

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ





مدرس:

صبیحه کریمی

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

کارشناس سلامت روان مرکز بهداشت شماره یک اصفهان

مقدمه

- بحران، واقعیتی اجتناب ناپذیر در زندگی اجتماعی است. بحران‌ها در ذات خود بستر شکل‌گیری تهدیدها و فرصت‌هایی هستند که بر حسب نوع، شدت و گستره محیطی بحران، می‌تواند نظام سیاسی و مدیران حاکم را در شرایط دشوار و پر مخاطره ای قرار دهند.
- بنابراین آنچه که در این شرایط از حساسیت و اهمیت ممتاز برخوردار می‌شود، مدیریت شرایط بحرانی و در مواقع بحرانی است.
- مدیریتی که بتوان با هنرمندی و هوشمندی استراتژیک، با بحران‌های موجود و تبعات ناشی از آن مقابله کرد و رویکرد پیش‌دستانه را به مرحله اجرا گذاشت.

تعریف بحران

- بحران را معادل واژه انگلیسی crisis در نظر می‌گیرند که ریشه یونانی آن krisis به معنی نقطه عطف در بیماری است. تحلیل معنایی واژه بحران، گستردگی معنای آن را می‌رساند. فرهنگ پیشرفته آریانپور واژه crisis را به معنای بحران، سرگشتگی، نقطه عطف، سختی و پریشان حالی معنا کرده است.
- بحران وضعیتی است که نظم سیستم اصلی یا قسمت‌هایی از آن سیستم‌های فرعی را مختل کرده و پایداری آن را بر هم می‌زند؛ به عبارت دیگر، بحران حادثه‌ای است که در اثر رخدادها و عملکردهای طبیعی و انسانی به‌طور ناگهانی به وجود می‌آید و سختی و خسارت را به یک مجموعه یا جامعه‌ی انسانی وارد می‌کند و بر طرف‌کردن آن نیاز به اقدامات و عملیات اضطراری و فوق‌العاده دارد.

خصوصیات بحران از دید واینرو کان

- بحران معمولاً یک نقطه چرخش در سلسله‌ای از رویدادها و عملیات‌هاست؛
- وضعیتی که در آن ضرورت تصمیم‌گیری و عمل در اندیشه طراحان و عوامل درگیر بسیار بالاست؛
- بحران یک تهدید واقعی برای هدف‌ها و مقاصد عوامل درگیر است؛
- بحران نتایج مهمی به دنبال دارد که عواقب آن، آینده روابط طرف‌های درگیر را معین می‌کند؛
- بحران مولود تعاطی تعدادی از وقایعی است که از ترکیب آنها شرایط جدیدی به وجود می‌آید؛
- مرحله‌ای زمانی که در آن شکی درباره تخمین وضعیت و راهکارهای مهار آن افزایش می‌یابد؛
- بحران یک مرحله زمانی با وضعیتی است که در آن کنترل رخدادها و تأثیر آنها کاهش می‌یابد؛
- بحران یک وضعیت اضطراری است که در آن تشویش و نگرانی عوامل تصمیم‌گیرنده افزایش می‌یابد؛
- در وضعیت بحرانی معمولاً آگاهی و اطلاعات مورد نیاز تصمیم‌گیرندگان ناقص و ناکافی است؛
- در وضعیت بحرانی عوامل زمان‌علیه عوامل درگیر عمل می‌کنند؛
- در بحران، روابط بین عوامل دگرگون می‌شود؛
- در وضعیت بحرانی تنش بین عوامل افزایش می‌یابد.

- میلر و ایسکو آیز، خصوصیات بحران‌ها را براساس مطالعات روان‌شناسی و جامعه‌شناسی این چنین مطرح می‌کنند:
- یک وضعیت بحرانی، کوتاه‌مدت و حاد است تا برهه‌ای طولانی، اگر چه طول مدت آن همواره نامشخص است.
- بحران موجد رفتاری است که غالباً آسیب‌شناسانه می‌باشد، نظیر احساس بی‌کفایتی
- بحران، اهداف طرف‌ها و سازمان‌های درگیر در آن را با تهدید مواجه می‌سازد.
- بحران، باعث ایجاد تنش فیزیکی و روانی به همراه اضطراب و نگرانی می‌شود.
- بحران، امری نسبی است، آنچه که برای یک گروه یا یک شخص، بحران به حساب می‌آید، ممکن است برای طرف دیگر بحران نباشد.
- بحران از جنبه‌های گوناگون دارای تعاریف متعددی است ولی به نظر بسیاری از کارشناسان بحران عبارت است از هر حادثه با وضعیتی که حالتی فوق‌العاده دارد و در هر کشوری که روی دهد، آن کشور را از حالت تعادل خارج می‌کند و برای برطرف کردن آن نیاز به اقدامات اضطراری، اساسی و فوق‌العاده است.

