

# دوره آموزش روانشناسی بحران

مدرس : دکتر احمد شریف نژاد

متخصص روانشناسی سلامت

سایکوتراپیست دانشگاه علوم پزشکی نیشابور

# روانشناسی بحران

- روانشناسی بحران به مطالعه و تحلیل واکنش های روانی افراد در شرایط بحرانی می پردازد .
- روانشناسی بحران به چگونگی درک ، پردازش و پاسخ افراد به موقعیت های تهدید کننده می پردازد و راهکارهایی برای مدیریت استرس ، اضطراب و سایر اختلالات عاطفی و رفتاری ناشی از بحران ارائه می دهد

# واکنش های روانی معمول در بحران

- ترس و اضطراب
- خشم
- نا امیدي و غم
- تغییر در رفتار
- اختلالات خواب
- اختلال در اشتها و عملکرد فردی

# اهمیت مشاوره بحران

- به افراد کمک می کند تا با رویدادهای استرس زا کنار بیایند
- احساسات خود را مدیریت کنند
- برنامه عملی برای مقابله با بحران تدوین کنند

# اصول مداخله در بحران

- ارزیابی و تشخیص اولیه
- تأمین ایمنی و ثبات روانی
- ارتباط موثر و همدلی
- ارائه حمایت روانی و پشتیبانی
- ارجاع به خدمات تخصصی
- آموزش مهارت های مقابله ای (مقابله سازگار)
- تجربه بهم

# فنون مداخله در بحران

- تکنیک های کاهش استرس و اضطراب
- فنون مدیریت فشم
- تقویت تاب آوری
- استفاده از منابع حمایتی
- روش های حل مساله

# تکنیک های کاهش استرس و اضطراب

- راهبردهای مساله مدار ( متمرکز بر محرک )
- راهبردهای هیجان مدار ( متمرکز بر پاسخ )
- راهبردهای متمرکز بر ارزیابی
- گاهی ما چیزی را می خواهیم کنترل کنیم ( مساله مدار ) که قابل کنترل نیست

مدیریت چشم

# راهبردهای کنترل خشم

## • راهبردهای فوری :

• فرد آگاهی هیجانی

• ترک موقعیت

• صحبت کردن با فرد مورد اعتماد

• تمرین تنفس عمیق

• شمارش

## • راهبردهای پیشگیرانه :

• یادگیری و تمرین مهارت های خاص

• شناسایی و تغییر باورهای غیر منطقی و انتظارات غیر واقع بینانه

## راهبردهای کنترل فشم : خود آگاهی هیپانی

- وقتی فشمگین هستید این واقعیت را بپذیرید که عصبانی هستید

- تصمیم بگیرید که چه کاری می توانید انجام دهید

- بدانید شما حق انتقاد دارید با پذیرش مسولیت

راهبردهای کنترل فشم : صحبت کردن با فرد مورد اعتماد

• منصف بودن و متعادل بودن فرد

راهبردهای کنترل فشم : آرام سازی و تنفس عمیق

• در این جا ما می خواهیم پاراسمپاتیک را فعال کنیم

• کار ما کند کردن سیستم عصبی است در مقابل

برانگیختگی فیزیولوژیکی

• آموزش تنفس شکمی

# فنون تقویت تاب آوری

- پرورش نگرش مثبت      تمرکز بر نقاط قوت      امیدواری به آینده  
و خوش بینی
- تقویت شبکه های حمایتی
- مدیریت استرس
- توسعه مهارت حل مساله
- توجه به سلامت جسمانی ( ورزش ، خواب ، رژیم غذایی )
- افزایش خود آگاهی
-

## روش های حل مساله

- بارش فکری
- بررسی راه حل های متفاوت
- انتخاب بهترین راه حل

# جمع بندی نهایی

- از این کارگاه چه آموختیم
- چه احساسی دارید .
- ارتباط با ما : ۰۹۳۰۶۶۱۶۰۰۱ دکتر شریف نژاد متخصص روانشناسی سلامت