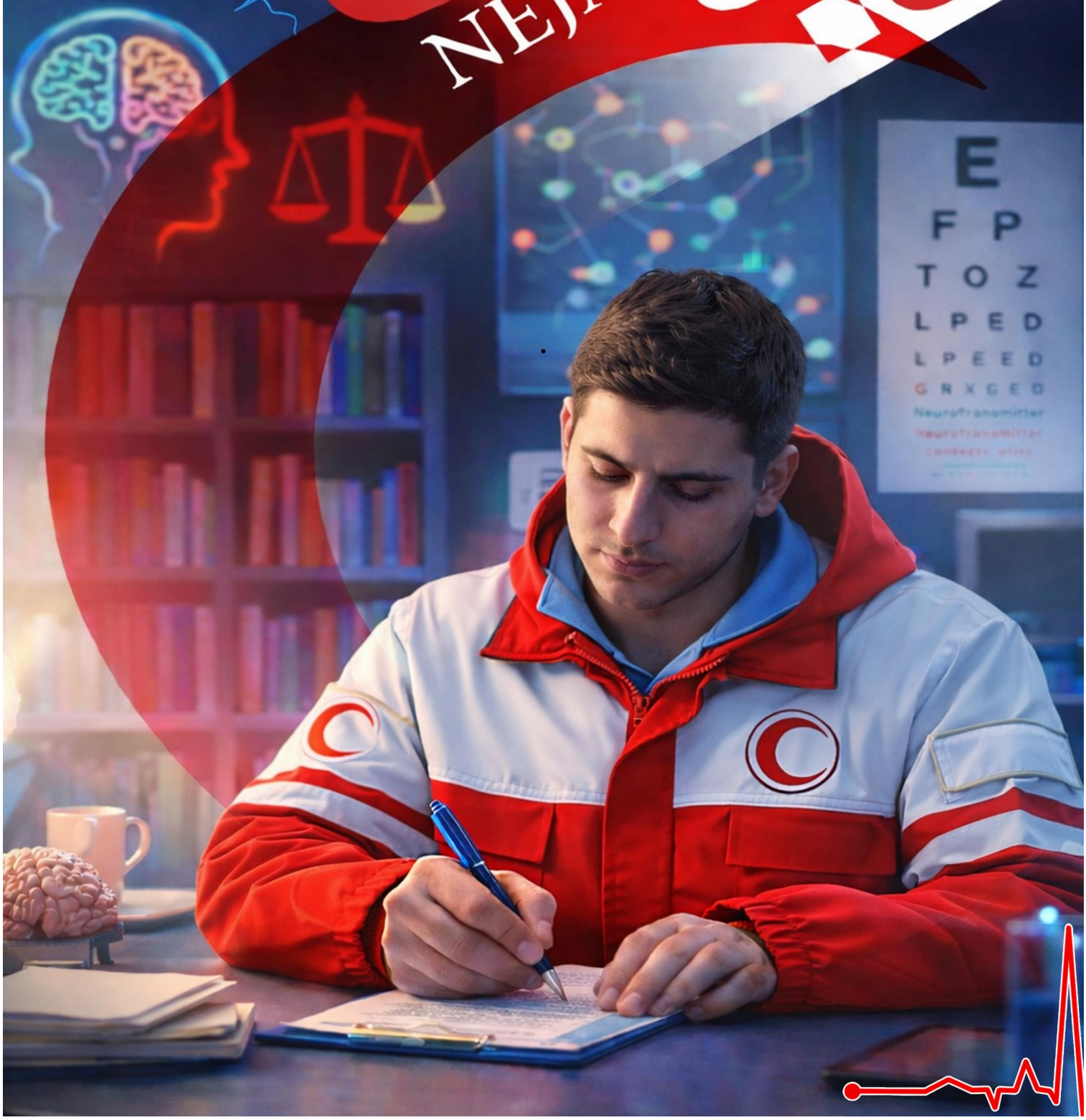
فصلنامه فرهنگی-اجتماعی کانون هلال احمر دانشگاه تبریز
سال دوم | شماره چهارم | پاییز ۱۴۰۴

کانون دانشجویی هلال احمر دانشگاه تبریز

دانشگاه تبریز

نجات

NEJAT




بسم الله الرحمن الرحيم

شناسنامه

فصلنامه فرهنگی-اجتماعی دانشجویی نجات
سال دوم/شماره چهارم/پاییز۱۴۰۴
صاحب امتیاز:کانون هلال احمر دانشگاه تبریز
شماره مجوز:۸/۱۲۰ک.ن.ت



استادمشاور:دکتر حسام الدین سهرابی



مدیرمسئول:ساناز سلیمان بیگی



سردبیر:نیما حجتی



دبیرتحریه:سارا نویدی

هیئت تحریه



عهدیه شکوری



اسما التفاتی



سارا نویدی



مریم سیفی‌زاده



ثمین آدینه



صبا اعظم پارسا



فرناز محمدی مطهری



رقیه محمودی ملکی



مهدیه حبیبی



عطا اعظم پارسا

ویراستاران ادبی



سجاد طباطبایی اصل



ثمین آدینه



یوسف وحیدی

طراح گرافیک



ساناز سلیمان بیگی

سخن سردبیر

باعث افتخار است که در آستانه انتشار این شماره از نشریه نجات کانون هلال احمر با موضوع روانشناسی در حوزه فعالیت‌های هلال احمر، به عنوان سر دبیر این نشریه، سخنی کوتاه با شما در میان بگذارم. سازمان هلال احمر پیش از هر چیز مامور به کمک رسانی در لحظات بحرانی است، اما تجربه چندین سال فعالیت می‌گوید که یاری‌رسانی موثر تنها به تامین نیازهای جسمی محدود نمی ماند و ابعاد روانی و اجتماعی آسیب‌دیدگان، امدادگران و جوامع درگیر، نقش تعیین کننده‌ای در فرآیند بازتوانی و بازگشت به شرایط عادی دارند.

در این شماره بر آن شدیم تا به موضوعاتی بپردازیم که اغلب یا مغفول می‌مانند یا کمتر مورد توجه قرار گرفته‌اند: سلامت روان امدادگران و داوطلبان، کمک‌های روانی- اجتماعی در زمان بحران، مهارت‌های کمک روانی اولیه، تاب آوری فردی و سازمانی، مدیریت استرس حاد و فرسودگی حرفه ای و اهمیت پژوهش‌های کاربردی در زمینه روانشناسی بحران. تجربه‌های میدانی، مطالعات موردی و مقالات تحلیلی پیش رو، تلاش دارند تا هم دانش فنی را گسترش دهند و هم راهکارهای عملی و قابل اجرا برای بهبود کیفیت خدمات انسانی ارائه کنند.

از همه نویسندگان، پژوهشگران، داوطلبان و کارشناسانی که با ارسال مقالات و یادداشت‌های تحلیلی، این شماره را ممکن ساختند صمیمانه قدردانی می‌کنم.

با احترام و سپاس



نیما حجتی

سر دبیر نشریه نجات کانون هلال احمر

پاییز۱۴۰۴

فهرست

سازمان جوانان جمعیت هلال احمر

۱.روانشناسی کار تیمی در عملیات امدادی ٦

۲.نقش آموزش روانی در زندگی قبل از بحران ۱۰

۳.معرفی تیم سحر ۱۵

۴.تاثیر رنگ قرمز هلالاحمر بر ذهن و احساسات انسان ۱۸

روانشناسی

۱.اهمیت روانشناسی در زندگی فردی ۲۰

۲.معرفی حواس ششگانه انسان و تاثیرات آن ۲٤

۳.بررسی حس ششم:ذهن وفکروساختارآنها ۲۷

۴.تاثیر آگاهی از مسائل روانی درنحوه مدیریت حوادث وبحرانها ۲۹

۵.تکنیک های موثرجهت تسلط برذهن در شرایط مختلف ۳۳

آموزش همگانی

۱.پنیک اتکت و تاثیرات آن و نحوه مقابله با آن ۳۸

مصاحبه

۱.مصاحبه با جناب اقای دکتر احد نویدی هیات علمی بخش رواشناسی ٤٤

روانشناسی کار تیمی در عملیات امدادی









ثمین آدینه
دانشجوی دکتری‌علوم و مهندسی‌صنایع غذایی
گرایش فناوری مواد غذایی
rs.mostajer@yahoo.com

روان‌شناسی کار تیمی در عملیات امدادی

در شرایط بحرانی مانند بلایای طبیعی، جنگ‌ها یا حوادث گسترده، عملیات امدادی تنها زمانی به نتیجه مطلوب می‌رسد که همکاری مؤثر میان اعضای تیم های تخصصی شکل گیرد. روان شناسی کار تیمی در چنین موقعیت‌هایی نقشی حیاتی در حفظ انسجام گروه، افزایش بهره وری و کاهش فرسایش روانی امدادگران بر عهده دارد.

اهمیت هماهنگی روانی در تیم‌های امدادی

در عملیات امدادی، زمان، دقت و هماهنگی انسانی سه رکن اصلی موفقیت هستند. این هماهنگی به معنای هم راستایی ذهنی، هیجانی و رفتاری اعضا با یکدیگر است تا بتوانند در مواجهه با موقعیت‌های پیچیده و فشارهای شدید، عملکردی منسجم و هدفمند داشته باشند. بدون هم‌افزایی روانی، حتی برخورداری از تجهیزات و توان عملیاتی بالا نیز تضمین‌کننده موفقیت نخواهد بود. برخی از رهکارهای هماهنگی روانی در تیم عبارت‌اند از:

۱.هم‌افزایی شناختی و تصمیم‌گیری سریع

در شرایط اضطراری، فرصت برای توضیح‌های طولانی وجود ندارد. هماهنگی روانی میان اعضا موجب می‌شود افراد واکنش‌های یکدیگر را پیش‌بینی کرده و بدون اتلاف زمان، تصمیم های هماهنگ بگیرند.

۲.کاهش تعارض و تنش درون‌تیمی

فشارهای روانی عملیات می‌تواند تعارضات بین فردی ایجاد کند. اما وجود درک متقابل و همدلی، احتمال سوءتفاهم را کاهش داده و هم کاری را تقویت می‌کند.

۳ . تقویت اعتماد و امنیت روانی

اعتماد متقابل، ستون اصلی هر تیم امدادی است. وقتی اعضا احساس امنیت روانی داشته باشند، بدون ترس از قضاوت یا طرد شدن احساسات خود را بیان می‌کنند و در شرایط بحرانی حمایت روانی دریافت می‌کنند.

۴ . افزایش تاب‌آوری جمعی

اب‌آوری یعنی توانایی بازگشت به تعادل پس از فشار روانی. هماهنگی روانی با تقویت پیوندهای عاطفی و شناختی میان اعضا، تاب‌آوری جمعی را افزایش می‌دهد و باعث می‌شود تیم پس از مأموریت‌ها سریع تر بازیابی شود.

۵ . شکل‌گیری فرهنگ تیمی مثبت

هماهنگی روانی زمینه‌ساز فرهنگی مبتنی بر احترام، همدلی و مسئولیت‌پذیری است. چنین فرهنگی در بلندمدت موجب حفظ نیروهای کارآمد و جذب افراد توانمندتر به تیم می‌شود.

چالش‌های روانی در عملیات امدادی

عملیات امدادی امدادگران را در معرض فشارهای هیجانی شدید قرار می‌دهد. اگر این فشارها مدیریت نشود، به فرسایش روانی، کاهش بهره‌وری و اختلالات آسیب‌زا منجر خواهد شد. برخی از مهم‌ترین چالش ها عبارت‌اند از:

۱ . مواجهه با صحنه‌های شوک‌آور

مشاهده مرگ، جراحت شدید ,کرختی هیجانی یا کابوس‌های مکرر شود.

۲ . فشار تصمیم‌گیری لحظه‌ای

تصمیم‌گیری سریع تحت شرایط مبهم می تواند اضطراب، احساس گناه و کاهش اعتمادبه نفس ایجاد کند .

۳ . تعارض نقش و مسئولیت

عدم شفافیت نقش‌ها موجب سردرگمی، درگیری و کاهش احساس کارآمدی می‌شود.

۴ . احساس ناتوانی در کمک‌رسانی

گاهی امکان نجات همه وجود ندارد. این مسئله به‌ویژه برای نیروهای جوان می‌تواند احساس گناه و افسردگی ایجاد کند.