• به‌طور کلی می‌توان نتیجه گرفت که بحران اختلالی است که از جهت سطح، کل سیستم و از جهت نوع فیزیکی یا نمادی، سیستم را تهدید می‌کند. بدین ترتیب بحران ممکن است به دو صورت در جامعه به وجود آید؛ یکی بحران در زمانی که کل سیستم از جهت مادی و فیزیکی تحت تأثیر قرار گرفته و حیات آن به مخاطره افتاده است و دوم آنکه سیستم از لحاظ مسائل اعتبار و حیثیت اجتماعی و بطور نمادین دچار بحران گردیده، و به ورطه سقوط کشانیده شده است. بحران، بقای جامعه و مشروعیت آن را متزلزل ساخته و موجب فروپاشی یا تغییرات بنیادی در آن می‌گردد. در حوزه‌های مختلف علوم سیاسی، مفهوم بحران با معانی گوناگونی چون پریشانی، وحشت، فاجعه، مصیبت، خشونت بالقوه و بالفعل و یا به‌عنوان نقطه عطفی در تصمیم‌گیری استفاده شده است.

تعریف مدیریت بحران چیست؟

- مدیریت بحران به معنای هماهنگ سازی آگاهانه مجموعه تلاش‌ها، همراه با استفاده حداکثری از ظرفیت‌های انسانی، فنی، مالی و غیرمالی با رویکرد طراحی و به‌کارگیری مجموعه‌ای از برنامه‌ها و فعالیت‌های مختلف در قبل، حین و بعد از بحران است به‌صورتی‌که حداکثر کارایی و اثربخشی عملیات امداد و نجات در حوادث و سوانح حاصل شود.
- مدیریت بحران به‌عنوان فرایندی نظام‌یافته تعریف می‌شود که طی این فرایند، سازمان تلاش می‌کند بحران‌های بالقوه را شناسایی و پیش‌بینی کند، سپس در مقابل آنها اقدامات پیشگیرانه انجام دهد تا اثر آنها را به حداقل برساند. محققان هر کدام بر یک عنصر خاص از اجزای فرایند مدیریت بحران تمرکز کرده‌اند، و تحقیق‌هایی را درباره آن انجام داده‌اند.

هفت اصل مدیریت بحران از نگاه مک کارتی

- **اصل نیاز به اطلاعات:** استفاده از اطلاعات با هدف افزایش ظرفیت و توانمندی مدیران و کارگزاران بحران، درک پیچیدگی و حساسیت‌های موقعیت بحرانی و اتخاذ تصمیم‌های نافذ و اثربخش، یک ضرورت و اصل انکارناپذیر است.
- **کنترل ابزار در رسیدن به هدف:** به‌منظور جلوگیری از افزایش تنش‌های حاصل از بحران، طرفین درگیر باید از ابزار زور و فشار تنها در حد ضرورت و به صورت محدود استفاده کنند؛ زیرا اصرار بیش از حد در به کارگیری اهرم‌های فشار، طرف مقابل را وادار به مقاومت و واکنش بیشتری کرده و این روند، بحران را تشدید و غیرقابل کنترل می‌نماید.
- **برنامهریزی شرایط اضطراری و توانمندی‌ها:** این اصل بر ایجاد قدرت و توانمندی مدیریت بحران در برنامهریزی استراتژیک برای شرایط اضطراری تأکید دارد. رمز واقعی مدیریت بحران، توانمندسازی مدیران بحران در ایجاد انعطاف و ظرفیت لازم در بخش‌های مختلف اداری جهت انتقال آسان، مطمئن و کم هزینه از شرایط عادی به وضعیت بحرانی است.
- **اصل ارتباط:** این اصل بر اهمیت ارتباط در مدیریت بحران تأکید دارد. سبک و سیاق مدیریت بحران و رابطه تولید کننده – مصرف کننده، نقش مهمی در تعیین شیوه دستیابی به ارتباط ایفا می‌کند.
- **اصل مشروعیت:** این اصل بر مشروعیت استفاده از ابزار و روش‌های مقابله با بحران تأکید دارد. شرط موفقیت در مواجهه با بحران، کسب حمایت‌های مردمی از اقدام‌های مدیریت بحران می‌باشد که در صورت مشروع بودن ابزار و روش‌های برخورد با بحران حاصل می‌شود.
- **اصل محدودیت هدف:** به‌منظور جلوگیری از تشدید بحران، طرفین درگیر در بحران باید اهداف خود را محدود نمایند. اتخاذ اهداف نامحدود و اصرار بر تحقق این هدف‌ها در شرایط بحران منجر به گسترش دامنه بحران و فعال شدن اهداف حاشیه ای در محیط بحران می‌شود.

