳۸
۱۶۳۸-۱۶۳۹
۱۶۳۹-۱۶۴۰
۱۶۴۰-۱۶۴۱
۱۶۴۱-۱۶۴۲
۱۶۴۲-۱۶۴۳
۱۶۴۳-۱۶۴۴
۱۶۴۴-۱۶۴۵
۱۶۴۵-۱۶۴۶
۱۶۴۶-۱۶۴۷
۱۶۴۷-۱۶۴۸
۱۶۴۸-۱۶۴۹
۱۶۴۹-۱۶۵۰
۱۶۵۰-۱۶۵۱
۱۶۵۱-۱۶۵۲
۱۶۵۲-۱۶۵۳
۱۶۵۳-۱۶۵۴
۱۶۵۴-۱۶۵۵
۱۶۵۵-۱۶۵۶
۱۶۵۶-۱۶۵۷
۱۶۵۷-۱۶۵۸
۱۶۵۸-۱۶۵۹
۱۶۵۹-۱۶۶۰
۱۶۶۰-۱۶۶۱
۱۶۶۱-۱۶۶۲
۱۶۶۲-۱۶۶۳
۱۶۶۳-۱۶۶۴
۱۶۶۴-۱۶۶۵
۱۶۶۵-۱۶۶۶
۱۶۶۶-۱۶۶۷
۱۶۶۷-۱۶۶۸
۱۶۶۸-۱۶۶۹
۱۶۶۹-۱۶۷۰
۱۶۷۰-۱۶۷۱
۱۶۷۱-۱۶۷۲
۱۶۷۲-۱۶۷۳
۱۶۷۳-۱۶۷۴
۱۶۷۴-۱۶۷۵
۱۶۷۵-۱۶۷۶
۱۶۷۶-۱۶۷۷
۱۶۷۷-۱۶۷۸
۱۶۷۸-۱۶۷۹
۱۶۷۹-۱۶۸۰
۱۶۸۰-۱۶۸۱
۱۶۸۱-۱۶۸۲
۱۶۸۲-۱۶۸۳
۱۶۸۳-۱۶۸۴
۱۶۸۴-۱۶۸۵
۱۶۸۵-۱۶۸۶
۱۶۸۶-۱۶۸۷
۱۶۸۷-۱۶۸۸
۱۶۸۸-۱۶۸۹
۱۶۸۹-۱۶۹۰
۱۶۹۰-۱۶۹۱
۱۶۹۱-۱۶۹۲
۱۶۹۲-۱۶۹۳
۱۶۹۳-۱۶۹۴
۱۶۹۴-۱۶۹۵
۱۶۹۵-۱۶۹۶
۱۶۹۶-۱۶۹۷
۱۶۹۷-۱۶۹۸
۱۶۹۸-۱۶۹۹
۱۶۹۹-۱۷۰۰
۱۷۰۰-۱۷۰۱
۱۷۰۱-۱۷۰۲
۱۷۰۲-۱۷۰۳
۱۷۰۳-۱۷۰۴
۱۷۰۴-۱۷۰۵
۱۷۰۵-۱۷۰۶
۱۷۰۶-۱۷۰۷
۱۷۰۷-۱۷۰۸
۱۷۰۸-۱۷۰۹
۱۷۰۹-۱۷۱۰
۱۷۱۰-۱۷۱۱
۱۷۱۱-۱۷۱۲
۱۷۱۲-۱۷۱۳
۱۷۱۳-۱۷۱۴
۱۷۱۴-۱۷۱۵
۱۷۱۵-۱۷۱۶
۱۷۱۶-۱۷۱۷
۱۷۱۷-۱۷۱۸
۱۷۱۸-۱۷۱۹
۱۷۱۹-۱۷۲۰
۱۷۲۰-۱۷۲۱
۱۷۲۱-۱۷۲۲
۱۷۲۲-۱۷۲۳
۱۷۲۳-۱۷۲۴
۱۷۲۴-۱۷۲۵
۱۷۲۵-۱۷۲۶
۱۷۲۶-۱۷۲۷