۵ . فشارهای محیطی و جسمانی

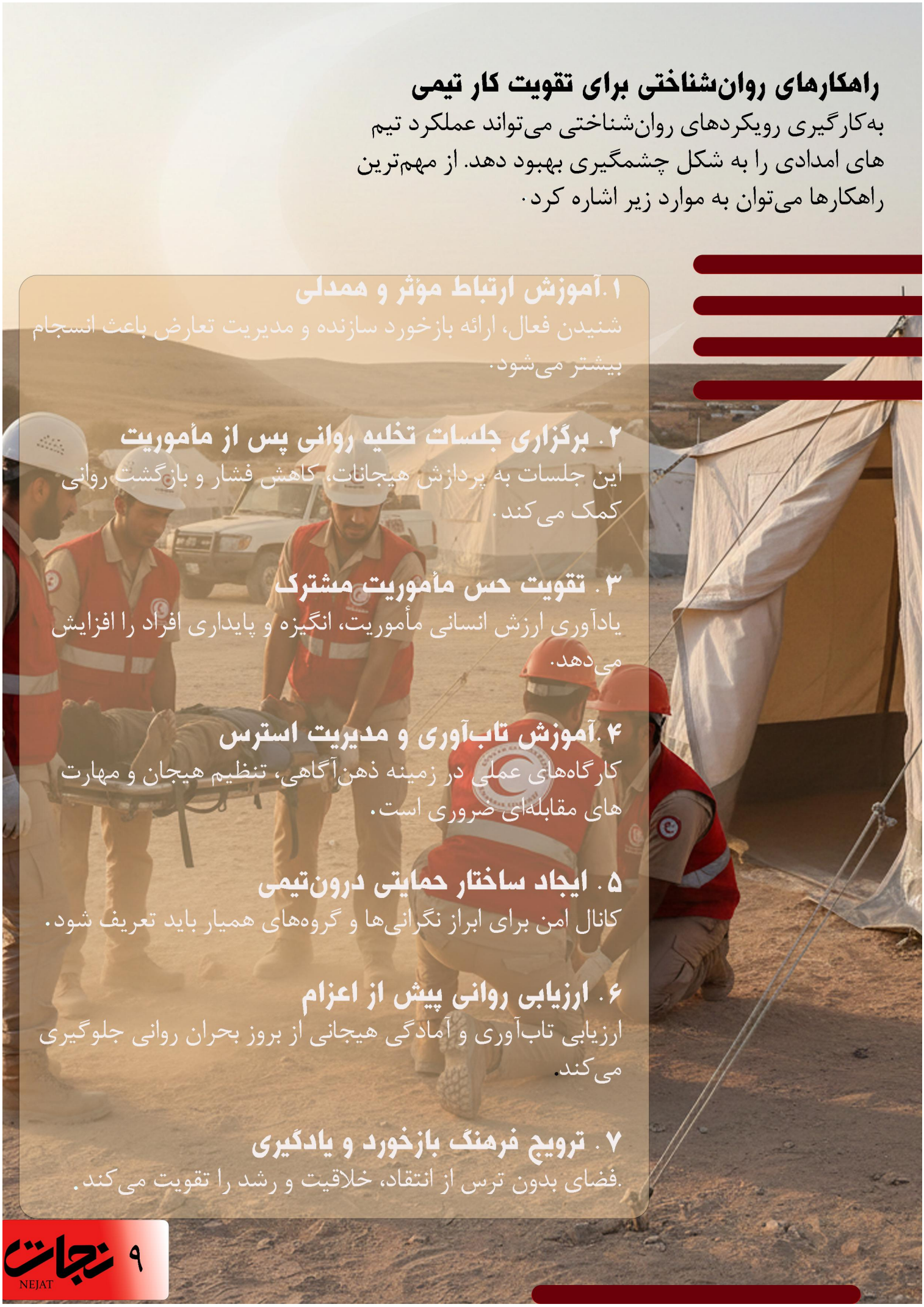
کمبود خواب، شرایط جوی سخت و خطرات محیطی تمرکز و آرامش روانی را کاهش می‌دهد.

۶ . کمبود حمایت روانی ساختارمند

در بسیاری از تیم‌ها هنوز روان‌شناس همراه، جلسات تخلیه هیجانی یا آموزش تاب‌آوری وجود ندارد؛ در نتیجه امدادگران بار روانی مأموریت‌ها را تنهایی حمل می‌کنند .

راهکارهای روان‌شناختی برای تقویت کار تیمی

به‌کارگیری رویکردهای روان‌شناختی می‌تواند عملکرد تیم های امدادی را به شکل چشمگیری بهبود دهد. از مهم‌ترین راهکارها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد.



۱. آموزش ارتباط مؤثر و همدلی

شنیدن فعال، ارائه بازخورد سازنده و مدیریت تعارض باعث انسجام بیشتر می‌شود.

۲. برگزاری جلسات تخلیه روانی پس از مأموریت

این جلسات به پردازش هیجانات، کاهش فشار و بازگشت روانی کمک می‌کند.

۳. تقویت حس مأموریت مشترک

یادآوری ارزش انسانی مأموریت، انگیزه و پایداری افراد را افزایش می‌دهد.

۴. آموزش تاب‌آوری و مدیریت استرس

کارگاه‌های عملی در زمینه ذهن‌آگاهی، تنظیم هیجان و مهارت های مقابله‌ای ضروری است.

۵. ایجاد ساختار حمایتی درون‌تیمی

کانال امن برای ابراز نگرانی‌ها و گروه‌های همیار باید تعریف شود.

۶. ارزیابی روانی پیش از اعزام

ارزیابی تاب‌آوری و آمادگی هیجانی از بروز بحران روانی جلوگیری می‌کند.

۷. ترویج فرهنگ بازخورد و یادگیری

فضای بدون ترس از انتقاد، خلاقیت و رشد را تقویت می‌کند.


عهدیه شکوری
دانشجو کارشناسی علوم طبیعی
ahdieyshakoori@gmail.com

نقش آموزش روانی در آمادگی قبل از بحران

مقدمه

بحران‌ها و بلایا، چه طبیعی مانند زلزله، سیل و طوفان و چه انسان ساخت همچون عملیات نجات و حوادث بزرگ صنعتی، علاوه بر فشارهای جسمانی، آثار روانی عمیقی بر امدادگران برجای می گذارند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد بسیاری از نیروهای امدادی پس از تجربه مأموریت‌های دشوار، در معرض اختلالاتی مانند استرس پس‌ازسانحه، اضطراب، فرسودگی شغلی و کاهش عملکرد روانی قرار می‌گیرند. ازاین‌رو، آموزش و آمادگی روانی پیش از وقوع بحران از ضروری‌ترین ارکان مدیریت بحران به شمار می‌رود. آموزش روانی می‌تواند تاب‌آوری امدادگران را افزایش دهد، سطح استرس را کاهش دهد و عملکرد آنان را در شرایط واقعی حادثه به شکل چشمگیری بهبود بخشد.



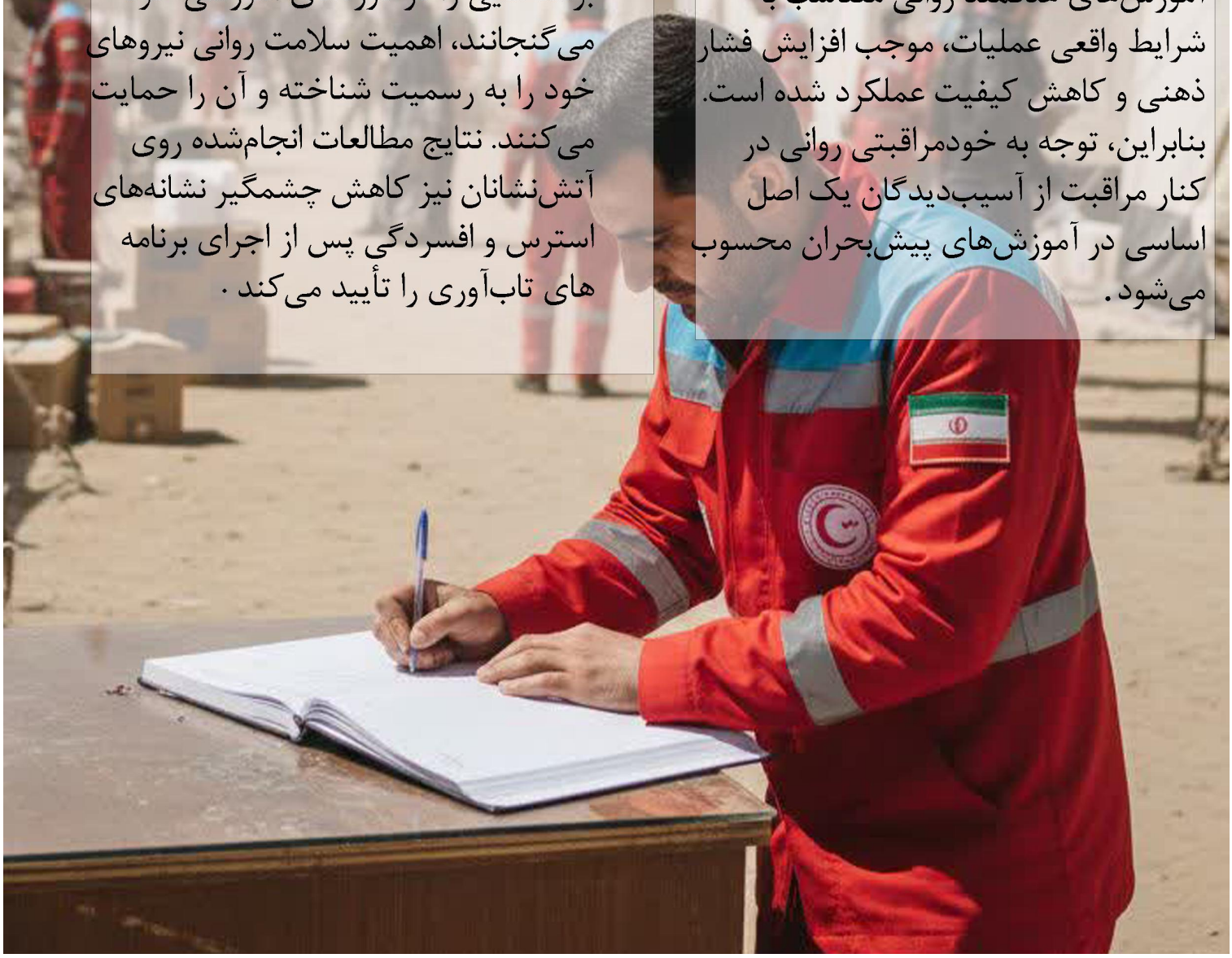
۱. آموزش مهارت‌های روانی پیش از بحران

۱.۱ آمادگی روانی عملیاتی

امدادگران علاوه بر مهارت‌های فنی مانند نجات، اسکان اضطراری و کمک‌های اولیه، نیازمند آشنایی با اصول روان‌شناختی مواجهه با بحران نیز هستند. آموزش‌های پیش از حادثه باید شامل کمک‌های اولیه باشد؛ رویکردی مبتنی (PFA) روان‌شناختی بر شواهد که هدف آن کاهش پریشانی فوری، بهبود توان سازگاری و جلوگیری از آسیب‌های روانی در بلندمدت است. تجربه امدادگران در زلزله ترکیه نشان داد که نبود آموزش‌های هدفمند روانی متناسب با شرایط واقعی عملیات، موجب افزایش فشار ذهنی و کاهش کیفیت عملکرد شده است. بنابراین، توجه به خودمراقبتی روانی در کنار مراقبت از آسیب‌دیدگان یک اصل اساسی در آموزش‌های پیش‌بحران محسوب می‌شود.

۱.۲ تقویت تاب‌آوری روانی

تاب‌آوری به معنای توانایی بازگشت به تعادل روانی پس از تجربه استرس است. آموزش مهارت‌های مقابله‌ای، تنظیم هیجان، کنترل افکار و مدیریت احساسات، نقش مهمی در پایداری روانی امدادگران دارد. مطالعات نشان می‌دهد نیروهایی که پیش از اعزام به مأموریت آموزش‌های تاب آوری دریافت می‌کنند، پس از عملیات دچار علائم اختلال روان‌شناختی بسیار کمتری می‌شوند. سازمان‌هایی که چنین برنامه‌هایی را در دوره‌های آموزشی خود می‌گنجانند، اهمیت سلامت روانی نیروهای خود را به رسمیت شناخته و آن را حمایت می‌کنند. نتایج مطالعات انجام‌شده روی آتش‌نشانان نیز کاهش چشمگیر نشانه‌های استرس و افسردگی پس از اجرای برنامه های تاب‌آوری را تأیید می‌کند .



۲. شبیه‌سازی و واقعیت مجازی در آموزش امدادگران

۲،۱ نقش فناوری‌های شبیه‌ساز

یکی از کارآمدترین روش‌های ایجاد آمادگی روانی، آموزش بر پایه شبیه‌سازی شرایط بحرانی است. محیط‌های مجازی بدون ایجاد خطر واقعی، امکان تجربه‌کردن خطا، تمرین تصمیم‌گیری و مواجهه با شرایط نزدیک به واقعیت را فراهم می‌کنند. بر اساس یافته های علمی، واقعیت سبب افزایش ماندگاری یادگیری، تقویت عملکرد تحت فشار و بالا رفتن اعتمادبه (VR) مجازی نفس نیروهای امدادی می‌شود. پژوهشی روی دانشجویان پارامدیک نیز نشان داد، استفاده از در سناریوهای دارای تعداد زیاد مصدومان، موجب بهبود تصمیم‌گیری، مدیریت استرس و VR ارتقای کارایی آنان می‌شود.

شبیه‌سازی واقعیت ترکیبی برای آموزش امدادگران پزشکی «MED1stMR» همچنین در پروژه طراحی شد که امکان ایجاد محیط‌های پرخطر اما امن را فراهم می‌سازد. این فناوری با ایجاد تجربه نزدیک به میدان واقعی، نقش مهمی در تقویت درک موقعیت و کنترل هیجانات در شرایط بحرانی دارد.