اصول مدیریت بحران

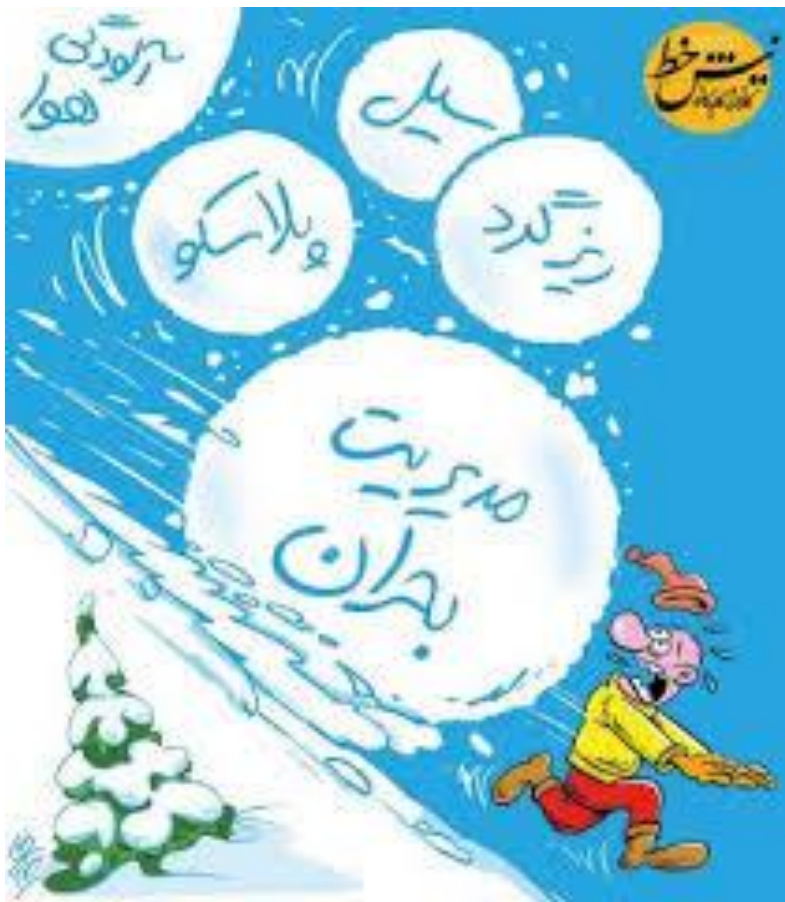
- (۱) جامع بودن (کلیه مخاطرات برای همه جامعه درگیر در همه مراحل)
- (۲) آینده نگر بودن (پیشبینی)
- (۳) مبتنی بر خطر بودن (شناسایی خط، تحلیل خطر و تحلیل اثرات)
- (۴) یکپارچه بودن (وحدت بین کلیه قسمت ها. دولت و مردم)
- (۵) مشارکتی بودن (همکاری با انگیزه و اشتیاق)
- (۶) هماهنگی (تفکر استراتژیک، نگاه کل نگر، هماهنگی فعالیت های نیروهای درگیر)
- (۷) انعطاف پذیری (استفاده از روش های خلاقانه)
- (۸) حرفه ای بودن (از نظر شخصیتی و علمی)

چرخه مدیریت بحران چیست؟



پیشگیری:

- اقدامات با هدف جلوگیری از وقوع مخاطرات یا کاهش آثار زیانبار آن.
- پیشگیری شامل کلیه اقداماتی است که موجب پیشگیری از بحران‌ها و جلوگیری از اثرات مخرب آن بر جامعه می‌شود.
- لازم به ذکر است بخش پیشگیری از اهم فعالیت‌های چرخه مدیریت بحران محسوب می‌گردد.



