

# مشکلات درمان: مدیریت و کنش های صدمه

واحد آموزشی 7



# اهداف واحد آموزشی 7

- محیط های امن و روابط پایدار بحث خواهد شد
- شبکه های حمایتی و منابع را توضیح خواهد داد
- نیازهای فرد نجات یافته از صدمه را ارزیابی خواهد کرد
- عوامل آغاز کننده ی صدمه را تشخیص خواهد داد
- راهبردهای انطباق پذیری را ارزیابی خواهد کرد
- اهداف درمان را توسعه خواهد داد
- نیاز برای دارو را تشخیص خواهد داد

# وظایف اولیه مشاوره

- بازسازی اعتماد
- ایجاد دوباره ی ایمنی
- بازسازی نگرش مثبت به خود

# نقش مشاور

- ایجاد ایمنی و اعتماد سازی
- عادی سازی احساسات فرد نجات یافته
- اعتبار دهی به تجربه فرد نجات یافته
- تسهیل در پیدا کردن کلمات برای صحبت کردن راجع به تجربه صدمه
- تسهیل در نامیدن حوادث صدمه آور
- در میان گذاشتن بار عاطفی صدمه با فرد نجات یافته

# ایجاد محیطی امن

ایمنی اعتماد را ترویج می کند

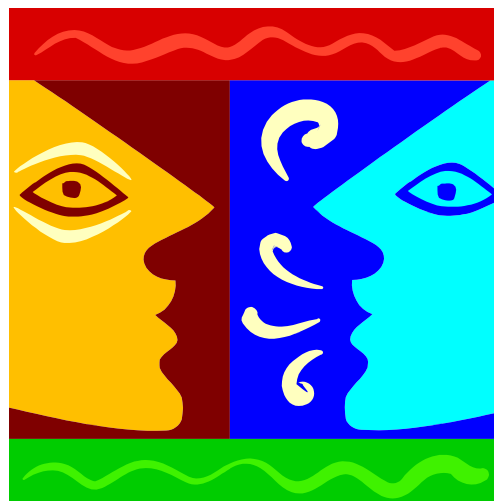
آزار بی اعتمادی را سبب می شود

یک فرد نجات یافته به یک محیط امن نیاز دارد که از بهبودی او حمایت خواهد کرد که عبارتند از:

- رابطه ی مشاور
- خانواده
- جامعه ی محلی

# ایجاد امنیت در مشاوره

نقش مشاور کمک کردن به یک فرد است که احساسات و افکار خویش را بیان کند بدین ترتیب آن فرد بتواند مشکلات یا دغدغه های خویش را با وضوح بیشتری ببیند.



گوش دادن صادقانه ما را ملزم می کند که با گوش هایمان  
بشنویم



و با چشم ها، ذهن، و قلب مان نیز بشنویم



وقتی یک فرد احساس می کند که فهمید، یک بار  
احساسی عاطفی بر داشته می شود، فشار عصبی و دفاعی  
کاهش می یابد و وضوح افزایش می یابد.





# قدرت بخشی:

## کنش بهبودی را تسریع می کند

- اذعان واقعیتِ موقعیت فرد نجات یافته و کاوش راههای تغییر دادن آن نشانه هایی هستند از:
- نقاط قوت به جای نقاط ضعف
  - ابتکار عمل به جای انفعال

# جمع آوری اطلاعات

- هر فرد نجات یافته ی صدمه منحصر به فرد است
- یک فضای امن ایجاد کنید
- به طور موثر گوش دهید
- با دغدغه ها، سوالات آنها (نجات یافته گان) شروع کنید-  
او چه می خواهد؟
- بخاطر داشته باشید که تصدیق کنید
- درک کنید آنچه که فرد نجات یافته امروز می گوید می  
تواند تغییر کند

# تسهیل گفتگو

- سوالات ناتمام بپرسید  
( « و پس از آن تو ...؟» )
- سوالاتی واضح که سوالاتی ساده درباره ی حقایق هستند بپرسید  
( «چه مدت زمانی را در انتظار کشیدن گذراندید؟» )
- سوالات همدلانه که صحبت کننده را به عمیقتر فکر کردن در باره مشکلات ملزم می کنند بپرسید  
( « چه احساسی درباره ی آن (مشکل، حادثه، فرد، ...) داشتید؟» )

- آنچه که شما (مشاور) از صحبت فرد (مددجو) می شنوید بازگو کنید. از کلمات یا عبارات کلیدی استفاده کنید که آنها (مددجویان) استفاده کرده اند تا منعکس کننده ی این باشد که شما در حال گوش دادن هستید.
- علاقه تان را با پرسیدن اینکه «بیشتر توضیح بده» یا «این خیلی جالب است» نشان دهید.
- اظهارات همدلانه که منعکس کننده هستند کنید  
«من می توانم احساس غمگین تو را همین الان در چهره ات ببینم.»