۲،۲ تمرینات ذهنی و روانی

تمرین‌های ذهنی مانند تجسم ، تمرین تنفس، مدیتیشن، تنظیم هیجان و شبیه‌سازی روانی به امدادگران کمک می‌کند تا پیش از وقوع حوادث، واکنش‌های هیجانی خود را بشناسند و برای آن‌ها آمادگی داشته باشند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد ترکیب تمرینات ذهنی با شبیه‌سازی می‌تواند موجب کاهش استرس و بهبود عملکرد شناختی در صحنه واقعی حادثه شود.

۳ . مزایا و پیامدهای آموزش روانی پیش از بحران

آموزش روانی و شبیه‌سازی شرایط بحرانی پیش از وقوع بلایا نقش چشمگیری در حفظ سلامت روانی و افزایش توان عملیاتی امدادگران دارد. نخستین و مهم‌ترین پیامد این آموزش کاهش آسیب‌های روانی پس از حادثه است. مطالعات نشان داده‌اند افرادی که پیش از اعزام به مأموریت تحت آموزش‌های روانی و شبیه‌سازی قرار گرفته‌اند، پس از عملیات میزان بسیار کمتری از پریشانی، اضطراب و نشانه‌های استرس را تجربه می‌کنند و توانایی بازگشت به تعادل روانی در آنان بیشتر است.

مزیت مهم دیگر این آموزش‌ها افزایش کارایی و عملکرد امدادگران تحت فشار است. تمرین در محیط‌های شبیه‌سازی‌شده باعث می‌شود نیروها بدون مواجهه با خطر واقعی بتوانند اشتباه کنند، واکنش‌های خود را اصلاح نمایند و به تدریج در تصمیم‌گیری سریع و هدفمند توانمند شوند. به همین دلیل، هنگام مواجهه با حادثه واقعی، عملکردی دقیق‌تر، آرام‌تر و کارآمدتر خواهند داشت.

همچنین این نوع آموزش‌ها به تقویت تاب‌آوری بلندمدت منجر می‌شود. یعنی امدادگران نه تنها در لحظه بحران بلکه در دوران پس از حادثه نیز با کیفیت بهتری با فشارهای روانی مقابله می‌کنند و کمتر دچار فرسودگی شغلی می‌شوند. در سطح سازمانی نیز اجرای این برنامه‌ها یک سرمایه‌گذاری بلندمدت محسوب می‌شود، زیرا هرچند استفاده از فناوری‌های شبیه‌سازی یا واقعیت مجازی در ابتدا هزینه‌بر است، اما به دلیل کاهش اشتباهات عملیاتی، افزایش آمادگی نیروها و کاهش هزینه‌های درمان روانی پس از وقوع بحران، در مجموع موجب صرفه‌جویی و بهره‌وری بیشتر می‌شود.

معمولاً جذابیت بیشتری برای VR افزون بر این، روش‌های تعاملی و تجربی مانند شبیه‌سازی یادگیرندگان ایجاد می‌کنند و انگیزه و مشارکت فعال امدادگران را افزایش می‌دهند. تجربه شرایط واقعی اما کنترل‌شده، باعث درگیری ذهنی بیشتر و انتقال بهتر یادگیری می‌شود؛ موضوعی که در آموزش‌های سنتی معمولاً کمتر دیده می‌شود.

۴ . چالش‌ها و ملاحظات اجرای آموزش روانی پیش از بحران

اگرچه آموزش روانی و استفاده از فناوری‌های شبیه‌سازی در آمادگی امدادگران نقش چشمگیری دارد، اما اجرای این برنامه‌ها با چالش‌هایی نیز همراه است که باید مورد توجه قرار گیرد. یکی از مهم‌ترین موانع، هزینه و نیاز به تجهیزات فنی پیشرفته است. اجرای شبیه‌سازی و به‌کارگیری واقعیت مجازی مستلزم تهیه سخت‌افزار، نرم‌افزار و طراحی سناریوهای آموزشی استاندارد است و برخی سازمان‌ها ممکن است منابع مالی و ساختاری لازم برای اجرای آن را در اختیار نداشته باشند.

از سوی دیگر، اثربخشی این برنامه‌ها تنها به وجود فناوری وابسته نیست؛ بلکه کیفیت طراحی آموزشی نقش تعیین‌کننده‌ای دارد. اگر سناریوهای آموزشی متناسب با نیازهای روانی، شرایط عملیاتی و فشارهای واقعی میدان طراحی نشوند، حتی پیشرفته‌ترین ابزارها نیز نمی‌توانند یادگیری عمیق و پایدار ایجاد کنند. به همین دلیل باید تیم طراحی شامل متخصصان روان شناسی بحران، مربیان امدادی و کارشناسان فنی باشد تا محتوای واقعی‌گرا و کاربردی تولید شود.

در کنار این موارد، حمایت سازمانی و فرهنگ‌سازی اهمیت ویژه‌ای دارد. آموزش روانی زمانی مؤثر خواهد بود که سازمان علاوه بر آموزش پیش از بحران، حمایت روانی مستمر در طول و پس از مأموریت را نیز در نظر بگیرد. پژوهش‌ها نشان داده است که بی‌توجهی به نیازهای روان شناختی امدادگران در برخی کشورها باعث کاهش رضایت شغلی، افت انگیزه و افزایش فرسودگی شده است .

در نهایت، ارزیابی مستمر یکی از مهم‌ترین ملاحظات برنامه‌ریزان است. برنامه‌های آمادگی روانی باید قبل و بعد از آموزش، و حتی در مأموریت‌های واقعی مورد سنجش قرار گیرند تا میزان اثربخشی آن‌ها مشخص شود. بدون ارزیابی دقیق، امکان اصلاح و بهبود برنامه وجود نخواهد داشت .



جمعیت هلال احمر
سازمان جوانان

تیم سحر



اسما التفاتی
دانشجو کارشناسی ادبیات
Asmaeltefati@gmail.com

تیم سحر که مخفف سازماندهی، همکاری، حمایت و راهنمایی است»، یکی از زیرمجموعه های تخصصی سازمان جوانان جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران محسوب می به (Psychosocial Support) شود. این تیم با هدف اصلی ارائه حمایت‌های روانی و اجتماعی آسیب‌دیدگان حوادث و بحران‌ها، نقشی حیاتی در بازگرداندن سلامت جامعه پس از وقوع فاجعه ایفا می‌کند.

اعضای تیم سحر، متشکل از جوانانی داوطلب هستند که وظیفه دارند پس از وقوع انواع حوادث طبیعی یا انسانی (مانند زلزله، سیل، تصادفات بزرگ یا بحران‌های اجتماعی) به مناطق آسیب‌دیده اعزام شوند. هدف نهایی این تیم، کمک به مردم برای بازگشت به شرایط عادی از نظر روانی و اجتماعی است.



ساختار و آموزش‌های تخصصی اعضا

اعضای تیم سحر پیش از اعزام، دوره‌های آموزشی جامع و چندجانبه‌ای را پشت سر می‌گذارند تا بتوانند در شرایط پرتنش بحران عملکرد مؤثری داشته باشند. این آموزش‌ها شامل موارد زیر است :

۱آموزش‌های پایه امداد و نجات و کمک‌های اولیه

۲ دوره‌های تخصصی روان‌شناسی بحران و مددکاری اجتماعی

۳مهارت‌های ارتباط مؤثر و اصول کار تیمی

ویژگی‌های شخصیتی اعضای تیم نیز به گونه‌ای انتخاب می‌شود که توانایی مواجهه با محیط‌های دشوار را داشته باشند. این ویژگی‌ها شامل روحیه همدلی و صبر بالا، تمایل به کار داوطلبانه و گروهی، توان شنیدن و کنار آمدن با احساسات سنگین دیگران، اعتماد به نفس و توان سازگاری در شرایط سخت است .

رسالت اصلی و اهداف عملیاتی

تأثیر فجایع و حوادث صرفاً محدود به آسیب‌های جسمانی نیست؛ بلکه روح و روان انسان‌ها نیز دچار آسیب شدید و ماندگار می‌شود. در حالی که بسیاری از امدادگران نجات جسمانی را در اولویت قرار می‌دهند، مأموریت اصلی تیم سحر، نجات روانی است. شعار محوری و روحی تیم سحر این رسالت را برجسته می‌کند: "جوانان، تسکین دلهای آسیب‌دیده و بازآفرینی امید در دل بحران‌ها"

:مأموریت تیم سحر بر دو هدف استوار است

آرام‌سازی روانی جامعه در بحران: کاهش شوک اولیه، مدیریت استرس حاد و ایجاد ثبات روانی در میان آسیب‌دیدگان

بازسازی روابط انسانی و امید جمعی: حمایت از احساسات، بازسازی امید و تقویت انسجام اجتماعی در جامعه درگیر بحران

فعالیت‌ها و مداخلات تخصصی تیم سحر

برای تحقق مأموریت‌های فوق، تیم سحر مجموعه‌ای از فعالیت‌های تخصصی را در منطقه بحران به اجرا درمی‌آورد.

مداخلات مبتنی بر بازی‌درمانی و شادسازی: برگزاری کارگاه‌های شادسازی و بازی‌درمانی به ویژه برای کودکان آسیب‌دیده، به منظور کاهش اثرات تروماتیک و تسهیل تخلیه هیجانی

حمایت‌های فردی و تخلیه هیجانی: انجام گفت‌وگو با افراد درگیر بحران برای تسهیل تخلیه هیجانی، کاهش سطح استرس و ارائه حمایت عاطفی اولیه

ساماندهی اجتماعی و فرهنگی: کمک به ساماندهی فضای اسکان موقت و پر کردن خلأهای فرهنگی و عاطفی، که پس از جابجایی و از دست دادن ساختارهای زندگی روزمره ایجاد می‌شود.

همکاری‌های بین‌بخشی: همکاری فعال با تیم‌های بهداشت، امداد و درمان



نتیجه‌گیری: جنبش انسانی و فرهنگی تیم سحر صرفاً یک واحد امدادی در ساختار هلال‌احمر نیست؛ بلکه جنبشی انسانی و فرهنگی است که با تمرکز بر بُعد کمتر مورد توجه بحران، یعنی سلامت روان، فعالیت می‌کند. اگر تیم های امداد و نجات، جسم را نجات می دهند، تیم سحر روح و روان جامعه را نجات می‌دهد و در قلب فاجعه، پیام‌آور آرامش و امید است. این رویکرد تخصصی و جوان‌محور، نقش سازمان جوانان هلال احمر را در ارائه خدمات جامع و انسان دوستانه به صورت قابل ملاحظه‌ای ارتقاء بخشیده است.



مریم سیفی زاده
دانشجو کارشناسی علوم و مهندسی خاک
Maryamseyfizadeh7760@gmail.com

تأثیر روان‌شناختی رنگ قرمز نماد هلال‌احمر بر ذهن و واکنش‌های انسانی

رنگ‌ها در زندگی انسان صرفاً عناصر بصری خنثی نیستند؛ بلکه هر رنگ دارای بار معنایی خاص، تأثیر روان‌شناختی عمیق و واکنش‌های فیزیولوژیک قابل اندازه‌گیری است. در این میان، رنگ قرمز به دلیل جایگاه فیزیولوژیکی و نمادین خود، اهمیت ویژه‌ای دارد. انتخاب این رنگ برایِ نمادهای امدادی نظیر هلال احمر یک تصمیم تصادفی یا صرفاً مبتنی بر زیبایی‌شناسی نبوده است؛ بلکه این انتخاب مبتنی بر داده‌های دقیق روان‌شناسی رنگ، مبانی تاریخی نمادگذاری بشردوستانه و نیازهای حیاتی در میادین بحران است. از آنجایی که هدف اصلی رنگ قرمز دیده شدن در شرایطی است که جان انسان‌ها در خطر است، انتخاب آن باید یک تصمیم کاملاً علمی و هدفمند تلقی شود. این مقاله به بررسی عمیق تأثیرات رنگ قرمز بر ذهن و بدن انسان، دلایل کارکردی انتخاب آن برای نهادهای امدادی و جایگاه فرهنگی این رنگ در ایجاد ارتباط فوری می‌پردازد .



روان‌شناسی رنگ قرمز و جلب توجه

۱ . اولویت جذب توجه

۲ . ایجاد احساس فوریت و تسریع واکنش

۳ . کاربرد جهانی در علائم هشدار

نتیجه‌گیری

انتخاب رنگ قرمز برای نماد هلال‌احمر، انتخابی برآمده از بصیرت علمی، روانشناختی و نیازهای فرهنگی-عملیاتی است که پس از گذشت بیش از یک قرن، همچنان به عنوان یک ابزار ارتباطی قدرتمند و مؤثر باقی مانده است. این رنگ قادر است مفاهیم فوریت، امنیت، حیات، کمک و توجه را به طور همزمان و بدون نیاز به هیچ کلمه‌ای منتقل کند. بنابراین، قرمز هلال‌احمر صرفاً یک رنگ نیست؛ بلکه یک سیستم ارتباطی کامل، غریزی و جهانی است که در نجات جان انسان‌ها نقش حیاتی ایفا می‌کند.

ارتباط رنگ قرمز با اعتماد و آرامش روانی

رنگ قرمز در نمادهای امدادی فراتر از یک نشانه دیداری عمل می‌کند. در شرایط بحرانی، این رنگ به‌طور ناخودآگاه حس اتکا، امنیت و توجه فوری را در افراد برمی‌انگیزد و علاوه بر هشدار، پیام حمایت و امید را منتقل می سازد.. افراد هنگام مشاهده رنگ قرمز در نمادهای امدادی به صورت ناخودآگاه موارد زیر را احساس می‌کنند:

۱ . ورود کمک تخصصی: نیروهای آموزش‌دیده و تخصصی برای کنترل وضعیت در محل حضور دارند .