آمادگی

- اقداماتی برای افزایش توانایی در انجام مراحل مختلف مدیریت بحران. آمادگی شامل جمع‌آوری اطلاعات، پژوهش، برنامه‌ریزی، ایجاد ساختارها، آموزش، تأمین منابع، تمرین و مانور است. شامل کلیه عملیات و اقداماتی است که افراد و یا ارگان‌ها را قادر به انجام عکس‌العمل سریع و کارآمد در مواقع بروز بحران‌ها می‌نماید. این اقدامات می‌توانند تهیه یک برنامه ضد بحران، برآورد دقیق منابع و همچنین آموزش کارکنان باشد نکته اینکه بخش مربوط به آمادگی شامل دو زیر بخش
- الف) اخطاررسانی و ب) تهدید خطر می‌باشد که تهدید خطر شامل زمانی است که خطر بحران تشخیص داده شده ولی زمان وقوع آن در محل خاص هنوز مشخص نمی‌باشد ولی در اخطاررسانی علاوه بر اینکه زمان وقوع خطر مشخص گردیده مکان آن نیز مشخص است.

مقابله

- ارائه خدمات اضطراری و فوق‌العاده بدنبال وقوع بحران است با هدف حفاظت از منابع مختلف در جلوگیری از گسترش خسارات، مقابله با حوادث بحرانی شامل شناسایی دامنه بحران، ریشه‌یابی عوامل ایجاد بحران، استفاده از ابزارهای انسانی، اطلاعاتی و فیزیکی مورد نیاز برای مقابله با بحران است. فعالیت‌های مربوط به امداد رسانی که در جهت حفاظت از جان مردم و تاسیسات و دارایی‌های موجود می‌باشد را مقابله می‌گویند. در اجرای عملیات مقابله زمان تاثیر مستقیمی در کاهش میزان آسیب‌های وارده بر اثر سوانح را دارد؛ اقداماتی از قبیل فعال نمودن سیستم‌های ضد بحران، عملیات جستجو و نجات، تمهیدات اضطراری برای غذا، سرپناه و کمک‌های پزشکی، بررسی، ارزیابی و برآورد و اقدامات مربوط به تخلیه جمعیت همگی جزو برنامه‌ها و فعالیت‌های بخش مقابله می‌باشد

بازسازی

- بازگرداندن شرایط یک سازمان آسیب دیده پس از بحران به شرایط عادی با در نظر گرفتن ویژگی‌های سازمان موفق و کلیه ضوابط ایمنی. این بخش از چرخه مدیریت بحران شامل کلیه عملیات و اقداماتی است که به منظور عادی سازی شرایط در زمان پس از بحران صورت می‌گیرد این بخش از چرخه معمولاً با به سازی نیز همراه می‌باشد.
- تهیه مسکن موقت، اقداماتی که جهت یاری دادن به جسم و روان افراد مصیبت دیده انجام می‌گیرد و اقدامات بلند مدت

استراتژی‌های مدیریت بحران

- نگرش به مقوله بحران و موضوع بحران‌ساز، مهمترین عامل تعیین‌کننده برای نوع اقدام در برابر بحران محسوب می‌شود. رویکردها به بحران شامل سه رویکرد بحران‌گریزی، بحران‌ستیزی و بحران‌پذیری است. بر این اساس چهار استراتژی عملی برای مواجهه رسانه‌ها با بحران وجود دارد.

