

۷ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و.... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند، شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید.

برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی لینک زیر کلیک کنید.

www.karnil.com

همچنین برای ورود به کانال تلگرام کارنیل روی لینک زیر کلیک کنید.

<https://telegram.me/karnil>



سازمان حقوق بشری کشور

معاونت امور اجتماعی
مرکز فوریت‌های اجتماعی

کمک‌های اولیه‌ی روانشناختی

ترجمه و تلخیص:

رضا رزاقی (Ph.D)

زمستان ۱۳۹۳

منبع:

Australian Psychological Society (2013) Psychological First Aid An Australian guide to supporting people affected by disaster. Australian Red Cross.

مقدمه

کمک‌های اولیه‌ی روانشناختی^۱ (PFA) رویکردی برای کمک به افرادی است که تحت تأثیر رویداد فوریتی، آسیب‌زا یا بلایا قرار گرفته‌اند. این کمک‌ها می‌تواند شامل اصولی اساسی برای تقویت بهبودی باشد. این رویکرد به افراد کمک می‌کند تا احساس امنیت کنند، با دیگران ارتباط برقرار نمایند، آرام و مفید باشند، به حمایت‌های جسمی، عاطفی و اجتماعی دسترسی پیدا کنند و این احساس ایجاد شود که می‌توانند به خوشان کمک نمایند.

کمک‌های اولیه‌ی روانشناختی به عنوان اولین اقدامی که بعد از وقوع بلایا یا رویداد آسیب‌زا انجام می‌گیرد، بسیار مفید است. این کمک‌ها اغلب در همان ساعات، روزها یا هفته‌های اولیه پس از وقوع رویداد ارائه می‌شوند. کمک‌های اولیه روانشناختی بر این درک استوار است که افراد متأثر از بلایا یا بحران دامنه‌ای از واکنش‌های اولیه (جسمی، روانشناختی، عاطفی و رفتاری) را تجربه می‌کنند که این واکنش‌ها ممکن است با توانایی آنها برای مقابله با استرس تداخل پیدا کند. این واکنش‌ها طبیعی هستند و تجارب افراد را قابل فهم می‌سازد. بهبودی ممکن است با ارائه‌ی همین کمک‌های اولیه‌ی روانشناختی تحقق یابد. با این حال برخی افراد ممکن است نیازمند دریافت خدمات و حمایت‌های روانشناختی بیشتری باشند.

کمک‌های اولیه‌ی روانشناختی
واگویی (debriefing) نیست.
گرفتن شرح حال، جزئیات ماقوع و تجربه‌ی فقدان نیست.
درمان نیست.
برچسب‌زنی و تشخیص نیست.
مشاوره نیست.
اقدامات حرفه‌ای نیست.

اهداف کمک‌های اولیه روانشناختی

کمک‌های اولیه‌ی روانشناختی انسانی، مراقبتی و دلسوزانه است. مهمترین هدف کمک‌های اولیه‌ی روانشناختی ایجاد ظرفیت برای بهبودی است. هدف کمک‌های اولیه‌ی روانشناختی کاهش پریشانی اولیه، برآورد کردن نیازهای جاری، تقویت روش‌های مقابله‌ای منعطف و بهبود سازگاری فرد است. کمک‌های اولیه‌ی روانشناختی با کمک به افراد در تعیین نیازهای فوری آنها، نقاط قوت و توانایی‌هایشان برای برآورده ساختن این نیازها، از بهبود حمایت می‌کند. نتایج تحقیقات نشان می‌دهند که باورهای فرد در توانایی انطباق و مقابله با استرس می‌تواند پیامدها را پیش‌بینی کند. به طور معمول

^۱ - Psychological First Aids

افرادی که پس از سانحه بهتر عمل می‌کنند، آنهایی هستند که خوش‌بین، مثبت و با اعتماد هستند و بر این باورند که زندگی قابل پیش‌بینی است.

کمک‌های اولیه‌ی روانشناختی اهداف زیر را دنبال می‌کند:

- آرام کردن افراد.
- کاهش سطح پریشانی.
- ایجاد احساس امنیت و اطمینان.
- تعیین و کمک به نیازهای اخیر.
- برقراری ارتباط انسانی.
- تسهیل حمایت اجتماعی از افراد.
- کمک به افراد برای درک موقعیت یا مصیبت.
- کمک به افراد برای شناخت نقاط قوت و توانایی‌های مقابله‌ای خود.
- پرورش باوربه توانایی افراد در مقابله و سازگاری با استرس.
- دادن امید.
- کمک به غربالگری افرادی که نیازهای بیشتری به کمک‌های حرفه‌ای دارند.
- تقویت عملکرد سازگارانه.
- قرار دادن افراد در موقعیتی که به طور طبیعی در مسیر بهبودی قرار گیرند.
- کاهش عوامل پرخطر بروز بیماری‌های روانی ناشی از حادثه مانند اختلال پس از سانحه (PTSD).