۲ . حرکت به سوی کنترل: وضعیت از حالت هرج و مرج و بی‌نظمی به سمت سازمان‌دهی و کنترل در حال حرکت است.

۳ . کاهش استرس حاد: این اثر احساسی و بصری، در کاهش استرس حاد مصدومان و بازماندگان نقش بسزایی دارد و می‌تواند همکاری آن‌ها با تیم امدادی را به طور مؤثری افزایش دهد.



مهدیه حبیبی
دانشجو دکتری تخصصی نانو شیمی
mahdiyehhabibi1377@gmail.com

اهمیت روانشناسی در زندگی فردی

انسان موجودی چندبُعدی است؛ تنها به جسم محدود نمی‌شود، بلکه ذهن، روان، احساسات، باورها و انگیزه‌ها مجموعه‌ای پیچیده از درون ما را تشکیل می‌دهند که به‌طور مداوم با محیط بیرونی در تعامل‌اند. در دنیای امروز، فشارهای روانی، مشغله‌های ذهنی و محرک‌های متعدد، انسان را از خودآگاهی و آرامش دور کرده و سبب خستگی ذهن، سردرگمی و سرکوب احساسات می‌شوند.

در چنین شرایطی، روان‌شناسی مانند نقشه‌ای درونی عمل کرده و به ما می‌آموزد چگونه احساسات خود را بشناسیم، هیجاناتمان را مدیریت کنیم، رفتارهای خود را تحلیل کنیم و به هماهنگی میان ذهن، جسم و روح برسیم .

روان‌شناسی تنها ابزار درمان اختلالات روانی نیست، بلکه وسیله‌ای برای ارتقای خودآگاهی، رشد فردی، بلوغ عاطفی و تصمیم‌گیری هوشمندانه است.



۲. نقش روان‌شناسی در ایجاد تعادل میان جسم و روح

انسان دارای دو بُعد اساسی است: جسم که با جهان بیرون ارتباط برقرار می‌کند و روح که سرچشمه احساسات، انگیزه، امید و معناست. سلامت جسم بدون سلامت روان پایدار نمی‌ماند؛ همان‌طور که سلامت روان بدون ارتباط سالم با بدن کامل نیست.

روان‌شناسی با شناخت دقیق افکار، احساسات و باورها به ما می‌آموزد

هیجانات خود را مدیریت کنیم
ارزش‌ها و اهداف فردی را شفاف کنیم
تصمیم‌هایی بگیریم که منطقی، هدفمند و هماهنگ با باورهایمان باشد.
اضطراب و استرس را کاهش دهیم.
مهارت‌های ارتباطی و خودآگاهی را تقویت کنیم.
هماهنگی میان ذهن، جسم و روح، شرط اساسی یک زندگی متعادل، معناگرا و همراه با رضایت درونی است.



۳. بررسی انواع احساسات و اثرات آن‌ها بر بدن

احساسات تنها تجربه‌های ذهنی نیستند؛ هر احساس پیام مشخص و واکنش جسمانی خاصی دارد. شناخت این پیام‌ها به ما کمک می‌کند احساسات را سرکوب نکنیم، بلکه آن‌ها را درست شناسایی، درک و مدیریت کنیم.

شادی

ضربان قلب منظم

افزایش هورمون‌هایی مانند اندورفین

احساس انرژی و انگیزه

راه‌های تقویت شادی

سپاسگزاری روزانه، ارتباط با عزیزان، ورزش، حضور در طبیعت، انجام فعالیت های مورد علاقه.

غم

بی‌حالی، تغییر اشتها، سنگینی سینه، اشک

احساس از دست دادن یا ناکامی

راهکارها

صحبت با دیگران، نوشتن احساسات، گریه آگاهانه، تمرکز و دعا، گوش‌دادن به موسیقی آرام

اضطراب

لرزش دست، تپش قلب، تعریق، تنفس سریع

نگرانی از آینده

راهکارها

تنفس عمیق، مدیتیشن، خواب کافی، برنامه ریزی واقع‌بینانه

ترس

خشکی دهان، لرزش بدن، گشاد شدن مردمک چشم

فعال شدن سیستم دفاعی بدن

راهکارها

آرام‌سازی ذهن، مواجهه تدریجی با ترس، اصلاح افکار منفی

احساسات اگر به‌درستی درک نشوند، می‌توانند موجب تنش‌های جسمی و اختلالات رفتاری شوند. روان‌شناسی کمک می‌کند احساسات را نه سرکوب کنیم و نه از آن‌ها بگریزیم، بلکه آن ها را در مسیر رشد و تعادل درونی به کار بگیریم.

۴. مهارت‌های روان‌شناختی برای داشتن زندگی سالم

مهارت‌های روان‌شناختی ابزارهایی‌اند که به ما کمک می‌کنند در برابر فشارهای زندگی واکنش‌های نسنجیده نداشته باشیم. مهم‌ترین آن‌ها عبارت‌اند از:

خودآگاهی

اینکه بتوانیم به‌درستی تشخیص دهیم چه احساسی داریم، چرا آن را تجربه می‌کنیم و این احساس چگونه بر رفتار و تصمیم ما اثر می‌گذارد.

تنظیم هیجان

اینکه احساسات را نه سرکوب کنیم و نه به‌صورت شدید بروز دهیم، بلکه آن‌ها را درست هدایت کنیم.

تاب‌آوری

توانایی برخاستن پس از شکست، ناکامی یا بحران؛ بازسازی خود و ادامه مسیر با قدرت بیشتر.

حضور در لحظه (مایندفولنس)

"جلوگیری از غرق شدن در گذشته یا نگرانی از آینده و حضور آگاهانه در "اکنون

مهارت حل مسئله و گفت‌وگوی سالم

این مهارت‌ها بنیان روابط سالم اجتماعی و همچنین تعادل درونی انسان هستند.

در نتیجه، این توانایی‌ها باعث می‌شوند تصمیماتمان سنجیده‌تر، پایدارتر و همراه با معنای بیشتر باشند.





عطا اعظم پارسا
دانشجو کارشناسی ارشد مهندسی کامپیوتر گرایش نرم افزار
ataazamparsa@gmail.com

تاثیر حواس شش گانه بر بعد روانشناسی و عملکرد انسان در موقعیت بحرانی

توانایی انسان برای واکنش مؤثر در موقعیت‌های بحرانی ــ مانند حوادث طبیعی، حملات پانیک، تصادف، آتش‌سوزی یا شرایط اضطراری ــ تا حد بسیار زیادی به کارکرد سیستم حسی و نحوه پردازش اطلاعات در مغز وابسته است. در علوم رفتاری و روان شناسی بحران، حواس فقط کانال‌های ساده دریافت اطلاعات نیستند؛ بلکه ورودی‌های حسی محرک‌هایی هستند که سیستم های عصبی-روانی مانند سیستم لیمبیک، قشر پیش‌پیشانی، دستگاه فعال‌ساز مشبک و محور را فعال می‌کنند و از این .طریق رفتار، تصمیم‌گیری و عملکرد فرد را شکل می‌دهند پژوهش‌ها نشان می‌دهد که در شرایط بحرانی، اثرگذاری حواس بر مغز چند برابر می‌شود زیرا خطر، پردازش اطلاعات را از مسیرهای شناختی آرام به مسیرهای واکنشی، خودکار و مبتنی بر بقا منتقل می‌کند.در این نوشتار، نقش شش حس (بینایی، شنوایی، بویایی، چشایی، لامسه و حس عمقی/پروپریوسپشن) در عملکرد روان‌شناختی انسان در شرایط بحرانی بررسی می شود.



۳. بویایی: حس تشخیص خطرهای نامرئی

بویایی با سیستم لیمبیک ارتباط مستقیم دارد و سریع‌ترین مسیر شناختی-هیجانی را ایجاد می‌کند. در بحران‌ها، بوی دود، گاز، مواد شیمیایی یا اجسام سوخته یکی از مهم‌ترین نشانه‌های اولیه خطر است.

۴. چشایی: کم‌اهمیت‌ترین، اما تأثیرگذارترین در پاسخ فیزیولوژیک

چشایی نسبت به سایر حواس نقش پایین‌تری دارد، اما در مواجهه با مواد شیمیایی، مسمومیت‌ها یا کم آبی می‌تواند اطلاعات حیاتی ارائه دهد.

۵. لامسه: حس اصلی فعال‌کننده پاسخ بقا

۶. حس ششم (پروپریوسپشن و تعادل): مهم‌ترین عامل عملکرد مؤثر در شرایط بحرانی

در روان‌شناسی بحران، «حس ششم» غالباً به حس عمقی و سیستم دهلیزی اشاره دارد؛ یعنی توانایی بدن در (Proprioception) درک موقعیت، حرکت و تعادل خود.

فشار روانی و نقش حواس در پاسخهای فیزیولوژیک

وقتی حواس خطر را تشخیص می‌دهند، سه سیستم فعال می‌شود;

آمیگدالا

محور هیپوتالاموسهیپوفیزآدرنال

سیستم سمپاتیک

این سیستم‌ها منجر به;

افزایش نبض

گشاد شدن مردمک

بهبود سرعت پردازش بصری

آموزش مبتنی بر حواس برای عملکرد بهتر در بحران

آموزش‌هایی که عملکرد حسی را تقویت می کنند;

(Situational Awareness) تمرین‌های افزایش آگاهی محیطی

تمرین‌های تعادل و هماهنگی

شبیه‌سازی بصری و صوتی شرایط خطر

کنترل تنفس برای پایدارسازی سیستم حسی

(Mindfulness) تمرین کاهش تحریک‌پذیری لیمبیک

افراد آموزش‌دیده از نظر حسی

حواس شش‌گانه نقش تعیین‌کننده‌ای در درک، تحلیل و پاسخ‌دهی انسان در موقعیت‌های بحرانی دارند. عملکرد روان‌شناختی در بحران فقط تابع ویژگی‌های شخصیتی یا مهارت‌های شناختی نیست؛ بلکه به شدت تحت تأثیر پردازش حسی قرار دارد. درک این نقش، برای امدادگران، روان‌شناسان بحران، مدیران شرایط اضطراری و حتی افراد عادی ضروری است تا بتوانند واکنشی سریع‌تر، دقیق‌تر و ایمن‌تر داشته باشند.



بررسی حس ششم ذهن افکار و ساختار آنها با رویکرد روانشناسی

رقیه محمودی ملکی
دانشجو دکتری تخصصی شیمی تجزیه
rogayehmahmoudimaleki79@gmail.com

فرهنگ عامه، فلسفه ذهن و حتی علم روان‌شناسی پررمز و راز، به مفاهیمی اشاره دارد که از مسیرهای معمول حس نمی‌توانند عبور کنند. یکی از این مفاهیم، حس ششم یا شهود است؛ لحظه‌هایی از زندگی روزمره که افراد به‌صورت ناگهانی «آگاهی» یا «دانستن بدون دلیل منطقی» را تجربه می‌کنند
گاهی انسان احساس می‌کند چیزی درست است؛ می‌داند بدون اینکه دلیل منطقی داشته باشد. این نوع آگاهی درونی را تجربه کرده‌ایم اما شاید نسبت به آن شناخت روشنی نداشته باشیم. همین رازآلود بودن، حس ششم را برای بسیاری از فیلسوفان، عصب‌شناسان و روان‌شناسان جذاب کرده است.

نگاه فروید

فروید ذهن را به سه بخش نهاد، من، فرامن تقسیم می‌کرد. بسیاری از افکار و انگیزه‌ها در ناخودآگاه پنهان می‌مانند و گاه به شکل شهود ظاهر می‌شوند. می توان حس ششم را بازتابی از ناخودآگاه دانست؛ بدون آنکه از منطق آگاه عبور کند.

برای مثال

فرد ممکن است بدون دلیل مشخص، احساس خطر کند؛ این احساس می‌تواند نتیجه پردازش ناخودآگاه نشانه‌های محیط باشد.

نگاه یونگ

کارل گوستاو یونگ، شاگرد و منتقد فروید، مفهوم ناخودآگاه جمعی و کهن الگوها را مطرح کرد. از نگاه او

.حس ششم نوعی توانایی است برای اتصال ذهن فرد به تجربه مشترک بشر

شهود پلی است میان ذهن فردی و ناخودآگاه جمعی.

الهامات هنری و آگاهی‌های ناگهانی از همین ساختار مشترک سرچشمه می گیرند.

ساختار افکار و نقش شهود

تفکر منطقی

بر پایه تحلیل خطی، تجربه، علوم، فلسفه و ریاضیات شکل می‌گیرد

در این نوع تفکر، استدلال و روش علمی ضروری و پایه هستند.

تفکر شهودی

در مقابل تفکر منطقی، شهود یک جهش ذهنی است:بدون طی مسیر خطی و منطقی ظاهر می‌شود.