• تعریف استراتژی انفعالی چیست؟

- بر اساس راهبرد انفعالی، رسانه ترجیح می‌دهد در موقع مواجهه با شرایط بحرانی سکوت کند و با واکنش از نوع انکار یا بی‌توجهی به موضوع بحران، آن را بی‌اهمیت جلوه دهد. حامیان این استراتژی عقیده دارند که رسانه با پرداختن به مقولات، در واقع به آنها اعتبار اجتماعی می‌بخشد و آنها را از اهمیت برخوردار می‌سازد. پس در صورت بروز بحران، بهترین شیوه عمل برای جلوگیری از گسترش دامنه بحران این است که آن را نادیده بگیرد. در کل، برخورد انفعالی با بحران‌ها بیشتر ناظر بر اقدامات بازسازی و اصلاحی است که بعد از بحران انجام می‌شود.

• تعریف استراتژی واکنشی چیست؟

- راهبرد واکنشی با تاکید بر ضرورت پاسخگویی به فشارها و تحرکات محیطی تهدیدکننده، رسانه را به واکنش برای حفظ حیات خود ترغیب می‌کند. سازمان‌هایی که از راهبرد واکنشی استفاده می‌کنند، برنامه‌ریزی بلندمدت ندارند. نوع نگرش حاکم بر سازمان‌هایی که از این استراتژی در مواقع بحرانی تبعیت می‌کنند، منفی و تهدیدآمیز است؛ به همین دلیل، واکنشی که از چنین سازمان‌هایی انتظار می‌رود، نوعی همراهی با بحران است. چنین سازمان‌هایی تا فشار افکار عمومی را در شرایط بحرانی احساس نکنند، واکنش نشان نمی‌دهند و تنها زمانی اقدام می‌کنند که در موقعیت بحران تهدیدی متوجه خود ببینند. بر اساس این استراتژی در ارائه اخبار و اطلاعات مربوط به بحران، باید به‌صورت گزینشی عمل کرد.

• تعریف استراتژی فعال چیست؟

- رسانه‌هایی که در مواجهه با بحران استراتژی فعال دارند، به محض وقوع آن وارد عمل می‌شوند و فعالانه برای کنترل و مهار بحران تلاش می‌کنند. این رسانه‌ها، بحران را جزئی از طبیعت بشری می‌شمارند و براساس این، خود را به اقدام فعالانه در مواجهه با بحران‌ها ملزم می‌دانند. در اینجا شیوه عمل از انطباق و همراهی با بحران، به‌سوی همراه ساختن اوضاع با خود تغییر می‌یابد. رسانه‌هایی که در شرایط بحرانی استراتژی فعال دارند، به صورت گسترده به بررسی و تحلیل اوضاع می‌پردازند و در ارائه اخبار و اطلاعات به‌صورت گزینشی عمل نمی‌کنند اما در عین حال، تدابیر لازم را نیز می‌اندیشند

• تعریف استراتژی فوق فعال چیست؟

- استراتژی فوق فعال با تاکید بر کشف فرصت‌های جدید و چشم‌اندازهای نو برای رشد و پویایی، نه تنها وجود بحران‌ها را می‌پذیرد و در مواجهه با آنها فعالانه وارد عمل می‌شود، بلکه بیشتر از آن، با هدف مواجهه با شرایط بحرانی، پیش‌بینی‌های لازم را به عمل می‌آورد. رسانه‌هایی که مجهز به چنین استراتژی‌هایی هستند، کم می‌باشند. در رسانه‌هایی که استراتژی فوق فعال دارند، نوع نگرش به بحران کاملاً ایجابی و فرصت‌آفرین است.
- رسانه‌ها با این استراتژی، خصوصیات ساختاری مانند خلاقیت، نوآوری، انعطاف و فقدان تمرکز به خود می‌گیرند. براساس استراتژی فوق فعال، هر بحران می‌تواند فرصت‌هایی را با خود به همراه داشته باشد. پس باید منتظر بحران‌ها بود و از قبل پیش‌بینی‌ها و آمادگی‌های لازم را برای مواجهه با آنها پیدا کرد تا در صورت وقوع، بتوان در جهت ایجاد فرصت از آنها استفاده کرد.



مراحل جامع مدیریت بحران کدام است؟ نقش رسانه

- مرحله قبل از وقوع بحران چگونه است؟
- پیش بینی، پیشگیری، آمادگی
- اتخاذ استراتژی p4 : پیشگیری (prevent)، برنامه‌ریزی (plan)، آماده‌سازی (prepare) و آموزش و تمرین (practice).
- مهم‌ترین کارکرد رسانه رصد و نظارت بر محیط است.

