



آشنایی با کمک‌های اولیه روانشناختی



Psychological First AidS (PFA)

اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه مقاله:

هدف از کمک‌های اولیه روانشناختی را شرح دهند.

اصول کمک‌های اولیه را بیان کنند.

اصول کمک‌های اولیه روانشناختی را به کار ببرند.

علی بهرام نژاد

مدیر سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد
دانشگاه علوم پزشکی کرمان



فیروزه رستمی

کارشناس مسؤول سلامت روان معاونت بهداشت
دانشگاه علوم پزشکی مشهد



زهرا ریخته‌گران

کارشناس سلامت روان معاونت بهداشت
دانشگاه علوم پزشکی مشهد



و شامل کمک‌های حمایتی و عملی انسانی، به هم‌نوعانی که از یک بحران جدی رنج می‌برند. این کمک‌ها از هر دو نوع روانی و اجتماعی می‌باشند و توسط کارشناسان سلامت روان، به‌روزان، مراقبان سلامت و نیروهای داوطلب که حتی از افراد عادی جامعه هستند و توانمندی لازم را کسب کرده باشند، قابل انجام است.

زمان مناسب برای کمک‌های اولیه روان‌شناختی

- در اولین تماس با افراد بسیار مضطرب و آشفته
- حین وقوع یا بلافاصله بعد از وقوع حادثه یا حتی روزها و هفته‌ها بعد

محل انجام کمک‌های اولیه روان‌شناختی

- هر جایی که به اندازه کافی مطمئن و امن باشد، مانند پناهگاه‌ها، اردوگاه‌ها و مدارس یا مراکز بهداشت در این خصوص، حفظ حریم شخصی و کرامت شخص مهم است.

افراد واجد شرایط برای دریافت کمک‌های اولیه روان‌شناختی

برای افراد پریشان و مضطربی که اخیراً در معرض یک رخداد بحرانی جدی قرار گرفته‌اند مانند کسانی که شاهد مرگ خشونت‌آمیز نزدیکان شان بوده‌اند یا در معرض یک حادثه ناگوار آسیب‌زا مثل صحنه تصادف مرگبار یا بلایای طبیعی قرار گرفته‌اند. این افراد ممکن است توانایی سازگاری با شرایط ایجاد شده را نداشته باشند و نیاز به کمک دیگران دارند تا آرام شوند و با شرایط سازگاری پیدا کنند. بازبایی و پیشگیری از اختلالات سلامت روان در شرایط بحران و جنگ، از طریق افزایش تاب‌آوری و دادن امید به فرد و جامعه هدف این برنامه می‌باشد.

کمک‌ها شامل موارد ذیل است:

- تشخیص نیازها و نگرانی‌ها و به دنبال آن پشتیبانی و حمایت عملی
- کمک‌های غذایی و آب و پوشاک به افراد نیازمند
- کمک به افراد برای احساس آرامش

همان‌طور که در آسیب‌های جسمی اجرای کمک‌های اولیه نجات بخش جان افراد است، کمک‌های اولیه روان‌شناختی نیز که توسط کلیه افراد قابل اجراست، می‌تواند موجب نجات سلامت روان افراد شده و از آسیب‌های جبران‌ناپذیر جلوگیری نماید. قرار گرفتن در یک بحران می‌تواند منجر به کاهش عملکرد و ظرفیت تصمیم‌گیری به دلیل محرومیت‌ها و آسیب‌های ناشی از خود رخداده، ساختارهای پاسخ‌های سریع و واکنش‌های فردی شود. به همین دلیل یادگیری کمک‌های اولیه روان‌شناختی توسط مراقبان سلامت و به‌روزان به عنوان نیروهای کلیدی در حفظ سلامت جامعه و کمک به افرادی که دچار مشکلات و بحران‌های روانی شده‌اند اهمیت ویژه‌ای دارد.

کمک‌های اولیه روان‌شناختی به افراد این امکان را می‌دهد که احساس امنیت کنند و 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 خودشان کمک نمایند.