از لایه‌های پنهان ذهن سرچشمه می‌گی

در تصمیم‌گیری و خلاقیت نقش مؤثر دارد

دانشمندان بزرگ لحظه‌های کشف خود را از همین شهود می‌دانند

جایگاه حس ششم در زندگی انسان

۱) هنر

بسیاری از آثار هنری بزرگ حاصل لحظه‌های الهام و شهود هستند؛ لحظه‌هایی فراتر از منطق

۲) علم

کشف‌های بزرگ علمی اغلب با یک جرقه شهودی آغاز شده‌اند و سپس با پژوهش منطقی ادامه یافته‌اند

۳) روابط انسانی

در روابط اجتماعی، انسان‌ها گاهی بدون دلیل مشخص اعتماد یا بی‌اعتمادی را احساس می‌کنند.

این احساسات می‌توانند نقش مهمی در تصمیم‌گیری داشته باشند.

نقد و چالش‌ها

با وجود جذابیت، حس ششم همیشه قابل اعتماد نیست

گاهی شهود تحت تأثیر ترس‌ها، خاطرات ناخودآگاه و باورهای ذهنی پیشین قرار می‌گیرد و ممکن است به نتیجه نادرست منجر شود.

روان‌شناسان هشدار می‌دهند که شهود باید در کنار تفکر منطقی، تحلیل و داده‌های واقعی به کار گرفته شود تا نتیجه‌ای معتبر حاصل شود.

نتیجه‌گیری

اگرچه در نگاه نخست، حس ششم مفهومی رازآلود و گاه غیرعلمی به نظر می‌رسد، اما بررسی‌های روان‌شناسی، فلسفه ذهن و علوم شناختی نشان می‌دهد که سازوکارهای پیچیده ذهنِ انسان در پیدایش شهود نقش دارند.شهود صرفاً یک توانایی ماورایی یا غیرعلمی نیست؛ بلکه بخشی از فعالیت های شناختی ذهن است که در تعامل با تجربه، حافظه، ناخودآگاه و پردازش سریع اطلاعات شکل می‌گیرد.در حقیقت، اگرچه حس ششم در مرز میان علم و راز قرار دارد و جلوه‌هایی شگفت‌انگیز از ذهن انسان را نشان می‌دهد، اما با شناخت و پرورش آن می‌توان این توانایی را از یک احساس مبهم به ابزاری قدرتمند برای رشد فردی، خلاقیت جمعی و پیشرفت علمی و فرهنگی تبدیل کرد.



تاثیر آگاهی از مسائل روانی در نحوه مدیریت حوادث و بحرانها



سارا نویدی
دانشجو کارشناسی شیمی محض
saranavidi2004@gmail.com

هنگامی که فرد با رویدادی غیرمنتظره و سنگین مانند مرگ عزیزان، بیماری سخت، تصادف یا حتی تعارض‌های عمیق درونی روبه‌رو می‌شود، توانایی او برای استفاده از راهبردهای معمول مقابله‌ای کاهش پیدا می کند و دچار احساس ناتوانی و درماندگی می‌شود. این وضعیت همان چیزی است که در روان‌شناسی از آن به عنوان بحران یاد می‌شود. بحران یکی از تجربه‌های دشوار و گاهی فلج‌کننده در زندگی انسان است.

روانشناسی بحران: پردازش اطلاعات، احساسات و رفتار افراد در حین بحران

بحران‌ها، شرایط اضطراری و فاجعه اتفاق می‌افتد. البته باید توجه کرد که بلایای بحرانی با شرایط اضطراری شخصی و خانوادگی متفاوت است نه فقط به این دلیل که در مقیاس بزرگتری اتفاق می افتد بلکه بحران‌ها زندگی انسان را با سطح بالای عدم اطمینان و پیچیدگی تغییر می دهند. در این بین روانشناسی بحران اهمیت بالایی می‌یابد.در حین یک بحران، افراد جریان اطلاعات را در دست می گیرند، اطلاعات را پردازش می کنند و بر اساس اطلاعات متفاوت تصمیم‌گیری خواهند کرد. آن‌ها ممکن است استدلال‌های مبتنی بر منطق یا احساس داشته باشند. روانشناسی بحران، تلاشی برای روان درمانی گسترده نیست و همچنین یک معجون جادویی نیست که همه مشکلات را برطرف کند. با این وجود، برای کاهش تأثیر فاکتورهای روانی بحران، عموم مردم باید نسبت به اقداماتی که خطر آسیب دیدن به آن‌ها را کاهش می‌دهد، آگاه باشند.در ادامه به طور خلاصه به چگونگی تفاوت پردازش اطلاعات در هنگام بحران و حالات روحی و رفتارهایی که حین بحران ظهور می کنند، پرداخته می‌شود. باید توجه داشت که تأثیرات روانشناختی در هر مرحله از بحران متفاوت است.

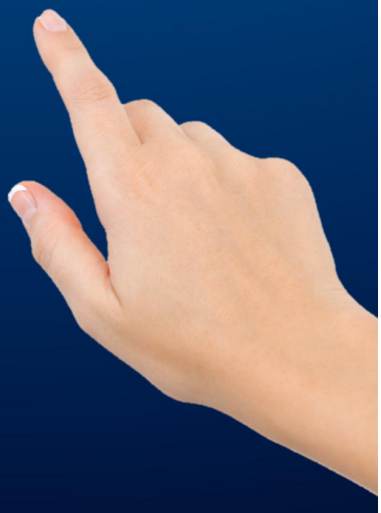


چهار روش برای پردازش اطلاعات در هنگام بروز بحران

ساده‌انگارانه از اطلاعات

عدم توجه کامل به اطلاعات به دلیل عدم توانایی ما برای مقابله با چندین واقعیت در هنگام بحران موجب می شود اطلاعات را مثل شرایط معمول به یاد نیاوریم وگاها نمی‌توانیم به درستی از آن‌ها استفاده کنیم. تفسیر نادرست پیام منتج به اقدامات گیج‌کننده می‌شود.گاهی بسیاری از ما برای مقابله با بحران، یک رویکرد منطقی و درست را برای تصمیم‌گیری انتخاب نمی‌کنیم. درعوض، ممکن است به عادت‌ها و رویه های طولانی مدتی اعتماد کنیم که در بسیاری از مواقع الگوهای مناسبی نیستند.

ادامه باورهای فعلی



از منظر روانشناسی بحران تغییر باورها در هنگام بحران یا شرایط اضطراری ممکن است دشوار باشد. اعتقادات و باورهای ما اغلب به راحتی تغییر نمی کنند و ما نیز معمولاً به دنبال شواهدی هستیم که با باورهای ما مشابه باشند و دیگر شواهد مغایر با ارزشها و اعتقاداتمان را پس می‌زنیم.ما همچنین تمایل داریم هرگونه پیام متضاد یا نامشخص را به شیوه‌ای که دوست داریم تفسیر کنیم. به عنوان مثال، ممکن است به خودمان بگوییم، "من معتقدم خانه‌ام مکان امنی است." با این حال، قبل از طوفان قریب الوقوع، متخصصان ممکن است توصیه کنند که بهتر است از خانه‌هایمان خارج شویم و در ساختمان قوی تر و ایمن تری پناه بگیریم. اگرچه عملی که توصیه می‌شود در واقع به نفع خودمان است اما ما به راحتی امنیت را به خانه خودمان نسبت می‌دهیم و آن را به گونه دیگری تفسیر می‌کنیم.ممکن است بگوییم، "خانه من قوی و امن است. من همیشه در خانه‌ام ایمن بوده‌ام. وقتی دفعه گذشته خانه را ترک کردیم، طوفان به سمت شمال حرکت کرد. من فقط اینجا خواهم ماند." در واقع در مواجهه با خطرات جدی، ممکن است به متخصصانی اعتماد کنیم که تجربه کمی در مورد این موضوع دارند. اغلب، کارشناسان معتبر در مورد سطح تهدید، خطرات و توصیه‌های مناسب با یکدیگر اختلاف نظر دارند. گرایش متخصصان برای ارائه نظرات مخالف، بسیاری از ما را با افزایش عدم اطمینان و ترس روبرو می‌کند. ممکن است ما از یک منبع معتبری که با آن آشنا هستیم مشاوره بگیریم، حتی اگر این منبع اطلاعات مربوط به قضیه را به درستی نداشته باشد و اطلاعات نادرستی را ارائه دهد.

به دنبال اطلاعات و نظرات اضافی هستیم

ما آنچه را که می بینیم به خاطر می‌آوریم و تمایل داریم آنچه را که تجربه کرده‌ایم باور کنیم. در هنگام بحران، می‌خواهیم پیام‌هایی را قبول کنیم که قبلا تجربه انجامش را داشته‌ایم. افراد در حین بحران به احتمال زیاد موارد زیر را انجام دهند:
کانال‌های تلویزیونی را تغییر می‌دهند تا ببینند آیا همان اخطار در جایی دیگر تکرار می‌شود یا خیر.
سعی می‌کنند با دوستان و خانواده تماس بگیرند تا ببینند دیگران پیام‌های مشابهی را شنیده‌اند یا خیر
برای مشاوره به یک فرد معتبر و معتمد مراجعه می کنند.
چند رسانه اجتماعی را بررسی می‌کنند تا ببینند افراد چه می‌گویند.برای مثال در مواردی که تخلیه خانه توصیه می‌شود ما صبر می‌کنیم تا ببینیم که آیا همسایگان این کار را انجام می‌دهند یا خیر. این موضوع در یک بحران بسیار رایج است.

به اولین پیام و اطلاعات اعتماد و استناد می‌کنیم

در طول بحران، سرعت پاسخ می تواند عامل مهمی در کاهش آسیب باشد. در صورت عدم اطلاع‌رسانی، ممکن است شروع به گمانه‌زنی‌ها و پر کردن شکاف ها با شایعات کنیم. اولین پیامی که به ما می‌رسد اغلب از طرف ما پذیرفته می‌شود حتی اگر اطلاعات دقیق‌تری نیز وجود داشته باشد. هنگامی که اطلاعات جدید و حتی کامل‌تر در دسترس باشد، ما آن را با اولین پیام‌هایی که شنیدیم مقایسه می کنیم.به دلیل شیوه پردازش اطلاعات در حین استرس، انتقال پیام درست امری چالش برانگیز است. پیام ها باید ساده، معتبر و سازگار باشند. یک پیام مؤثر باید موارد زیر را رعایت کند.
از منابع و رسانه‌های متعدد ارائه شود.
پیشنهاد عملی را ارائه دهد که قابل اجرا باشد.

حالات ذهنی و روانی افراد در حین بحران:

توجه کافی به روانشناسی بحران می‌تواند انواع رفتارهای بالقوه مضر هنگام بحران را برطرف سازد. اگرچه اندازه‌گیری تأثیرات احتمالی ممکن است دشوار باشد اما استفاده از ارتباطات مناسب برای ترغیب افراد به جلوگیری از رفتارهای منفی در هنگام بحران موجب نجات جان افراد، جلوگیری از آسیب‌دیدگی‌ها و کاهش تجربه ناامیدی موثر خواهد بود. برخی از این رفتارها در اینجا ذکر شده است:

منفی‌بافی

در مواقع اضطراری، بسیاری از فعالیت‌های ارتباطی و رسانه ای روی مخاطبانی متمرکز است که به طور مستقیم تحت تأثیر بحران قرار گرفته‌اند. با این حال، این پیام‌های هدفمند به افرادی که نیازی به اقدام فوری ندارند نیز خواهد رسید. برخی از این افراد ممکن است از نظر ذهنی بحران را دوباره تجربه کنند و این اثراتی را برای انان به دنبال خواهد داشت.جابجایی درمان ها بر اساس تقاضا و نه نیاز پزشکی

اتهامات در مورد ارائه خدمات ترجیحی و تعصب در ارائه کمک

دامن زدن به ایجاد و پخش شایعات

ارائه پیش بینی‌های بی اساس از ویرانی های بیشتر

ترویج بی اعتمادی نسبت به سازمان‌های پاسخگو

تلاش رشوه برای درمان و منابع کمیاب یا جیره بندی‌شده

افراد در یک بحران معمولاً علائم جسمی غیر قابل توضیحی دارند. استرس ناشی از وضعیت بحرانی، برخی از علائم جسمی مانند سردرد، درد عضلانی، ضعف معده و تب پایین را به افراد وارد می کند. آن دسته از بحران‌هایی که با شیوع بیماری همراه است می‌تواند به افراد القا کند که نیاز به مراقبت‌های فوری دارند.

مثبت نگری

بحران‌ها فقط احساسات و رفتارهای منفی ایجاد نمی‌کنند. پاسخ مثبت در شرایط بحران می‌تواند شامل مقابله، نوع دوستی، تسکین و تسریع در کمک به افراد باشد. احساس هیجان، عزت نفس بیشتر، قدرت و رشد ممکن است ناشی از این تجربه باشد. غالباً یک بحران منجر به تغییر در نحوه نگاه به آینده می‌شود مثلا درک جدیدی از خطرات و روش‌های جدید برای مدیریت آن‌ها ایجاد می‌کند. پاسخ‌های مثبت ممکن است موارد زیر را شامل شود:

تسکین و آسایش

حس قدرت و توانمندسازی

درک جدید از مدیریت ریسک

منابع و مهارت‌های جدید برای مدیریت ریسک

تجدید حس همکاری و اتحاد در جامعه

نکته مهم این است که عوامل سخت افزاری شامل ساختمان‌ها، تجهیزات، سیستم‌ها و محتویات یک سازمان باید از عوامل انسانی در برابر هر گونه بحران پشتیبانی کند. از طرف دیگر رفتار انسان‌ها در طول هر بحرانی ممکن است بسیار متفاوت از آنچه انتظار داریم باشد. برخلاف تصور عامه، روانشناسی بحران نشان می دهد که اکثر مردم کاملاً انعطاف پذیر هستند. آن‌ها به ندرت هنگام بحران کاملاً غیرمنطقی پاسخ می دهند .