۱۷۲۷-۱۷۲۸
۱۷۲۸-۱۷۲۹
۱۷۲۹-۱۷۳۰
۱۷۳۰-۱۷۳۱
۱۷۳۱-۱۷۳۲
۱۷۳۲-۱۷۳۳
۱۷۳۳-۱۷۳۴
۱۷۳۴-۱۷۳۵
۱۷۳۵-۱۷۳۶
۱۷۳۶-۱۷۳۷
۱۷۳۷-۱۷۳۸
۱۷۳۸-۱۷۳۹
۱۷۳۹-۱۷۴۰
۱۷۴۰-۱۷۴۱
۱۷۴۱-۱۷۴۲
۱۷۴۲-۱۷۴۳
۱۷۴۳-۱۷۴۴
۱۷۴۴-۱۷۴۵
۱۷۴۵-۱۷۴۶
۱۷۴۶-۱۷۴۷
۱۷۴۷-۱۷۴۸
۱۷۴۸-۱۷۴۹
۱۷۴۹-۱۷۵۰
۱۷۵۰-۱۷۵۱
۱۷۵۱-۱۷۵۲
۱۷۵۲-۱۷۵۳
۱۷۵۳-۱۷۵۴
۱۷۵۴-۱۷۵۵
۱۷۵۵-۱۷۵۶
۱۷۵۶-۱۷۵۷
۱۷۵۷-۱۷۵۸
۱۷۵۸-۱۷۵۹
۱۷۵۹-۱۷۶۰
۱۷۶۰-۱۷۶۱
۱۷۶۱-۱۷۶۲
۱۷۶۲-۱۷۶۳
۱۷۶۳-۱۷۶۴
۱۷۶۴-۱۷۶۵
۱۷۶۵-۱۷۶۶
۱۷۶۶-۱۷۶۷
۱۷۶۷-۱۷۶۸
۱۷۶۸-۱۷۶۹
۱۷۶۹-۱۷۷۰
۱۷۷۰-۱۷۷۱
۱۷۷۱-۱۷۷۲
۱۷۷۲-۱۷۷۳
۱۷۷۳-۱۷۷۴
۱۷۷۴-۱۷۷۵
۱۷۷۵-۱۷۷۶
۱۷۷۶-۱۷۷۷
۱۷۷۷-۱۷۷۸
۱۷۷۸-۱۷۷۹
۱۷۷۹-۱۷۸۰
۱۷۸۰-۱۷۸۱
۱۷۸۱-۱۷۸۲
۱۷۸۲-۱۷۸۳
۱۷۸۳-۱۷۸۴
۱۷۸۴-۱۷۸۵
۱۷۸۵-۱۷۸۶
۱۷۸۶-۱۷۸۷
۱۷۸۷-۱۷۸۸
۱۷۸۸-۱۷۸۹
۱۷۸۹-۱۷۹۰
۱۷۹۰-۱۷۹۱
۱۷۹۱-۱۷۹۲
۱۷۹۲-۱۷۹۳
۱۷۹۳-۱۷۹۴
۱۷۹۴-۱۷۹۵
۱۷۹۵-۱۷۹۶
۱۷۹۶-۱۷۹۷
۱۷۹۷-۱۷۹۸
۱۷۹۸-۱۷۹۹
۱۷۹۹-۱۸۰۰
۱۸۰۰-۱۸۰۱
۱۸۰۱-۱۸۰۲
۱۸۰۲-۱۸۰۳
۱۸۰۳-۱۸۰۴
۱۸۰۴-۱۸۰۵
۱۸۰۵-۱۸۰۶
۱۸۰۶-۱۸۰۷
۱۸۰۷-۱۸۰۸
۱۸۰۸-۱۸۰۹
۱۸۰۹-۱۸۱۰
۱۸۱۰-۱۸۱۱
۱۸۱۱-۱۸۱۲
۱۸۱۲-۱۸۱۳
۱۸۱۳-۱۸۱۴
۱۸۱۴-۱۸۱۵
۱۸۱۵-۱۸۱۶
۱۸۱۶-۱۸۱۷