• مرحله حین بحران چگونه است؟

- در این مرحله، رسانه‌ها به عنوان منبع ارزشمند اطلاعاتی، نقش سرنوشت‌سازی در مدیریت بحران دارند. اطلاع‌رسانی، وظیفه اصلی و اساسی رسانه‌ها در این مرحله است. نوع اخبار در این مرحله توصیفی است
- نظریه برجسته‌سازی مدعی تاثیر رسانه‌ها بر شناخت و نگرش مردم و تعیین اولویت‌های ذهنی آنان از طریق انتخاب و برجسته‌سازی بعضی از موضوعات و رویدادها در قالب خبر و گزارش خبری است
- طبق تحقیقات انجام شده، از منظر مردم، رسانه‌ها اصلی‌ترین منبع کسب اطلاعات در خصوص بحران هستند

• مرحله بعد از بحران چگونه است؟

- استمرار تولید و انتشار اخبار؛ پیگیری وعده‌های مقامات و مطالبات مردم؛ ایفای نقش نظارتی؛ آموزش چگونگی انطباق مردم با اوضاع جدید؛ تحقیق و تفحص در مورد علل بحران و نظرسنجی از مخاطبان و اعلام نتایج به مدیران تولید پیام و در صورت نیاز اصلاح برنامه ریزی قبلی؛ اصلاح دستورالعمل‌ها.



مواجهه با بحران

- تمرین:
- ۳ کارت آبی (افراد مورد علاقه) کارت سبز (اموال و اشیا مورد علاقه)
- کارت سفید (فعالیت های مورد علاقه)



مراحل پاسخ روانی به دنبال بحران

- ۱- اثر یا ضربه: این مرحله طی چند دقیقه اول پس از سانحه رخ می دهد. طی این دقایق افراد دچار رعب و وحشت می شوند، گاه نیز حالت هایی همچون بهت زدگی و درماندگی مشاهده می گردد. در این مرحله افراد قدرت انجام هیچ کاری را ندارند. این حالت معمولاً گذرا و کوتاه مدت است و در اکثر موارد قبل از رسیدن نیروهای کمکی پایان می یابد. باقی ماندن در این مرحله، نیازمند مداخله فوری است.

- ۲- **قهرمان گرایی:** در ساعات اولیه رخ می دهد. مردم سعی می کنند به کمک هم کاری انجام دهند و افراد احساس مسئولیت می کنند، به طور داوطلبانه در امداد رسانی شرکت می نمایند. به این ترتیب تا قبل از رسیدن نیروهای کمکی بسیاری از کارها را خود افراد بازمانده انجام می دهند. نکته مهم در مورد این مرحله این است که تحریک پذیری افراد طی این مرحله بسیار بالاست و در عین حال درجات بالایی از گذشت و فداکاری را از خود نشان می دهند. مسئله دیگر نیاز به ایجاد هماهنگی و رهبری با هدف افزایش تأثیر فعالیت های داوطلبانه است.

۳- امیدواری و فراموشی غم : یک هفته تا چند ماه پس از حادثه بروز می کند. این مرحله با رسیدن نیروهای کمکی و آغاز توزیع کمکها آغاز میگردد. توزیع کمکها در پیدایش تعادل روانی ، کاهش اختلالات شدید عاطفی و حس خشم و انتقام جویی موثر هستند.

۴- روبرویی با واقعیت ها: این مرحله حدود ۲ تا ۳ ماه بعد از وقوع فاجعه آغاز می شود، یعنی زمانی که اکثر نیروهای امداد از منطقه خارج می شوند. در این مرحله، بازماندگان متوجه عمق خسارتها و جبران ناپذیری میزان زیادی از خسارات می گردند. در این مرحله باز ماندگان نیازمند حمایتهای روانی بیشتری هستند. چرا که مجدداً روحیه خود را از دست می دهند، افسرده و مضطرب می گردند و احساس تنهایی شدیدی می کنند. ایجاد روحیه امید و اعتماد و دقت در توزیع عادلانه هر گونه امکانات در این مرحله از اهمیت بسیاری برخوردار است.