تکنیک های موثر جهت تسلط بر ذهن در شرایط مختلف



فرناز محمدی مطهری
دانشجو دکتری تخصصی شیمی تجزیه
farnazmohammadi1999@gmail.com

ذهن آگاه در شرایط بحرانی

در زندگی روزمره، ذهن ما همچون جریانی پیوسته از افکار و احساسات عمل می‌کند؛ مجموعه‌ای از باورها، عادت‌ها و برداشت‌هایی که بی‌وقفه در پس‌زمینه فعال‌اند و رفتارهای ما را شکل می‌دهند. در چنین حالتی، بسیاری از تصمیم‌ها و واکنش‌های ما به‌صورت خودکار انجام می‌شوند؛ بدون آن‌که لحظه‌ای مکث کنیم و بیندیشیم که آیا این واکنش، بهترین انتخاب ممکن است یا نه. اما هنگامی‌که با شرایط بحرانی روبه‌رو می شویم مانند وقوع سیل، زلزله، جنگ، تصادف یا هر موقعیت اضطراری دیگر ، این عملکرد خودکار ذهن می تواند به مانعی جدی تبدیل شود. ذهن در مواجهه با خطر، تمایل دارد به‌سرعت واکنش نشان دهد تا از بدن محافظت کند، اما همین واکنش سریع گاه منجر به تصمیم‌های عجولانه، غیرمنطقی یا حتی خطرناک می شود. در این شرایط، آنچه بیش از هر چیز اهمیت دارد، آگاهی ذهنی و حضور هوشیارانه در لحظه است.

آگاهی یعنی توانایی مشاهده افکار، احساسات و رویدادهای پیرامون، بدون گرفتار شدن در آن‌ها. یعنی بتوانیم در میان اضطراب یا ترس، برای لحظه‌ای مکث کنیم، نفس بکشیم، شرایط را بسنجیم و پاسخ مناسبی بر پایه آرامش و درک ارائه دهیم. ذهن آگاه به جای آن‌که قربانی احساسات شود، از آن‌ها برای درک بهتر موقعیت بهره می‌برد.

در ادامه به مجموعه‌ای از تکنیک‌های عملی و کاربردی می‌پردازیم که هر فرد، به‌ویژه امدادگران و داوطلبان، می‌تواند با تمرین آن‌ها ذهن خود را آرام، هوشیار و کارآمد نگاه دارد.



کنترل ذهن، مهارتی ذاتی نیست؛ بلکه قابلیتی است که با تمرین و آگاهی می‌توان آن را پرورش داد. در موقعیت‌های اضطراری یا پرتنش، این مهارت مانند چراغی در تاریکی عمل می‌کند و فرد را از واکنش‌های ناخودآگاه به سمت رفتارهای سنجیده و مؤثر هدایت می‌کند. در این بخش به چند روش ساده اما مؤثر اشاره می‌کنیم که به تقویت حضور ذهن و کنترل افکار در شرایط بحرانی کمک می‌کنند.

یکی از ساده‌ترین و در عین حال مؤثرترین روش‌ها برای آرام سازی ذهن، تمرکز بر تنفس است. در شرایط فشار روانی یا بحران مانند حضور در صحنه یک سیل، امدادرسانی در تصادف یا حتی قرار گرفتن در فضای جنگ و درگیری – بدن به‌طور طبیعی وارد حالت اضطراب می‌شود. در این وضعیت، تنفس کوتاه، سریع و سطحی می‌گردد و مغز پیام «خطر» دریافت می کند. نتیجه، افزایش تپش قلب، انقباض عضلات و کاهش توان تمرکز است. اما با انجام چند نفس عمیق و آگاهانه می‌توان این چرخه را متوقف کرد. کافی است دم عمیقی از بینی بکشیم، چند ثانیه هوا را در سینه نگه داریم و سپس با آرامش از دهان بیرون دهیم. با هر بازدم، بدن آرام‌تر می‌شود و ذهن از آشفتگی فاصله می‌گیرد. در اینجا، مفهوم دقت کردن یا توجه آگاهانه اهمیت ویژه‌ای دارد. دقت کردن یعنی ذهن خود را به‌طور کامل متوجه لحظهٔ اکنون کنیم؛ به جریان نفس، حس بدن، صداهای اطراف و وضعیت درونی خود توجه کنیم، بدون آن‌که آن‌ها را قضاوت یا تفسیر کنیم. این نوع توجه، ذهن را از پراکندگی نجات داده و آن را در نقطه‌ای متمرکز و آرام نگه می‌دارد. برای مثال، امدادگری را تصور کنید که در میانه عملیات نجات در سیلاب قرار دارد؛ صدای فریادها، فشار زمان و نگرانی از وضعیت آسیب دیدگان، ذهن او را آشفته می‌کند. در همین لحظه، چند نفس آگاهانه می‌تواند مانند توقفی کوتاه میان هیاهو عمل کند، فرصتی برای بازیابی تمرکز، سنجش شرایط و تصمیم‌گیری درست. همین روش در میدان جنگ نیز کارآمد است.



مثال‌های روزمره

- هنگام پارک‌کردن خودرو: قبل از مانور پا، صدای موسیقی را کم یا قطع می‌کنیم و چند نفس عمیق می کشیم تا تمرکز و حس محیطی‌مان افزایش یابد؛ این کار ساده کمک می‌کند خطاهای پارک کاهش یابند.تذکر هر گاه پارک ایمن نیست یا نیاز به توجه کامل رانندگی دارید، ابتدا خودرو را در محل امن متوقف کنید.
- در مکالمه تلفنی مهم: پیش از پاسخ‌دادن به تماس حساس، یک ثانیه مکث و یک نفس عمیق باعث می‌شود. پاسخ عاطفی کنترل شود و گفت‌وگو سازنده‌تر پیش برود
- هنگام کار با ابزار یا ماشین‌آلات: پیش از آغاز کار، چند لحظه دست‌ها و وضعیت بدن را حس کنید؛ اگر شانه هایتان گرفته‌اند یا ضربان تند شده، یک نفس عمیق بکشید تا دقت و ایمنی افزایش یابد.

در موقعیت‌های استرس‌زا (مثلاً ترافیک یا تأخیر در خدمات): به‌جای واکنش سریع و عصبی، با چند نفس آگاهانه و توجه به حسِ پاها روی زمین یا بدن در صندلی، می‌توان آرامش لحظه‌ای ایجاد کرد و واکنش مؤثرتری داشت.

این مثال‌ها نشان می‌دهند که تمرین‌های کوتاه و ساده نه لزوماً زمان‌بر یا پیچیده می‌توانند به‌سرعت بهره‌وری ذهن را در موقعیت‌های روزمره و بحرانی افزایش دهند. با تکرار این رفتارها، تمرکز بر تنفس و دقت کردن تبدیل به عادت می‌شود و در موقعیت‌های دشوار، بازیابیِ آرامش و وضوح ذهنی آسان‌تر می‌گردد.

تکنیک فشردن دو انگشت و تمرکز بر حس لامسه، یک روش ساده برای کاهش استرس و افزایش حضور ذهن است. در این روش، معمولاً شست و انگشت اشاره یا وسط را به آرامی روی هم فشار می‌دهید و تمام توجه خود را به حس تماس و فشار پوست معطوف می‌کنید، در حالی که نفس‌های عمیق می‌کشید و هنگام باز کردن انگشت‌ها آرام بازدم می‌کنید. این تمرین چند بار تکرار می‌شود و باعث آرام‌سازی سیستم عصبی، کاهش اضطراب و بازگرداندن ذهن به لحظه حال می‌گردد، به طوری که فرد می‌تواند سریع‌تر احساس آرامش و تمرکز کند.

یکی از روش‌های مؤثر در ذهن‌آگاهی و گراندینگ، پرسیدن سؤالات ساده درباره زمان و مکان است؛ مانند «امروز چه روزی است؟»، «اکنون ساعت چند است؟» یا «ماه جاری کدام است؟». این پرسش‌ها توجه فرد را از افکار پراکنده به واقعیت ملموس لحظه حال بازمی‌گردانند. این روش به فرد کمک می‌کند تا توجه خود را از افکار پراکنده و استرس‌زا به لحظه حال معطوف کند و با مشاهده واقعیت ملموس، احساس آرامش و کنترل بیشتری پیدا کند.

تکنیک تمرکز بر حس لمس یا فشار بدن یکی از روش‌های مؤثر در تنظیم هیجانات و بازگرداندن ذهن به لحظه حال است، به‌ویژه در موقعیت‌های ناگهانی و پرتنش مانند تصادف. هنگام بروز حادثه، بدن وارد وضعیت «هشدار» می‌شود و سیستم عصبی سمپاتیک باعث افزایش ضربان قلب، تنفس سریع و تنش عضلانی می‌گردد. در این شرایط، تمرکز بر حس‌های بدنی می‌تواند به آرام‌سازی سیستم عصبی و بازگشت تدریجی فرد به وضعیت تعادل کمک کند.

برای اجرای این تکنیک در موقعیت‌هایی مانند تصادف، فرد می‌تواند با انجام چند حرکت ساده، تمرکز خود را به بدن و لحظه حال بازگرداند. به عنوان مثال، فشردن ملایم دست‌ها به یکدیگر و توجه به حس تماس و گرما، احساس پاها بر زمین و وزن بدن روی آن‌ها، یا فشار بدن بر صندلی خودرو، همگی به بازسازی ارتباط ذهن با بدن کمک می‌کنند. علاوه بر این، تنفس عمیق و آگاهانه دم از راه بینی و بازدم آرام از دهان موجب فعال شدن سیستم پاراسمپاتیک و کاهش تنش فیزیولوژیکی می‌شود.

تکنیک راه رفتن ذهن‌آگاه یکی از تمرین‌های مهم در ذهن‌آگاهی است که با هدف کاهش استرس، افزایش تمرکز و تقویت ارتباط ذهن و بدن انجام می‌شود. در این روش، فرد به جای راه رفتن معمولی و بی‌توجه، با آگاهی کامل به حرکات بدن، تماس پاها با زمین، ریتم تنفس و محرک‌های محیطی توجه می‌کند. این تمرکز آگاهانه کمک می‌کند تا ذهن از افکار پراکنده و اضطراب‌زا فاصله بگیرد و در تجربه واقعی لحظه حال حضور پیدا کند. راه رفتن ذهن‌آگاه به‌ویژه برای افرادی که دچار خستگی ذهنی یا اضطراب هستند، روشی کارآمد برای بازگرداندن آرامش و ایجاد حس ثبات درونی است. برای انجام این تمرین، کافی است چند لحظه بایستید، چند نفس عمیق بکشید و سپس به‌آرامی شروع به راه رفتن کنید. توجه خود را بر احساس پاها هنگام تماس با زمین، حرکت ملایم دست‌ها، و انتقال وزن بدن در هر قدم متمرکز کنید. در صورت تمایل می‌توانید به صداهای اطراف، بوی فضا یا جریان هوا نیز آگاه باشید، بدون آن‌که آن‌ها را قضاوت کنید یا واکنشی نشان دهید. هدف این تمرین، تجربه آگاهانه هر قدم است، نه رسیدن به مقصد پژوهش‌های علمی نشان داده‌اند که راه رفتن ذهن آگاه موجب کاهش سطح استرس، افزایش تمرکز ذهنی، بهبود خلق‌وخو و تنظیم فعالیت سیستم عصبی می‌شود. همچنین این تمرین سطح هورمون استرس (کورتیزول) را کاهش داده و باعث فعال‌تر شدن نواحی مغزی مرتبط با آرامش و آگاهی می‌گردد.

از این رو، راه رفتن ذهن‌آگاه را می‌توان نوعی مدیتیشن پویا دانست که از طریق هماهنگی ذهن و بدن، احساس آرامش، حضور و تعادل روانی را در زندگی روزمره تقویت می‌کند.

نتیجه‌گیری

تسلط بر ذهن، کلید دستیابی به موفقیت و زندگی متعادل است؛ چرا که کیفیت تصمیم‌گیری‌ها و عملکرد ما مستقیماً تحت تأثیر توانایی‌مان در هدایت افکار و احساسات قرار دارد. در این مقاله ابتدا به ریشه‌های از دست دادن کنترل ذهن - از جمله استرس، افکار منفی و آشفتگی ذهنی - پرداختیم و سپس راهکارهای عملی برای کاهش اثر این عوامل ارائه شد. در ادامه، روش‌های علمی و جامعی برای تقویت کنترل ذهن و افزایش خودآگاهی معرفی گردید.در این میان، ذهن‌آگاهی به عنوان راهبردی مؤثر و کاربردی جایگاه ویژه‌ای دارد. این تمرین با کمک به حضور کامل در لحظه و توجه غیرقضاوتی به افکار و احساسات، امکان فاصله‌گیری از واکنش‌های تکانشی را فراهم می‌آورد و به حفظ تمرکز و آرامش در شرایط مختلف منجر می‌شود. تداوم در تمرین ذهن‌آگاهی نه تنها توانایی مدیریت ذهن را به‌طور چشمگیری افزایش می‌دهد، بلکه سطح استرس را کاهش داده و مسیر رسیدن به اهداف فردی را هموارتر می‌سازد. به بیان دیگر، پرورش ذهن‌آگاهی، ابزاری قدرتمند و مبتنی بر علم برای ساماندهی افکار، تنظیم هیجانات و مدیریت رفتارها محسوب می‌شود که بنیانی مستحکم برای رشد شخصی و بالفعل‌سازی ظرفیت‌های درونی ایجاد می‌کند.