# دامنه ی ایمنی

- بدن
- احساسات
- ادراک
- محیط: جسمی و ارتباطات با دیگران

# سلامت بدن

- نیازهای سلامتی اساسی
- ضرباهنگ عادی بدن- خواب و خوردن
- مراقبت قابل اتکا

# ایمنی احساسی

- آنچه که احساسات خطر را ایجاد می کند شناسایی کند
- چه پاسخ هایی ابراز شدند
- پاسخ های تازه را توسعه دهید
- ایمنی را با برنامه ریزی از قبل حفظ کنید

# احساسات و ادراکات

- افکار را تشخیص دهید
- احساساتی را که افکار را یاری می دهند تشخیص دهید و نام بگذارید
- الگوهای رفتاری را تشخیص دهید
- ارتباط میان افکار، احساسات و رفتارها را درک کنید.



# ارزیابی خطر محیطی



- جراحت جسمی
- آسیب روانشناختی
- خطرات مربوط شده به کودکان
- مالی
- روابط

# طراحی ایمنی

- کمک به ارزیابی آنچه که می توانسته خطرات جاری را کاهش یا افزایش دهد
- کمک به ارزیابی اینکه چطور دیگران واکنش نشان می دهند

## آنچه هستند:

- راهبردهای حمایتی
- راهبردهای ماندن
- راهبردهای ترک کردن
- زمان بندی (طرح های بلند مدت یا کوتاه مدت)

# شبکه حمایتی

- ارزیابی کیفیت روابط برای حمایت قابل اتکا، ایمنی، و کمک ها
- بسیج کردن یک شبکه از افراد همراه
- توسعه ی برنامه هایی برای تضمین کردن ایمنی



طی ارزیابی ایمنی اولیه، مراقبت از خویش، و روابط قابل اتکا- فرد نجات یافته در برنامه ریزی و بالا بردن سطح حسی از شایستگی و احترام به خود درگیر می شود

ارزیابی بخشهای افزوده شامل است بر:

- عوامل آغاز کننده ی صدمه فرد نجات یافته چه هستند؟

- راهبردهای انطباق پذیری به کار گرفته شده توسط فرد نجات یافته چه هستند؟

# عوامل آغاز کننده ی صدمه

- عوامل آغاز کننده ی صدمه می تواند یک یادآورنده پریشان کننده از حادثه ی صدمه آور باشد
- عوامل آغاز کننده ی صدمه گوناگون هستند و می توانند افراد منفرد، مکانها، صداها، تصاویر، بوها، مزه ها، احساسات، حیوانات، فیلم ها، صحنه های درون فیلم، تاریخ هایی از سال، لحن کلام، حالت های بدن، عوامل زمانی، یا ترکیباتی از همه اینها که در بالا ذکر شده باشند
- عوامل آغاز کننده صدمه می توانند دقیق و مشکل برای پیش بینی کردن باشند

# راهبردهای انطباق پذیری

- راهبردهای انطباق پذیری تلاش هایی هستند برای مدیریت افکار، احساسات و رفتارهای پریشان کننده که فرد را تهدید به مغروق کردن می کنند
- راهبردهای انطباق پذیری می توانند مفید و سالم باشند-  
تطبیقی
- راهبردهای انطباق پذیری می توانند غیر مفید و ناسالم باشند - ناهنجار

## راه حل ها

- کمک کنندگان می خواهند مشکلات را حل یا چیزهایی را درست کنند و اغلب با این هدف در ذهن گوش می دهند.
- با به دست آوردن اعتماد و ایجاد یک فضای امن برای صحبت کردن، مشاور برای فراهم آوردن توصیه یا جهت در موقعیت بهتری خواهد بود.
- هنگامی که افراد صادقانه شنیده شدند آنها بینش های خویش را خواهند داشت.

# اهداف درمان

در نظر بگیرید:

- نیازهای شناسایی شده فرد نجات یافته از دامنه های ایمنی چه هستند؟
- چه مداخلاتی کمک خواهد کرد؟
- چه کسی برای کمک در دسترس است؟
- چطور ارجاعات موفق و ارتباط مفید را بسازیم؟



# دارو روان درمانی

- ارجاعات به موقع ممکن است آسیب را مرتفع کنند
- عواملی که به ارجاعات روانشناس مربوط می شوند شامل اند، اما محدود نمی شوند بر: شدت مشکلات/ علائم، وجود جنون یا سو استفاده از مواد مخدر



# بهترین نحوی عمل برای ارجاعات روانپزشکی

- ایجاد و حفظ روابط همکاری با تجویز گر
- در میان گذاشتن اطلاعات به روز شده درباره ی داروهای اعصاب و روان با نجات یافته گان و خانواده ها هنگامی که مناسب است.
- کمک به نجات یافته گان (و خانواده ها) برای فهم و مدیریت مصرف دارو
- آماده سازی نجات یافته گان (و خانواده ها) برای ارزیابی دارو و مشکلاتی که شاید پدیدار شوند.
- پی گیری نتایج ارجاعات

# مشاور و نجات یافته صدمه

- هر دو باید قادر باشند فرآیند مشاوره که روایت را نیز شامل می شود را تحمل کنند
- هر دو باید درک کنند که مشاوره صدمه را از میان بر نمی دارد
- هر دو باید قدرت ترمیمی گفتن حقیقت را درک کنند

اینکه به تو گوش داده شود و  
بشنود یکی از بزرگترین  
خواست های قلبی انسان  
است.

ریچارد کارلسون

