

کتاب جامع

مداخلات روان‌شناختی در بحران

(مبانی، روش‌ها و فنون)

تألیف:

دکتر خدابخش احمدی

استاد دانشگاه علوم پزشکی بقیه‌الله (عج)



سرشناسه: احمدی، خدا بخش، ۱۳۴۷
عنوان و نام پدیدآور: کتاب جامع مداخلات روانشناختی در بحران (مبانی، روش‌ها و فنون)/تالیف

خدا بخش احمدی

مشخصات نشر: تهران: دانژه، ۱۳۹۹

مشخصات ظاهری: ۱۰۴۴ ص

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۲۶۲-۹

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: کتابنامه: ص. ۹۸۳-۱۰۳۲

یادداشت: نمایه

موضوع: بحران‌زدایی

Crisis intervention (Mental health services)

رده‌بندی کنگره: RC۴۸۰ / ۶

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۰۲۵

شماره کتابخانه ملی: ۶۲۴۷۶۷۱

عنوان: مداخلات روان‌شناختی در بحران
مؤلف: خدا بخش احمدی
صفحه آرا: ملیحه طوقی جعفری
مدیر تولید: داریوش سازمند
ناشر: دانژه
لیتوگرافی، چاپ و صحافی: شریف
شمارگان: ۲۲۰ نسخه
قطع: وزیری
نوبت چاپ: چاپ پنجم-۱۴۰۲
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۲۶۲-۹
قیمت: ۹۰۰,۰۰۰ تومان

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۲۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا بخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

تهران: خیابان استاد مطهری - خیابان سلیمان خاطر (امیر اتابک) - کوچه اسلامی - شماره ۴/۲

کد پستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۳۱ تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸-۸۸۸۱۲۰۸۳ تلفکس: ۸۸۸۴۲۵۴۳

تلفن دفتر پخش: ۶۶۴۷۶۳۷۵ - ۶۶۴۶۲۰۶۱ - ۶۶۴۷۶۳۸۹ فکس:

فهرست

مقدمه.....	۵
فصل اول : مفاهیم و کلیاتی درباره بحران.....	۱۳
فصل دوم: اصول مداخله در بحران.....	۵۷
فصل سوم: مهارت‌های پایه مداخله در بحران.....	۸۱
فصل چهارم: فنون اصلی مداخله در بحران.....	۱۱۳
فصل پنجم : مداخلات اولیه در بحران.....	۱۷۳
فصل ششم : خط بحران.....	۲۳۳
فصل هفتم: بلایای طبیعی و حوادث.....	۲۶۹
فصل هشتم : فقدان و سوگ.....	۳۰۳
فصل نهم: خودکشی.....	۳۵۵
فصل دهم: اعتیاد.....	۴۲۵
فصل یازدهم: تجاوز و خیانت.....	۴۹۵
فصل دوازدهم: خشونت همسر.....	۵۵۳
فصل سیزدهم: طلاق.....	۶۰۹
فصل چهاردهم: بحران و کودکان.....	۶۳۷

فصل پانزدهم: بازنشستگی و سالمندی	۶۶۳
فصل شانزدهم: جنگ	۷۱۱
فصل هفدهم: تجارت و زندان	۷۸۱
فصل هیجدهم: گروگان گیری	۸۴۱
فصل نوزدهم: رشد پس از بحران	۸۹۷
فصل بیستم: بهداشت روانی مشاوران بحران	۹۴۷
منابع	۹۸۷
واژه‌نما	۱۰۳۵
موضوع‌نما	۱۰۴۹

مقدمه

نیروها.

درجه بالایی از سختی را بحران می‌گویند. بحران یک زمان حیاتی^۱ است. وقتی افراد حادثه یا شرایطی را به عنوان خطر یا تهدید ادراک کنند تغییراتی در خود ایجاد می‌کنند که از خود در برابر خطر و آسیب محافظت کنند. بحران بروز ناگهانی دارد، مجموعه‌ای از نیروهای مخالف در آن قرار دارد، غیر قابل پیش‌بینی است، نوعی پاسخ به وقایع خطرآفرین است، اهداف زندگی را تخریب می‌کند، و در صورت عبور نکردن از آن صدمات جبران‌ناپذیری وارد می‌آورد.