عناصر پنج‌گانه کمک‌های اولیه‌ی روانشناختی

بر اساس یافته‌های پژوهشی، تجارب و توافق متخصصین، پنج عنصر اصلی در زمینه کمک‌های اولیه‌ی روانشناختی معرفی شده است:

۱. امنیت
۲. آرامش
۳. پیوند و ارتباط
۴. خودکارآمدی فردی و گروهی
۵. امید

این باور که اعمال و رفتار فرد، به نتایج مثبتی منجر می‌شود، معرف خودکارآمدی است.

۱) تقویت امنیت

- انتقال از موقعیت پرخطر یا کاهش مواجهه با موقعیت پرخطر.
- کمک به افراد برای برآورده کردن نیازهای اساسی مانند آب، غذا، سرپناه، کمک‌های مالی و مادی.
- کمک به مردم برای دریافت خدمات پزشکی و درمانی.
- فراهم نمودن اطلاعات مناسب، ساده و تکرار شونده به شیوه‌های مختلف.

۲) تقویت آرامش

- تثبیت وضعیت افرادی که دچار سردرگمی شده‌اند.
- فراهم کردن محیطی به دور از موقعیت‌های پرفشار مانند نور و سروصداهای فوری.
- گوش دادن به افرادی که دوست دارند احساسات و داستان خود را بدون مجبور کردن آنها برای صحبت کردن، بیان کنند.
- یادآوری اینکه هیچ احساسی درست یا اشتباه نیست.
- مهربان و دوستانه رفتار کنید حتی اگر افراد رفتارهای دشواری داشته باشند.
- درباره بلا یا وسانحه اطلاعات درستی ارائه دهید و تلاش‌هایی را ارائه دهید که به بازماندگان کمک کند تا موقعیت را درک کنند.
- اطلاعات مناسبی درباره فشار روانی و مقابله با آن ارائه دهید.
- هنگامی که آنها ترس و نگرانی را بروز می‌دهند، این را یادآوری کنید که کمک و خدمات بیشتری در راه است، (البته اگر این چنین است).

۳) تقویت تعامل و ارتباط

- کمک کنید افراد با دوستان و عزیزانشان در ارتباط باشند.
- خانواده‌ها را با هم بگذارید.
- کودکان را با والدین یا حتی لامکان با بستگانشان بگذارید.
- به هنجارهای فرهنگی درباره جنسیت، سن و ساختار خانواده احترام بگذارید.
- کمک‌های عملی برای مشخص کردن نیازها و نگرانی‌های فوری افراد ارائه دهید.
- اطلاعات فراهم کنید و برای دریافت خدمات مناسب افراد را راهنمایی کنید.
- افراد را به خدمات قابل دسترس وصل کنید.

۴) تقویت خودکارآمدی

- مردم را برای برآورده کردن نیازهایشان درگیر کنید.
- به تصمیم‌گیری کمک کنید، کمک کنید تا مشکلات را اولویت‌بندی و آنها را حل کنند.

۵) تقویت امید

- این انتظار را ایجاد کنید که مردم بهبود خواهند یافت.
- کمک‌رسان باشید.
- به افراد اطمینان دهید که احساساتشان طبیعی است.

اصول عملی کمک‌های اولیه روانشناختی

سازمان بهداشت جهانی چارچوبی را معرفی کرده است که سه اصل عملی برای ارائه‌ی کمک‌های اولیه‌ی روانشناختی را شامل می‌شود. این اصول، یک راهنما را فراهم می‌کند که چگونه به یک موقعیت فوریتی نگاه کنیم و وارد آن شویم (مشاهده) تا نیاز افراد متاثر از حادثه را درک کنیم (گوش دادن) و دسترسی آنها را به اطلاعات و حمایت‌های عملی مورد نیاز ممکن سازیم (پیوند).



مشاهده

• امنیت را واریسی کنید:

○ چه خطراتی را می‌توانید مشاهده کنید مانند خیابان‌های آسیب دیده، ساختمان‌های نایمن، آتش، سیل و ...

○ به دنبال جایی باشید که بتوانید ایمن باشید و به خودتان و دیگران آسیب نرسانید،

○ اگر مطمئن نیستید که موقعیت امن است، آنجا نروید.