صبا اعظم پناه
دانشجو کارشناسی شیمی‌کاربردی
saba.parsa82@yahoo.com



آشنایی با حمله پانیک و ریشه‌های آن

تعریف حمله پانیک

حمله پانیک یا «وحشت‌زدگی ناگهانی» نوعی واکنش شدید اضطرابی است که در آن فرد بدون وجود خطر واقعی، دچار ترس و اضطراب بسیار شدید می‌شود. در این حالت بدن و ذهن فرد تصور می‌کنند که در خطر جدی قرار دارند؛ در نتیجه ضربان قلب بالا می‌رود، تنفس سریع می‌شود، و شخص احساس می‌کند ممکن است سکته کند یا بی‌هوش شود. حمله معمولا بین پنج تا بیست دقیقه طول می‌کشد و سپس به تدریج کاهش می‌یابد. با اینکه این حمله خطر جانی ندارد، اما بسیار آزاردهنده است و می‌تواند زندگی روزمره را مختل کند.

ریشه‌های روانی و بیولوژیکی

تحقیقات نشان داده‌اند که حملات پانیک ریشه در فعالیت بیش‌ازحد دستگاه عصبی سمپاتیک بخشی از سیستم عصبی که در واکنش به خطر فعال می‌شود دارد. در واقع مغز فرد نسبت به محرک‌های معمولی بیش از اندازه حساس است و سریع‌تر از حالت طبیعی واکنش اضطرابی نشان می دهد. در سطح شیمیایی، اختلال در تعادل سروتونین، نورآدرنالین و گابا مواد شیمیایی مغز نقش مهمی دارد. همچنین تجربه‌ی استرس‌های شدید یا طولانی‌مدت در کودکی یا بزرگسالی می‌تواند زمینه بروز حملات پانیک را فراهم کند.





عوامل، علائم و روش‌های درمان

عوامل ارثی

اگر یکی از اعضای خانواده فرد سابقه اضطراب یا حملات پانیک داشته باشد، احتمال ابتلای او نیز بیشتر است

عوامل محیطی

فشارهای کاری و تحصیلی

مشکلات خانوادگی یا عاطفی

مصرف زیاد کافئین یا مواد محرک (مثل قهوه، چای غلیظ، نوشابه و انرژی‌زا)

کم‌خوابی و خستگی شدید

تجربه حوادث ناگهانی مثل تصادف، زلزله یا از دست دادن عزیز

افراد با ویژگی‌های شخصیتی حساس و کمال‌گرا

درمان‌های دارویی

درمان دارویی معمولاً زیر نظر روان‌پزشک انجام می‌شود و شامل موارد زیر است
داروهای ضد اضطراب مانند آلپرازولام و کلونازپام با مصرف محدود و کنترل‌شده
داروهای ضد افسردگی سرترالین، فلوکستین یا پاروکستین، که تعادل مواد شیمیایی مغز را بازمی‌گردانند.این داروها باید با تجویز پزشک و به‌صورت منظم مصرف شوند و هرگز نباید به‌صورت ناگهانی قطع شوند.

درمان‌های گیاهی و طبیعی

برخی گیاهان خاص می‌توانند به کاهش اضطراب کمک کنند از جمله
سنبل‌الطیب : آرام‌بخش طبیعی، مؤثر در کاهش تپش قلب و اضطراب
بابونه و گل‌گاوزبان و چای سبز: تسکین‌دهنده اعصاب و خواب‌آور ملایم
توجه: مصرف گیاهان دارویی نیز باید با مشورت پزشک یا داروساز انجام شود، به ویژه اگر فرد داروی خاصی مصرف می‌کند.

درمان‌های روان‌شناختی و راه‌های پیشگیری

(CBT) رفتاردرمانی شناختی

این روش به فرد کمک می‌کند افکار منفی و ترسناک را شناسایی و با واقعیت جایگزین کند. در نتیجه مغز یاد می‌گیرد واکنش طبیعی‌تری نسبت به اضطراب نشان دهد.

آموزش تنفس و آرام‌سازی عضلانی

تمرین‌های تنفسی عمیق، مدیتیشن، یوگا یا تمرکز بر بدن باعث کاهش تحریک سیستم عصبی می‌شوند.درمان‌های حمایتی و گروهی

گفتگو با مشاور یا اعضای گروه‌های حمایتی به فرد کمک می‌کند احساس تنهایی نکند .

راه‌های پیشگیری از حملات پانیک برای دانشجویان فعال در بخش هلال احمر



نقش خانواده در علت بروز پانیک

الگوگیری از والدین مضطرب

اگر یکی از والدین همیشه نگران، عصبی یا بیش‌واکنش باشد، کودک هم یاد می‌گیرد که دنیا خطرناک است و با اضطراب واکنش نشان دهد.

محیط پرتنش خانوادگی

مشاجره، بی‌ثباتی، سخت‌گیری زیاد یا بی‌توجهی در خانه، احساس ناامنی ایجاد می‌کند و زمینه‌ساز اضطراب و حملات پانیک در آینده می‌شود.

تجربه اتفاقات استرس‌زا در خانواده

مثل طلاق، فوت نزدیکان، یا بیماری‌های شدید در خانه می‌تواند آغازگر اولین حملات پانیک باشد.

نقش خانواده در درمان و بهبودی پانیک

حمایت عاطفی

شنیدن بدون قضاوت، ابراز محبت و اطمینان دادن به بیمار که "در امان است" به کاهش ترس کمک می‌کند.

پرهیز از سرزنش یا بی‌توجهی

گفتن جملاتی مثل «بهش فکر نکن» یا «داری فیلم بازی می‌کنی» باعث بدتر شدن اضطراب می‌شود.

همکاری در درمان

همراهی در جلسات روان‌درمانی، یادآوری زمان مصرف دارو و کمک در انجام تمرین‌های آرام‌سازی بسیار مؤثر است.

ایجاد محیط آرام در خانه

پرهیز از دعوا، صداهای بلند، تنش و تشویق فرد به فعالیت‌های آرام‌بخش (مثل پیاده‌روی یا ورزش سبک) روند درمان را سریع‌تر می‌کند.

آموزش خانواده

خانواده می‌تواند هم منشأ اضطراب باشد و هم بخش مهم درمان. محیط آرام، درک متقابل و حمایت عاطفی بهترین دارو برای فردی است که دچار حملات پانیک شده است. آگاهی اعضای خانواده از ماهیت پانیک باعث می‌شود در زمان حمله، رفتار درستی داشته باشند مانند کمک به تنفس آرام و حفظ خونسردی.

جمع‌بندی

حملات پانیک قابل درمان‌اند و نباید از آنها ترسید. شناخت علائم اولیه، مراجعه به روان‌پزشک یا روان‌شناس و تمرین روش‌های آرام‌سازی، بهترین راه برای کنترل و پیشگیری هستند.اعضای هلال احمر به‌دلیل نقش مهم در بحران‌ها، باید ضمن مراقبت از سلامت جسمی، به سلامت روانی خود نیز توجه ویژه‌ای داشته باشند تا بتوانند در کمک به دیگران مؤثرتر باشند.

مصاحبه



لطفا خودتان را برای مخاطبین نشریه نجات معرفی کنید.به زمینه های پژوهشی و دستاوردهای خود اشاره کنید.

اینجانب احد نويدي مدرك كارشناسي را در سال ۱۳۶۷ در رشته روانشناسي باليني از دانشگاه تبريز، مدرك كارشناسي ارشد را درسال ۱۳۷۳ از دانشگاه تربيت معلم تهران و مدرك دكتري را در سال ۱۳۸۵ در رشته روانشناسي از دانشگاه علامه طباطبايي با درجه عالي دريافت كردم. علاوه براين،يك مدرك ديپلم علوم اجتماعي در زمينه مديريت تغيير از دانشگاه سيدني استراليا دريافت كرده‌ام. در همه دوره‌ها دانشجوي ممتاز بودم. در دو كارگاه بين‌المللي در زمينه رهبري و تشكيل تيم براي مديريت آموزش فني و حرفه‌اي و مديريت تغيير شركت كرده‌ام. تا سال ۱۳۷۰ تدريس در همه دوره‌هاي تحصيلي را تجربه كردم. سپس، به كار پژوهشي روي آوردم. بيش از ۴۰ سال است كه در حوزه تعليم و تربيت به مطالعه و پژوهش مشغولم در طول ۳۰ سال گذشته دروس مختلف روانشناسي و علوم تربيتي را در دانشگاه‌هاي تربيت معلم (خوارزمي)، علامه طباطبايي تدريس كرده‌ام. تعداد ۳۵ طرح پژوهشي در سطح ملي و استاني اجرا كرده و بر بيش از ۲۰ طرح پژوهشي نظارت داشته‌ام. به عنوان استاد راهنما و مشاور در بيش از ۳۰ پايان‌نامه كارشناسي ارشد و دكتري همكاري كرده ام. تاكنون ۳۵ مقاله من در مجلات علمي‌پژوهشي انتشار يافته است. علاوه براين، چندين مقاله در همايش‌هاي ملي ارائه كرده و بيش از ۵۰ مقاله من در مجلات عمومي(نظير پژوهشنامه آموزشي،مجلات رشد، روزهاي زندگي، سپيده داناي، يار مهربان) منتشر شده است. ترجمه دو كتاب و تأليف ۲ كتاب را به عهده داشته و در تأليف سه كتاب همكاري كرده‌ام. در داوري مقالات مجلات علمي‌پژوهشي و مقالات ارائه شده به همايش‌هاي ملي، آموزش كاركنان مدارس همكاري كرده‌ام.



دکتر احد نویدی
روانشناس و عضو هیأت علمی

در سال‌هاي ۱۳۸۴ و ۱۳۹۱به عنوان پژوهشگر برگزيده از وزير علوم، تحقيقات و فناوري لوح تقدير و جايزه دريافت كرده ام. در سال ۱۳۸۵ به عنوان متخصص روانشناسي از سازمان نظام روانشناسي و مشاوره پروانه كسب اخذ كرده و بخشي از وقت خود را به ارائه خدمات مشاوره روانشناختي اختصاص مي‌دهم.

روانشناسی چه نقشی در کاهش آسیب های روحی ناشی از بلایای طبیعی و حوادث غیر مترقبه دارد؟

روانشناسی با ارائه حمایت‌های لازم و آموزش مهارت‌های مقابله‌ای می‌تواند به افراد و جوامع کمک کند تا با عواقب بلایای طبیعی بهتر کنار بیایند و از آسیب‌های روحی ناشی از آن‌ها بکاهند. بنابراین، روانشناسی نقش بسیار مهمی در کاهش رنج و آسیب‌های رواني- هیجاني ناشی حوادث غیرمترقبه دارد. در عصر حاضر اهمیت رسیدگی سریع و به هنگام به واکنش‌های روانی افراد آسیب دیده از حوادث و بلاياي طبيعي، مورد تــوجه متولیان بهداشت قرار گرفته است. هدف اصلي متخصصان و کارشناسان بهداشت روان، روانپزشکان، روانشناسان و مددکاران اجتماعی، پرداختن به واکنش های روانی بازماندگان با هدف عادی سازی واکنش‌ها و جلوگیری از بروز عـوارضی است که منجر به اُفت کیفیت زندگی فردی و اجتماعی و کاهش کارآیی افراد می‌شود. روانشناسان می‌توانند شدت آسیب‌های روحی را ارزیابی کرده و نیازهای درمانی به مداخله (اختلال استرس پس از سانحه) PTSD را تعیین کنند. براي مثال، درمان اختلالات روانی مانند تخصصي روانشناسان نیاز دارد.

علاوه بر درمان اختلالات رواني ناشي از فجايع طبيعي و حوادث غير مترقبه، همه حادثه دیدگان به حمایت رواني براي مقابله با چالش‌ها نیاز دارند. فراهم کردن فضایی امن برای بیان احساسات و هیجانات، به منظور کاهش تنش و اضطراب بسیار مهم است. نقش روانشناسان در تقویت مهارت‌های مقابله‌ای، نظیر آموزش تکنیک‌های مدیریت استرس و مهارت‌های حل مسئله منحصر به فرد است. علاوه براین روانشناسان مي‌توانند برنامه‌های آموزشی برای افزایش آگاهی و کسب آمادگی براي مقابله با بلایای طبیعی را با هدف پیشگیري از آسیب‌هاي رواني طراحي و اجرا کرده و به افراد برای افزایش تاب‌آوری و توانایی انطباق با شرایط سخت کمك کنند.