هدف کمک‌های اولیه روان‌شناختی

هدف از کمک‌های اولیه روان‌شناختی حمایت از خانواده‌ها یا جامعه‌های آسیب‌دیده به منظور دستیابی مجدد کنترل بر زندگی خود و کاهش تجربه غم و اندوه است. این روش، آن دسته از نیازهای عملی را در نظر می‌گیرد که معمولاً شامل برقراری ارتباط با افراد و کمک گرفتن از دیگران است



هدف از کمک‌های اولیه روان‌شناختی حمایت از خانواده‌ها یا جامعه‌های آسیب‌دیده به منظور دستیابی مجدد کنترل بر زندگی خود و کاهش تجربه غم و اندوه است.

گفتار، شرایط عاطفی آن‌ها را ارزیابی می‌کنیم تا بتوانیم برای کمک‌های اولیه روانشناختی مناسب اقدام کنیم.

منظور از گوش دادن فعال چیست؟

یکی از ارکان مهم کمک‌های اولیه روانشناختی، گوش دادن فعال است. در گوش دادن فعال نیاز است سراپا گوش باشیم و تلاش کنیم که تمام توجه خود را به فرد مقابل معطوف کرده و حضور کامل داشته باشیم.

منظور از مرتبط کردن فرد چیست؟

سعی کنید با بستگان و اطرافیان فرد تماس گرفته و آن‌ها را از یگدیگر باخبر سازید و بین آن‌ها ارتباط برقرار سازید.

دسترسی او را به مراکز ارائه خدمت مثل داروخانه، پزشک، روانشناس و مراکز دریافت خدمات حمایتی مثل اسکان موقت، آب، غذا و... فراهم نمایید.

نتیجه‌گیری

هدف کمک‌های اولیه روانشناختی حمایت از خانواده‌ها یا جامعه‌های آسیب‌دیده به منظور دستیابی مجدد کنترل بر زندگی خود و کاهش تجربه غم و اندوه است. کمک‌های اولیه روانشناختی به افراد این امکان را می‌دهد که احساس امنیت کنند و 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 خودشان کمک نمایند.

منابع

- پیروی حمید، حسن آبادی حمیدرضا، راهنمای کمک‌های اولیه روانشناختی وزارت علوم. ۱۳۹۶. نشر دفتر مشاوره وزارت علوم
- کمک‌های اولیه روانشناختی، تالیف سازمان جهانی بهداشت، مترجم: رویا فرامرزی، انتشارات اندیشمند. ۲۰۰۹
- A Short Introduction to psychological first aid. International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies, 2019.

- گوش دادن به اظهارات آنان، بدون وادار کردن آن‌ها به صحبت
- کمک به آنان برای دسترسی به اطلاعات و حمایت‌های اجتماعی بیشتر
- حفاظت از آنان در برابر آسیب‌ها
- تاکید بر بازگویی افکار، احساسات و برداشت‌هایشان از واقعه اخیر

این نکته قابل تامل است که اگرچه شنیدن و گوش دادن به صحبت‌ها و درد دل‌های مردم، یکی از اجزای کمک‌های اولیه روانشناختی است، ولی این به منزله وادار کردن مردم به بیان احساس نیست. کمک‌ها شامل این موارد نمی‌شود:

- اصرار داشتن بر اینکه به کسی کمک کنیم که اصلاً علاقه‌ای نشان نمی‌دهد.
- قطع کردن ناگهانی صحبت با فرد و زها کردن او بدون کمک‌های عملی
- وعده غیرعملی و غیرممکن به افراد دادن
- قضاوت کردن افراد بخاطر علایم و واکنش‌های آن‌ها
- ارائه مواردی که فقط افراد حرفه‌ای مانند روانشناس، مشاور یا مددکار بر آن مسلط هستند.

سه جزء اصلی تشکیل دهنده کمک‌های اولیه روانشناختی کدام است؟

- **Look:** نگاه و دقت کردن (استفاده از چشم‌ها)
- **Listen:** گوش دادن فعال (استفاده از گوش)
- **Link:** مرتبط کردن فرد (استفاده از زبان و داستان)

منظور از نگاه و دقت کردن چیست؟

در شرایط بحرانی و پس از وقوع حوادث، منظور از نگاه و دقت کردن این است که ابتدا باید با دقت شرایط را بررسی کرده و از امنیت محل اطمینان حاصل کنیم. سپس، بایستی به دنبال افرادی باشیم که نیازمند کمک هستند و در عین حال، به خطرات احتمالی محیط توجه ویژه‌ای داشته باشیم. در این ارزیابی، صدمات و آسیب‌های جسمی افراد را شناسایی کرده و در نهایت، با توجه به رفتار و