بحران می‌تواند به چند ساعت محدود شود و یا هفته‌ها یا سال‌ها طول بکشد. بحران دو جنبه دارد. جنبه اول بعدی است که در آن اضطراب و تنش پدیدار می‌شود، جنبه دوم بعدی است که ساز و کارهای حل مشکل به حرکت درمی‌آید. این ساز و کارها بسته به این که تا چه حد سازگارانه یا ناسازگارانه باشد،

ولنبولونکم بشئ من الخوف و الجوع و نقص من الاموال
والانفس والشرات و بشر الصابرين * الذين اذاصابتهم
مصيبة قالوا انالله و انا اليه راجعون * اولئك عليهم
صلوات من ربهم و رحمه و اولئك هم المهتدون *

(بقره ۱۵۷-۱۵۵).

قطعاً شما را با چیزی از هراس، گرسنگی، زیان مالی و
جانی و کمبود میوه‌ها آزمایش می‌کنیم و بشارت ده
بر استقامت کنندگان * آن‌ها که هرگاه مصیبتی به
آن‌ها رسد می‌گویند: ما از آن خدا هستیم و به سوی
او بازمی‌گردیم * اینها همان‌ها هستند که الطاف و
رحمت خدا شامل حال‌شان شده و آن‌ها هستند
هدایت‌یافتگان *

با درود برخدایی که انسان را در سختی آفرید و
برای مبارزه با آن عقل، و جهت تحمل آن صبر
را عنایت فرمود. سختی‌ها می‌تواند واقعی یا
تصوری باشد. در آیه شریف قرآن که می‌فرماید:
«به یقین انسان حریص و کم‌طاقت آفریده شده
است، هنگامی که بدی و سختی به او رسد
جزع و هنگامی که خوبی و نعمت به او رسد ولع
می‌ورزد» (معارج، ۲۱، ۲۰، ۱۹) این دو نوع سختی
کاملاً متمایز شده است. واکنش آدمی به سختی
سه قسم است: حمله برای غلبه‌یافتن، فرار برای
کناره‌گیری و تسلیم جهت حفظ تمامیت خود و

بنابراین همه انواع اقدامات کمکی اعم از خود تقویتی (افزایش اراده، اعتماد به نفس، امیدواری و ...) حمایت‌های اجتماعی (عزاداری، کمک‌های عاطفی، جمع شدن اقوام و نزدیکان و ...) حمایت‌ها و کمک‌های حرفه‌ای و یاورانه (از قبیل خدمات حمایتی، تسکینی و رشد) می‌تواند به افراد درگیر بحران کمک نماید.

بروز بحران به صورت ناگهانی و ضربتی است، نه تدریجی. غیر قابل پیش‌بینی بودن بحران در مدیریت و مداخله در بحران، نقش اساسی دارد. شاید بتوان گفت که بحران، قسمت اعظم انرژی و برانگیز خود را به واسطه غیر قابل پیش‌بینی بودن خود کسب می‌کند، در بحران قطع و انفصال روند طبیعی زندگی رخ می‌دهد (چنین انفصالی معمولاً بسیار سخت و ناگهانی بوده و به هیچ وجه قابل پیش‌بینی نیست) و این که بحران اثرات مخرب بر تشکیلات اجتماعی مانند از بین رفتن و یا خسارت دیدن سیستم‌های دولتی، ساختمان‌ها، مخابرات و سرویس‌های ضروری را به خود به همراه دارد. حوادث بحرانی در ابتدا موجب آشفتگی

روانی می‌شود که می‌توان آن را اختلال استرس حاد^۱ نامید. اختلال استرس حاد با احساس شدید ترس^۲، درماندگی^۳ و وحشت^۴ مشخص می‌شود. افرادی که

می‌توانند موفقیت‌آمیز یا ناموفق باشد. بحران بالقوه می‌تواند واکنش‌های قوی برای کمک به فرد در کاهش ناراحتی را فراهم آورد و فرد را به تعادل هیجانی قبلی برگرداند. زمانی که فرد به تعادل هیجانی دست یافت، بحران رفع می‌شود و وی یاد می‌گیرد چگونه واکنش‌های سازگارانه را به کارگیرد. نکته مهم و بسیار جالب اینکه با حل و فصل بحران ثبات ذهنی شخص نسبت به قبل از شروع بحران برتری پیدا می‌کند. به همین منظور گفته می‌شود که بحران شرایط بالقوه و فرصت لازم برای ریشه را به همراه دارد. اما وقتی که شخص واکنش‌های ناسازگارانه دارد حالت دردناک تشدید و بحران عمیق می‌شود و انحطاط واپس‌گرایانه موجب ایجاد علائم مرضی می‌شود. این علائم به نوبه خود می‌تواند به یک الگوی روان نژندی تبدیل شود و کارکرد فرد را مختل کند. اگر شرایط بحرانی حل و فصل نشود، واکنش‌های ناسازگارانه جدید ایجاد می‌شود و توالی این واکنش‌ها می‌تواند به تناسبات فاجعه‌آمیزی برسد و حتی منجر به خودکشی و مرگ شود.