اصول و مبانی «کمک‌های اولیه روانشناختی» به عنوان یک مهارت ضروری برای عموم مردم چیست و هر فردی چگونه می‌تواند این مهارت را برای کمك به اطرافیان براي مواجهه با شرایط بحرانی فرا گیرد؟

مسیر زندگي چندان هموار نیست و زندگي بدون رنج و استرس نه ممکن است نه مطلوب. هر فردی در زندگی خود شرایط و رخدادهای پراسترسی نظیر درگیری و اختلاف نظر در محل کار، گیرکردن در ترافیک و یا دیر رسیدن به یک قرار مهم را تجربه می‌کند. اغلب افراد نحوه مواجهه با چنین شرایطی را آموخته‌اند، اما، مواجهه با برخي شرایط غیرمعمول براي اغلب مردم دشوار است. قرار گرفتن در یک بحران می‌تواند منجر به کاهش عملکرد و ظرفیت تصمیم‌گیری و واکنش‌های ناسازگار شود. کمک‌های اولیه روان شناختی به منظور حمایت از خانواده‌ها یا جوامع آسیب‌دیده براي دستیابی مجدد کنترل بر زندگی خود و کاهش تجربه‌ی غم و اندوه است. این کمك‌ها، به آن دسته از نیازهای واقعي توجه دارد که شامل برقراری ارتباط با افراد و کمک گرفتن از دیگران است. کمك‌هاي اولیه روانشناختي بر این مبنا بناشده است که بازماندگان بلایا و افراد آسیب‌دیده از حوادث غیر مترقبه ممکن است طیف گسترده‌ای از واکنش‌های اولیه (مانند واکنش‌های جسمی، هیجاني و روانی، اجتماعي) نشان بدهند. برخی از این واکنش‌ها می توانند آن‌قدر ناراحت‌کننده باشند که در سازگاری و مقابله مؤثر اختلال ایجاد کنند. در چنین شرایطی، حمایت‌های دلسوزانه و همدلانه از سوی امدادگران آموزش‌دیده می‌تواند نقش مهمی در بهبود و بازیابی روانی فرد داشته باشد.

کمك‌هاي اولیه زماني مؤثر خواهد بود مبتني بر شواهد، قابل اجرا، متناسب با سطح تحول شناختي، ظرفیت عاطفي مددجویان و متناسب با بافت فرهنگي- اجتماعي باشند. بنابراین،کمک به عنوان یک (PFA)های اولیه روان‌شناختي مهارت ضروری برای عموم مردم، شامل چندین اصل کلیدی است که می‌تواند به افراد در مواجهه با شرایط بحرانی کمک کند

آگاهی و شناخت واکنش‌ها: افراد باید با انواع واکنش‌های ممکن در برابر بحران‌ها آشنا شوند. این واکنش‌ها می‌توانند جسمی، روانی، رفتاری و معنوی باشند. شناخت این واکنش‌ها به افراد کمک می‌کند تا بهتر بتوانند به دیگران کمک کنند.

همدلی و حمایت عاطفي: ایجاد فضایی امن و حمایت‌گر برای افرادی که دچار بحران شده‌اند، بسیار مهم است. همدلی و گوش دادن فعال به افراد آسیب‌دیده می‌تواند احساس امنیت و آرامش را در آن‌ها ایجاد کند.

ارائه اطلاعات و منابع: افراد باید بتوانند اطلاعات مفیدی درباره نحوه‌ی مدیریت بحران و منابع موجود (مانند خدمات مشاوره‌ای و روان‌شناختی) به دیگران ارائه دهند.توجه به نیازهای فردي: هر فرد ممکن است نیازهای خاصی داشته باشد. توجه به این نیازها و ارائه‌ی کمک‌های متناسب با شرایط فردی و فرهنگی اهمیت دارد.تسهیل در دسترسی به خدمات:کمک به افراد برای دسترسی به خدمات و منابع لازم، می‌تواند به بهبود وضعیت آن‌ها کمک کند. این شامل معرفی به مشاوران و گروه‌های حمایتی است .

یک «سازمان تاب‌آور» در برابر بحران‌ها از نظر روانشناسی چه ویژگی‌هایی دارد؟ و هلال احمر چگونه می‌تواند این ویژگی ها را در ساختار و فرهنگ خود تقویت کند؟

یک سازمان تاب‌آور از نظر روان‌شناسی دارای ویژگی‌های خاصی است که به آن امکان می‌دهد در برابر بحران‌ها به خوبی عمل کند و به سرعت به حالت عادی بازگردد. انعطاف‌پذیری به عنوان شرط بقا و بالندگي فرد و سازمان تلقي مي‌شود. توانايي سازگاری با تغییرات و شرایط جدید، یکی از ویژگی‌های کلیدی سازمان‌های تاب‌آور است. حمایت اجتماعي و حضورشبکه‌های حمایتی قوی در داخل سازمان مانند گروه‌های کاری، مشاوره و حمایت عاطفی، به کارکنان کمک می‌کند تا در زمان بحران احساس امنیت و حمایت کنند. رهبری مؤثر که توانایی ایجاد انگیزه و اعتماد در بین کارکنان را دارد، از ویژگی‌های مهم سازمان‌های تاب‌آور است.آموزش و توسعه مهارت‌هاي کارکنان يكي از مؤلفه‌هاي مهم است. سازمان های تاب‌آور به طور مداوم به آموزش و توسعه مهارت‌های کارکنان خود توجه دارند. این آموزش‌ها می توانند شامل: مدیریت بحران، کمک‌های اولیه روان‌شناختی و مهارت‌های ارتباطی باشند. ایجاد فرهنگی که در آن یادگیری مداوم از تجربیات گذشته و بهبود مستمر تشویق شود، به سازمان کمک می‌کند تا از بحران‌ها درس بگیرد و در آینده بهتر عمل کند. وجود برنامه‌های مشخص برای مدیریت بحران و آمادگی برای موقعیت‌های اضطراری، به سازمان کمک می‌کند تا در زمان بحران به سرعت عمل کند .

هلال احمر می‌تواند با اتخاذ چندین راهبرد، ویژگی‌های تاب‌آوری را در ساختار و فرهنگ خود تقویت کند و به یک سازمان قوی‌تر و مؤثرتر در برابر بحران‌ها تبدیل شود مانند: توسعه برنامه‌های آموزشی، تقویت شبکه‌های اجتماعی برون‌سازماني و درون سازمانی برای کارکنان، ترويج فرهنگ يادگيري مادام العمر، تشویق کارکنان به اشتراک‌گذاری تجربیات و یادگیری از یکدیگر از طریق برگزاری جلسات بازخورد و تحلیل پس از بحران، شناسايي و پرورش رهبران توانمند در سازمان که قادر به مدیریت بحران‌ها و ایجاد انگیزه در دیگران هستند، تدوین و به‌روزرسانی برنامه‌های مدیریت بحران و سناریوهای مختلف برای آمادگی در برابر انواع بحران‌ها، ارائه خدمات مشاوره‌ای و حمایتی برای کارکنان و داوطلبان به منظور حفظ سلامت روانی آن‌ها و جلوگیری از فرسودگی شغلی.

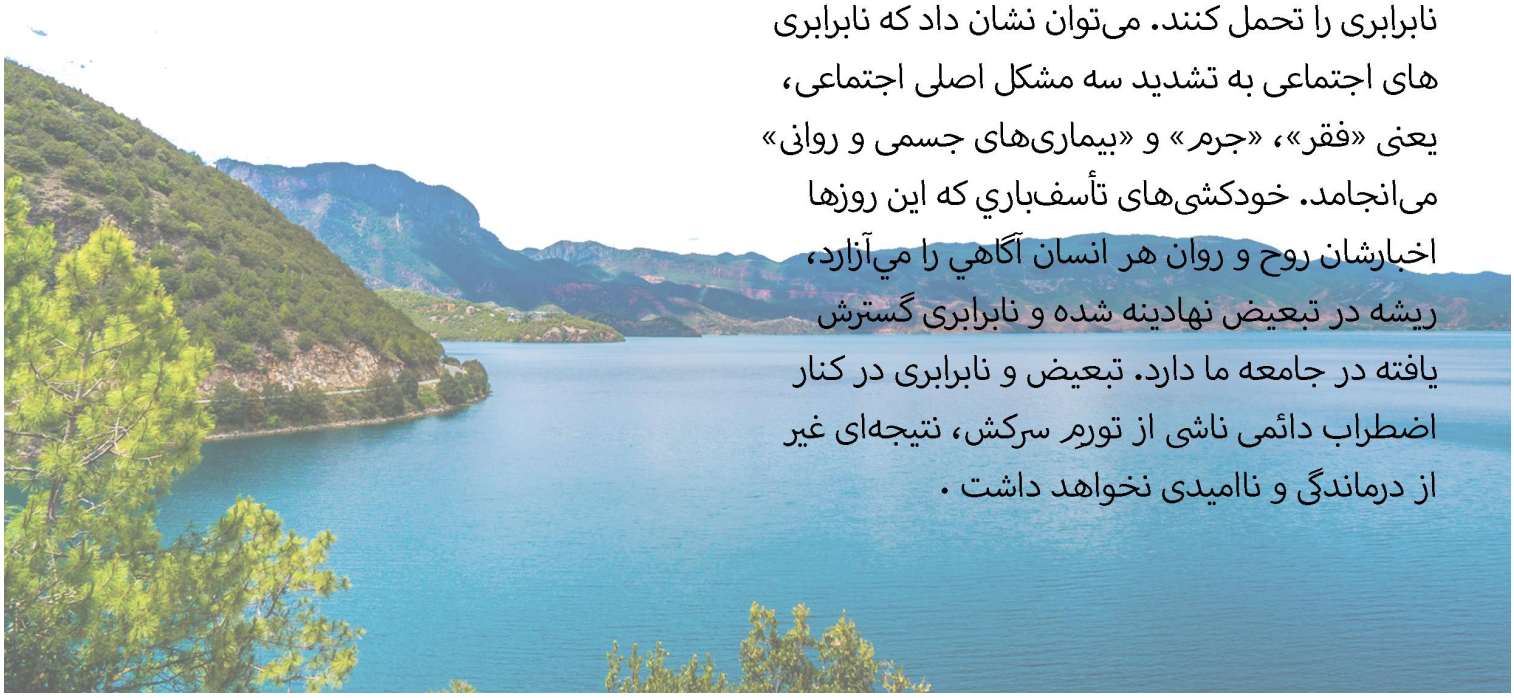


به نظر شما بزرگترین چالش سلامت روان در جامعه جهانی امروز چیست؟

به نظر من بزرگترین عامل تهدید کننده سلامت روان در سطح جهان، «افزایش تبعیض و نابرابری در میان شهروندان» است. نابرابری با سرعتی فزاینده همه ابعاد زندگی را دربرگرفته است. مقايسه اجتماعي يك گرايش طبيعي در نوع بشر بوده و اجتناب ناپذير است. این مقایسه با گسترش و فراگیر شدن شبکه هاي اجتماعي تشديد شده و بيش از پيش به احساس نابرابري دامن مي‌زند. برخي از بنیان‌های نابرابری اجتماعی امروز با «طبقه» مرتبط هستند مانند: مالکیت، ثروت و درآمد، آموزش و مدارک تحصیلی و شغل. اما همه آن‌ها طبقاتی نیستند و برخی غیرطبقاتی‌اند، مانند جنس یا جنسیت، دین و مذهب، و وابستگی گروهي. حاصل این فرآیند، نابرابری شدید در برخورداری از منابعی است که برای رسیدن به اهداف مطلوب از سوی هر فرد لازم است. فرصت‌های رفاهی هم به طور نابرابر توزیع می‌شوند. برخي افراد وگروه‌ها از نابرابری موجود کشور حداکثر بهره‌برداری را کرده و به رفاهی غیرقابل تصور دست‌یافته‌اند. مردم ما ناچارند همه پیامدهای نابرابری را تحمل کنند. می‌توان نشان داد که نابرابری های اجتماعی به تشدید سه مشکل اصلی اجتماعی، یعنی «فقر»، «جرم» و «بیماری‌های جسمی و روانی» می‌انجامد. خودکشی‌های تأسف‌باري که این روزها اخبارشان روح و روان هر انسان آگاهي را مي‌آزارد، ریشه در تبعیض نهادینه شده و نابرابری گسترش یافته در جامعه ما دارد. تبعیض و نابرابری در کنار اضطراب دائمی ناشی از تورم سرکش، نتیجه‌ای غیر از درماندگی و ناامیدی نخواهد داشت .

در پایان مهم‌ترین درس و توصیه از دل تجربه‌هایتان برای علاقه مندان حوزه روانشناسی چیست؟

كسب معرفت روانشناسي براي خود شناسي و انسان شناسي، مجهز شدن خود و مجهز كردن ديگران به مهارت‌هاي زندگي بسيار مهم است. اما، براي فهم عميق روانشناسي، به ويژه مواجهه انتقادي با ادعاهاي گزاف در بازار ادبيات زرد، نيازمند اشتياق يادگيري و انگيزه خدمت فوق‌العاده است. فهم عميق روانشناسي و كسب مهارت‌هاي حرفه‌اي در اين حوزه به شوق وافر و تلاشي مستمر و طولاني مدت نياز دارد. بنابراين، بسنده كردن به تحصيل دانشگاهي در رشته روانشناسي براي روانشناس شدن كافي نيست.



ارتباط با ما

@TABRIZ_UNI_RCS

@TABRIZ_UNI_RCS

کانون دانشجویی هلال احمر دانشگاه تبریز

NEJAT

designed by sanaz soleyman beygi

NEJAT



CC BY 4.0

Creative Commons Attribution 4.0 International