۱۸۱۷-۱۸۱۸
۱۸۱۸-۱۸۱۹
۱۸۱۹-۱۸۲۰
۱۸۲۰-۱۸۲۱
۱۸۲۱-۱۸۲۲
۱۸۲۲-۱۸۲۳
۱۸۲۳-۱۸۲۴
۱۸۲۴-۱۸۲۵
۱۸۲۵-۱۸۲۶
۱۸۲۶-۱۸۲۷
۱۸۲۷-۱۸۲۸
۱۸۲۸-۱۸۲۹
۱۸۲۹-۱۸۳۰
۱۸۳۰-۱۸۳۱
۱۸۳۱-۱۸۳۲
۱۸۳۲-۱۸۳۳
۱۸۳۳-۱۸۳۴
۱۸۳۴-۱۸۳۵
۱۸۳۵-۱۸۳۶
۱۸۳۶-۱۸۳۷
۱۸۳۷-۱۸۳۸
۱۸۳۸-۱۸۳۹
۱۸۳۹-۱۸۴۰
۱۸۴۰-۱۸۴۱
۱۸۴۱-۱۸۴۲
۱۸۴۲-۱۸۴۳
۱۸۴۳-۱۸۴۴
۱۸۴۴-۱۸۴۵
۱۸۴۵-۱۸۴۶
۱۸۴۶-۱۸۴۷
۱۸۴۷-۱۸۴۸
۱۸۴۸-۱۸۴۹
۱۸۴۹-۱۸۵۰
۱۸۵۰-۱۸۵۱
۱۸۵۱-۱۸۵۲
۱۸۵۲-۱۸۵۳
۱۸۵۳-۱۸۵۴
۱۸۵۴-۱۸۵۵
۱۸۵۵-۱۸۵۶
۱۸۵۶-۱۸۵۷
۱۸۵۷-۱۸۵۸
۱۸۵۸-۱۸۵۹
۱۸۵۹-۱۸۶۰
۱۸۶۰-۱۸۶۱
۱۸۶۱-۱۸۶۲
۱۸۶۲-۱۸۶۳
۱۸۶۳-۱۸۶۴
۱۸۶۴-۱۸۶۵
۱۸۶۵-۱۸۶۶
۱۸۶۶-۱۸۶۷
۱۸۶۷-۱۸۶۸
۱۸۶۸-۱۸۶۹
۱۸۶۹-۱۸۷۰
۱۸۷۰-۱۸۷۱
۱۸۷۱-۱۸۷۲
۱۸۷۲-۱۸۷۳
۱۸۷۳-۱۸۷۴
۱۸۷۴-۱۸۷۵
۱۸۷۵-۱۸۷۶
۱۸۷۶-۱۸۷۷
۱۸۷۷-۱۸۷۸
۱۸۷۸-۱۸۷۹
۱۸۷۹-۱۸۸۰
۱۸۸۰-۱۸۸۱
۱۸۸۱-۱۸۸۲
۱۸۸۲-۱۸۸۳
۱۸۸۳-۱۸۸۴
۱۸۸۴-۱۸۸۵
۱۸۸۵-۱۸۸۶
۱۸۸۶-۱۸۸۷
۱۸۸۷-۱۸۸۸
۱۸۸۸-۱۸۸۹
۱۸۸۹-۱۸۹۰
۱۸۹۰-۱۸۹۱
۱۸۹۱-۱۸۹۲
۱۸۹۲-۱۸۹۳
۱۸۹۳-۱۸۹۴
۱۸۹۴-۱۸۹۵
۱۸۹۵-۱۸۹۶
۱۸۹۶-۱۸۹۷
۱۸۹۷-۱۸۹۸
۱۸۹۸-۱۸۹۹
۱۸۹۹-۱۹۰۰
۱۹۰۰-۱۹۰۱
۱۹۰۱-۱۹۰۲
۱۹۰۲-۱۹۰۳
۱۹۰۳-۱۹۰۴
۱۹۰۴-۱۹۰۵
۱۹۰۵-۱۹۰۶
۱۹۰۶-۱۹۰۷