بنابراین بحران‌های روان‌شناختی بسیار دردناک هستند و می‌توان به آن به عنوان نقطه عطفی برای اوج یا سقوط، بهتر شدن یا بدتر شدن نگاه کرد. در طی فرآیند بحرانی، افراد نسبت به هر اقدام یاری‌بخش دست‌یاری دراز می‌کنند و حتی از کمک‌های کوچکی که به آن‌ها ارائه می‌شود نتایج بهتری می‌گیرند.

1. Acute Stress Disorder

2. intense

3. helplessness

4. horror

غیر قابل تفوق^۴ در برابر خواسته‌ها و اهداف خود می‌بیند که با روش‌های موجود قابل حل نیستند. به هر حال، شرایطی که به عنوان بحران در نظر گرفته می‌شود به ادراک کنونی فرد از وضعیت، تجربه گذشته، سطح تاب‌آوری^۵ و مهارت‌های مقابله‌ای^۶ فرد بستگی دارد. بحران یک فرآیند چهار مرحله‌ای دارد: قبل از بحران^۷، بحران^۸، انطباق/مذاکره^۹، حل و فصل^{۱۰}.

در مرحله قبل از بحران فرد با خود و زندگی روزمره‌اش درگیر و از مشکلات پیشرو بی‌خبر است. مشخصه ورود به مرحله بحران ابراز هیجانی شدید، ضعف در تفکر منطقی، ناتوانی در مقابله با مشکلات جدی و خطرناک، احساس ناکامی، داشتن تنش بالا و ناتوانی در مقابله با چالش‌های پیش رو می‌باشد. در مرحله انطباق فرد کار روی بحران را از طریق اهمیت دادن به پیشنهادات و اندیشیدن در مورد حل مشکل شروع می‌کند. در این مرحله هیجانات رو به کاهش می‌گذارد و میزانی تغییر در جهت حل مسأله مشاهده می‌شود. مرحله حل مشکل در برگزیده کار روی یک راه حل قابل قبول و سپس پایان نسبی بحران است.

مداخله در بحران^{۱۱} روشی مؤثر در مواجهه با

دچار اختلال استرس حاد می‌شوند، دچار بی‌حسی عاطفی^۱ هستند و در پاسخ‌دهی عاطفی ضعف دارند. آگاهی آن‌ها از اطرافشان کاهش پیدا می‌کند، نسبت به محیط اطراف احساس جدایی دارند، مشکلات سرگیجه و فراموشی به آن‌ها دست می‌دهد. مردمانی که از اختلال استرس حاد رنج می‌برند، ممکن است احساس تنیدگی، برانگیختگی، افسردگی، تحریک‌پذیری و ناامیدی در خود داشته باشند. آن‌ها ممکن است حادثه رخ داده را در خواب به صورت کابوس ببینند، یا در بیداری حادثه را باز تجربه^۲ کنند و خاطرات آسیب را هر طول روز و به‌طور متوالی دوباره تجربه کنند. فرد ممکن است از مردم دوری کند، از مکان‌ها یا اشیایی که خاطرات آن حادثه آسیب‌زا را زنده می‌کنند دوری کند. او ممکن است در تمرکز مشکل پیدا کند. این افراد به خاطر این که نتوانستند برای دیگران کمک کنند، احساس ناراحتی و گناه می‌کنند. برخی ممکن است خود تخریب‌گر^۳ و پرخاشگر شوند، بی‌توجه به سلامت خود شوند. با توجه به این امر مداخله روان‌شناختی در بحران یک امر ضروری است.

بحران شرایطی است که فرد یک مانع

4. insurmountable

5. level of resiliency

6. coping skills

7. pre-crisis

8. crisis

9. accommodation/negotiation

10. resolution

11. crisis intervention

1. emotional numbing

2. flashbacks

3. self destructive