• ۵- **تجدید سازمان:** بین ۶ ماه تا یکسال پس از فاجعه رخ می دهد. بازماندگان شروع به بازسازی روانی و از سر گرفتن زندگی روز مره خود می کنند. افراد به این نتیجه می رسند که بازسازی زندگی با اتکا بر توانایی های خود آن ها امکان پذیر است.

• آگاهی از این واکنش ها کمک می کند تا عکس العمل های روانی آسیب دیدگان را بشناسید و نحوه برخورد با آنها را دریابید. این حالتها از هم جدا نیستند و الزاماً بترتیب نیز رخ نمی دهند. اقدام مناسب هنگام مواجهه با این حالت ها مردم را منسجم کرده و به آنها انگیزه می دهد تا با حوادث دست و پنجه نرم کنند. هدف نهائی ما رسیدن هرچه سریعتر بازماندگان به مرحله تجدید سازمان است.

علایم شایع در زمان بروز بحران در افراد

- خشم
- استرس
- سرزنش
- نا امیدی
- ترس
- سرخوردگی
- گناه
- غم و اندوه
- آسیب پذیری
- بیش برانگیختگی
- اجتناب
- مشکلات خواب
- شکایات مبهم جسمانی
- سوگ
- افکار مزاحم

توصیه هایی برای محافظت بیشتر از کودکان آسیب دیده از بحران

- به آنها فرصت صحبت کردن راجب افکار و احساساتشان بدهیم و برای شناسایی ترس هایشان با آنها ارتباط برقرار کنیم.
- به سوالاتشان صادقانه پاسخ دهیم. و به نیازهای بهداشتی و تغذی ای آنها توجه کنیم.
- در این زمان کودکان بیشتر از هر زمان دیگری نیاز به بازی و تفریح دارند.
- رفتار هایی مانند شب ادراری را در ابتدا باید بپذیریم.
- در صورت اجتناب از رفتن به مدرسه یا جمع به متخصص ارجاع دهیم.

مراحل سوگ

- انکار فقدان
- درک فقدان
- احساس ترک شدن و اضطراب
- خشم
- احساس گناه
- افسردگی
- باز سازی

تابِ آوری



تعریف تاب آوری

- تاب آوری روانشناختی عبارت است از توانایی ذهنی یا هیجانی مقابله با یک بحران به منظور بازگشت سریع به شرایط قبل از بحران.
- تاب آوری موقعی وجود دارد که فرد از فرآیندهای ذهنی و رفتاری برای ارتقاء داشته های خود و حفاظت از خود در مقابل آثار منفی عوامل استرس زا استفاده کند

عبور

غلبه

تاب آوری

بازیابی

دستیابی

راهبردهای افزایش تاب آوری

- ۱. ارتباطات
- ۲. تندرستی
- ۳. تفکر سالم
- ۴. معنادار بودن و باارزش بودن (معنای مثبت)

ارتباطاتتان را بسازید

- سعی کنید با افرادی که قابل اعتماد، دلسوز، غمخوار و با محبت هستند ارتباط داشته باشید که برای احساسات شما ارزش قائل شوند. در بحران ها از این دوستان کمک بگیرید. دوستان خود را از این جهت اولویت بندی کنید

- عضو شدن در گروه های اجتماعی با اهداف انسان دوستانه

- استرس به همان اندازه که می تواند جنبه روانشناختی داشته باشد جنبه جسمی نیز دارد.
- سبک زندگی سالم: تغذیه مناسب، خواب خوب، آب فراوان، فعالیت فیزیکی منظم به کاهش اضطراب و افسردگی کمک می کند
- تمرین ذهن آگاهی داشته باشید
- عبادت، نوشتن احساسات: برای توسعه ارتباطات و دور کردن احساس استرس

تندرستی خود را پرورش دهید

- • اجتناب از افکار منفی (بجای دخانیات ، الکل و مواد مخدر)

- به دیگران کمک کنید.