• به دنبال افرادی باشید که نیازهای اساسی اورژانسی دارند:

○ آیا کسی نیاز به خدمات اولیه روانشناختی فوریتی^۲ دارد؟

○ آیا کسی نیاز به خدمات اولیه روانشناختی اورژانسی دارد؟

○ آیا افرادی در آنجا حضور دارند که نیازهای ویژه داشته باشند؟

○ نقش خودتان را بدانید و سعی کنید به افرادی کمک کنید که نیازهای ویژه دارند یا نیازهای اساسی و آشکار اورژانسی دارند.

^۲ - فوریت (emergency) به معنای یک تهدید فوری برای موجود زنده است که تهدید زندگی، سلامت و محیطی را در برمی‌گیرد، اما اورژانسی (urgency) به معنای وجود یک تهدید در آینده است که الزام به مداخله به اندازه emergency نیست.

• افرادی که پریشانی جدی دارند، شناسایی کنید:

- آیا افرادی هستند که به شدت به هم ریخته، بی‌تحرک باشند و به دیگران پاسخ ندهند و در شوک باشند؟
- افراد به شدت پریشان چه افرادی؛ و کجا هستند؟
- این موضوع را بررسی کنید که چه افرادی از کمک‌های اولیه‌ی روانشناختی سود می‌برند و شما چگونه می‌توانید به بهترین وجه کمک کنید.



گوش دادن

• به افرادی که نیاز به کمک دارند نزدیک شوید:

- همراه با احترام و مطابق با هنجارهای فرهنگی به افراد نزدیک شوید.
- خودتان را برحسب نام و سازمانتان معرفی کنید.
- تا آنجایی که ممکن است جای آرام و مطمئنی برای صحبت کردن پیدا کنید.
- کمک کنید تا فرد احساس راحتی داشته باشد.

• از نگرانی‌ها و نیازهای افراد پرسید:

- نیازهای آشکار را مشخص کنید برای مثال اگر لباس‌های فرد پاره شده یا نیاز به پتو دارد.
- همیشه از نیازها و نگرانی‌های افراد پرسید.
- وانمود نکنید که می‌دانید.
- آنچه را که برای آنها بسیار مهم است، کشف کنید
- کمک کنید آنچه برای آنها اولویت دارد، حل کنید.

• به افراد گوش دهید و کمک کنید تا آرام بگیرند:

- نزدیک فرد بمانید.
- به فرد فشار نیاورید تا صحبت کند.
- به مواردی که آنها می‌خواهند درباره اتفاق بگویند، گوش دهید.
- اگر آنها خیلی پریشان هستند، کمک کنید تا آرام شوند و تلاش کنید مطمئن شوند که آنها تنها نیستند.



پیوند

- به افراد کمک کنید نیازهایشان را مشخص کنند و به خدمات دسترسی پیدا کنند:
 - برای مثال آب، غذا، سرپناه و نیازهای مادی.
 - یادگیری که مردم چه نیازهای ویژه‌ای دارند و آنها را به کمک‌های قابل دسترسی پیوند دهید.
 - قوی ندهید که از عهده آن بر نمی‌آید.
- به افراد کمک کنید با مشکلات مقابله نمایند و کنار آیند:
 - کمک کنید افراد نیازهای اورژانسی خود را تعیین کنند و آنها را اولویت‌بندی نمایند.
 - به مردم کمک کنید تا افراد حامی را بشناسند.
 - به مردم برای برآورده کردن نیازهایشان توصیه‌های عملی ارائه دهید (برای مثال اینکه چگونه در ستاد ساماندهی ثبت نام کنند).
- اطلاعات بدهید و آگاه کنید:
 - مشخص کنید کجا می‌توانند به اطلاعات و به روز شدن دسترسی پیدا کنند.
 - تلاش کنید قبل از نزدیک کردن فراد به خدمات، اطلاعات بیشتری کسب کنید.
 - به روز بمانید.
 - فقط آنچه را می‌دانید بگویید.
- افراد را با عزیزانشان و حمایت‌های اجتماعی پیوند دهید:
 - خانواده‌ها و کودکان را کنار والدین خود قرار دهید.
 - کمک کنید افراد با دوستان و بستگانشان ارتباط داشته باشند.
 - اگر برای افراد بحران‌زده، دعا و اعمال مذهبی مهم هستند، افراد با تعامل و ارتباط با اصول معنوی آرام خواهند گرفت.



آیا می‌دونستید لذت مطالعه و درصد یادگیری با کتاب‌های چاپی بیشتره؟
کارنیل (محبوب‌ترین شبکه موفقیت ایران) بهترین کتاب‌های موفقیت فردی
رو برای همه ایرانیان تهیه کرده

از طریق لینک زیر به کتاب‌ها دسترسی خواهید داشت

www.karnil.com

با کارنیل موفقیت سادست، منتظر شما هستیم

 Karnil  Karnil.com