۱۹۰۷-۱۹۰۸
۱۹۰۸-۱۹۰۹
۱۹۰۹-۱۹۱۰
۱۹۱۰-۱۹۱۱
۱۹۱۱-۱۹۱۲
۱۹۱۲-۱۹۱۳
۱۹۱۳-۱۹۱۴
۱۹۱۴-۱۹۱۵
۱۹۱۵-۱۹۱۶
۱۹۱۶-۱۹۱۷
۱۹۱۷-۱۹۱۸
۱۹۱۸-۱۹۱۹
۱۹۱۹-۱۹۲۰
۱۹۲۰-۱۹۲۱
۱۹۲۱-۱۹۲۲
۱۹۲۲-۱۹۲۳
۱۹۲۳-۱۹۲۴
۱۹۲۴-۱۹۲۵
۱۹۲۵-۱۹۲۶
۱۹۲۶-۱۹۲۷
۱۹۲۷-۱۹۲۸
۱۹۲۸-۱۹۲۹
۱۹۲۹-۱۹۳۰
۱۹۳۰-۱۹۳۱
۱۹۳۱-۱۹۳۲
۱۹۳۲-۱۹۳۳
۱۹۳۳-۱۹۳۴
۱۹۳۴-۱۹۳۵
۱۹۳۵-۱۹۳۶
۱۹۳۶-۱۹۳۷
۱۹۳۷-۱۹۳۸
۱۹۳۸-۱۹۳۹
۱۹۳۹-۱۹۴۰
۱۹۴۰-۱۹۴۱
۱۹۴۱-۱۹۴۲
۱۹۴۲-۱۹۴۳
۱۹۴۳-۱۹۴۴
۱۹۴۴-۱۹۴۵
۱۹۴۵-۱۹۴۶
۱۹۴۶-۱۹۴۷
۱۹۴۷-۱۹۴۸
۱۹۴۸-۱۹۴۹
۱۹۴۹-۱۹۵۰
۱۹۵۰-۱۹۵۱
۱۹۵۱-۱۹۵۲
۱۹۵۲-۱۹۵۳
۱۹۵۳-۱۹۵۴
۱۹۵۴-۱۹۵۵
۱۹۵۵-۱۹۵۶
۱۹۵۶-۱۹۵۷
۱۹۵۷-۱۹۵۸
۱۹۵۸-۱۹۵۹
۱۹۵۹-۱۹۶۰
۱۹۶۰-۱۹۶۱
۱۹۶۱-۱۹۶۲
۱۹۶۲-۱۹۶۳
۱۹۶۳-۱۹۶۴
۱۹۶۴-۱۹۶۵
۱۹۶۵-۱۹۶۶
۱۹۶۶-۱۹۶۷
۱۹۶۷-۱۹۶۸
۱۹۶۸-۱۹۶۹
۱۹۶۹-۱۹۷۰
۱۹۷۰-۱۹۷۱
۱۹۷۱-۱۹۷۲
۱۹۷۲-۱۹۷۳
۱۹۷۳-۱۹۷۴
۱۹۷۴-۱۹۷۵
۱۹۷۵-۱۹۷۶
۱۹۷۶-۱۹۷۷
۱۹۷۷-۱۹۷۸
۱۹۷۸-۱۹۷۹
۱۹۷۹-۱۹۸۰
۱۹۸۰-۱۹۸۱
۱۹۸۱-۱۹۸۲
۱۹۸۲-۱۹۸۳
۱۹۸۳-۱۹۸۴
۱۹۸۴-۱۹۸۵
۱۹۸۵-۱۹۸۶
۱۹۸۶-۱۹۸۷
۱۹۸۷-۱۹۸۸
۱۹۸۸-۱۹۸۹
۱۹۸۹-۱۹۹۰
۱۹۹۰-۱۹۹۱
۱۹۹۱-۱۹۹۲
۱۹۹۲-۱۹۹۳
۱۹۹۳-۱۹۹۴
۱۹۹۴-۱۹۹۵
۱۹۹۵-۱۹۹۶
۱۹۹۶-۱۹۹