- در زندگی به دنبال قصد باشید

تفکر سالم داشته باشید

- تقویت افکار و باورهای مثبت. (افکار منفی و بد، وسواس فکری)

- تله های فکری و ذهنی:

- افکار کوچک زنجیروار با ویژگی های: ۱. اولین فکر با آخرین فکر ارتباطی ندارد. ۲. از جمالت کوتاه تشکیل شده. ۳. بیش از سه جمله دارد.

- راهکار:

- قطع این افکار و به سمت افکار دیگر رفتن
- افزایش خلق باعث افزایش تاب آوری می شود.

تفکر سالم داشته باشید

- هوشیار : مرحله دریافت
- نیمه هوشیار: افکاری که می آید و می رود به هوشیار و غیرهوشیار
- غیرهوشیار: ضمیر ناخودآگاه
- افزایش هوشیاری: افزایش تاب آوری: افزایش سلامت روان
- عوارض ناهوشیاری: اضطراب، افسردگی، لذت نبردن از زندگی، اضافه وزن

- به چالش کشیدن باورهای خود و سعی در اصلاح آن ها
- تجسم کردن : واقع بینانه و منطقی (تجسم غیر منطقی ، وسواس فکری)
- حفظ آرامش و تمرکز
- شناسایی استرس ها : - مزمن : مانند مشکلات خانوادگی، آموزش فرزندان، چاقی، جنسی
- - حاد: ما در وقوع آن ها موثر نیستیم
- داشتن تاب آوری در لحظه: به جزئیات واکنش خودمان فکر کنیم و از خود بپرسیم این واکنش چه فایده و چه هزینه ای دارد.
- مسیر افزایش انعطاف پذیری به وسیله کار و توجه بر روی اثرات استرس و وقایع دردناک ایجاد می شود

مدیریت فکر

- **کنشگر باشید:** احساسات خود را بشناسید. در شرایط سخت از خود بپرسید: «در مورد این مشکل من چه کار می توانم در زندگی بکنم.» بجای سوال چرا سوال چه را جایگزین کنید. چرا منجر به نشخوار فکری می شود.
- اگر مشکل بسیار بزرگ است سعی کنید آن را به اجزاء کوچک تقسیم کنید.
- **به سمت اهدافتان حرکت کنید:** اهداف واقعی که قابل حصول باشند نه اهداف دست نیافتنی و مرتب برای رسیدن به آن ها تلاش کنید. این را با خودتان تکرار کنید.
- به دنبال فرصت برای کشف خودتان باشید. سختی ها به توانمندی ما کمک می کند و باعث افزایش حس خودارزشی می شود

- موضوعات را در چشم اندازتان قرار دهید. حیطه های تفکر غیرمعقول را بشناسید مانند: عمومیت دادن، فاجعه سازی از مشکلات، دنیا دنبال دردرس سازی برای شماست.
- یک تفکر متوازن و واقع گرایانه داشته باشید. به خود یادآوری کنید که این مشکل تأثیر خیلی زیادی روی زندگی من ندارد و من می توانم کمک بگیرم. شاید شما مشکل بزرگ را نتوانید تغییر دهید ولی می توانید زاویه ای که به آن نگاه می کنید و آن را قضاوت می کنید و نیز واکنش به آن را تغییر دهید.

تقویت افکار سالم

- تغییر را بپذیرید: تغییر قسمتی از زندگی است
- بعضی از اهداف ممکن است در زندگی دست نیافتنی شوند. شرایطی که نمی توانید تغییر دهید را بپذیرید و به شرایطی که می توانید تغییر دهید فکر کنید.
- - امید خود را نگه دارید. خوش بین باشید تا انتظار چیزهای خوب را داشته باشید. در راه حل مشکلات دنبال چیزهایی باشید که حال شما را خوب می کند.
- از گذشته درس بگیرید: چه چیزی و چه کسی در گذشته به شما کمک کرده است

- گفتن کلمه آرام باش!
- چه اسمس روی هیجانمان میگذاریم؟
- علایم روانی بیماری ها را جدی بگیریم.
- کمک تخصصی بگیریم.



A close-up photograph of a hand placing a wooden block on top of a stack of similar blocks. The blocks are arranged in a staircase pattern, with each step being one block higher than the previous one. The background is a soft, out-of-focus grey.

موفقیت، حرکت از شکستی به شکست دیگر
بدون از دست دادن اشتیاق است.

#وینستون چرچیل

