

بسم الله الرحمن الرحيم



تاب آوری در بحران



دانشگاه حکیم سبزواری
Hakim Sabzevari University



دانشگاه علوم پزشکی مشهد

دکتر لیدا جراحی

هیات علمی گروه پزشکی اجتماعی، دانشگاه علوم پزشکی مشهد

بحران

- وضعیتی که در آن یک سیستم، سازمان یا جامعه با چالش های جدی و غیرمنتظره مواجه می شود که برای ثبات و عملکرد عادی آن تهدید است
- معمولاً همراه با عدم قطعیت، فشارهای شدید و نیاز به تصمیم گیری های فوری
- در این شرایط، منابع محدود و نیاز به پاسخ سریع منجر به افزایش تنش ها و پیامدهای منفی گسترده می شود.
- مدیریت بحران به معنای شناسایی، ارزیابی و پاسخ به این چالش ها به گونه ای است که آسیب ها را کاهش داده و به بازسازی و بهبود وضعیت کمک کند.

آسیب های روانی در بحران

- در جریان بحران، آسیب های روانی به افراد مثل یک کوه عظیم یخی است که قسمت اعظم آن زیر آب قرار دارد و دیده نمی شود. مرگ و آسیب جسمانی در بیرون آب قرار گرفته است
- عواقب روانی حوادث که گاهی تا پایان عمر باقی می ماند، بدنه اصلی این کوه یخی را تشکیل می دهد و در اکثر مواقع مورد غفلت قرار می گیرد.
- این زخم های روانی گرچه پنهان هستند، ولی موجب رنج و ناتوانی و افت کارکرد می شوند



عوامل مرتبط با میزان آسیب روانی بحران

- عوامل موثر بر میزان آسیب پذیری
- چگونگی تجربه حادثه
- تجربه حادثه که با میزان ترومای حادثه ارتباط دارد
- - در معرض آسیب بودن افراد نزدیک به حادثه یا افرادی که مدت زمان بیشتری در معرض حادثه بودند ممکن است دچار آسیب روانی شوند.
- -ارتباط با قربانیان حادثه: کسانی که نزدیکان خود را از دست داده اند، احتمال ابتلاء به ترومای حادثه را به میزان بیشتری دارند.
- -تهدید ادراک شده: فکر و عقیده ذهنی فرد در زمینه حادثه آسیب زا می تواند بسیار مهم تر از خود حادثه باشد.
- آسیب پذیری شخصی آسیب پذیری شخصی می تواند شامل عوامل بیرونی از قبیل: منابع خانوادگی و اجتماعی و هم عوامل روانی همچون سلامت روانی و سطح رشدی باشد



گروه های آسیب پذیر

- کسانی که تنها زندگی می کنند
- منابع مالی - حمایتی کمتری دارند
- کودکان
- زنان
- سالمندان
- بیماران

احتمال دارد در هنگام وقوع بلایا دچار عوارض روانی بیشتری شوند.

تاب آوری
Resilience



تاب‌آوری چیست؟

-تاب‌آوری توانایی مقابله، تطبیق و بازگشت به حالت طبیعی پس از بحران‌ها و شرایط دشوار است.

-مترادف پایداری روانی، انعطاف‌پذیری ذهنی، قدرت بازگشت‌پذیری



تعریف تاب آوری

- توانایی عبور موفقیت آمیز با حداقل آشفتگی در رویارویی با تنش و شرایط تهدید کننده
- مقابله موفق با انواع تهدید، شوک، بحران



تعریف تاب آوری

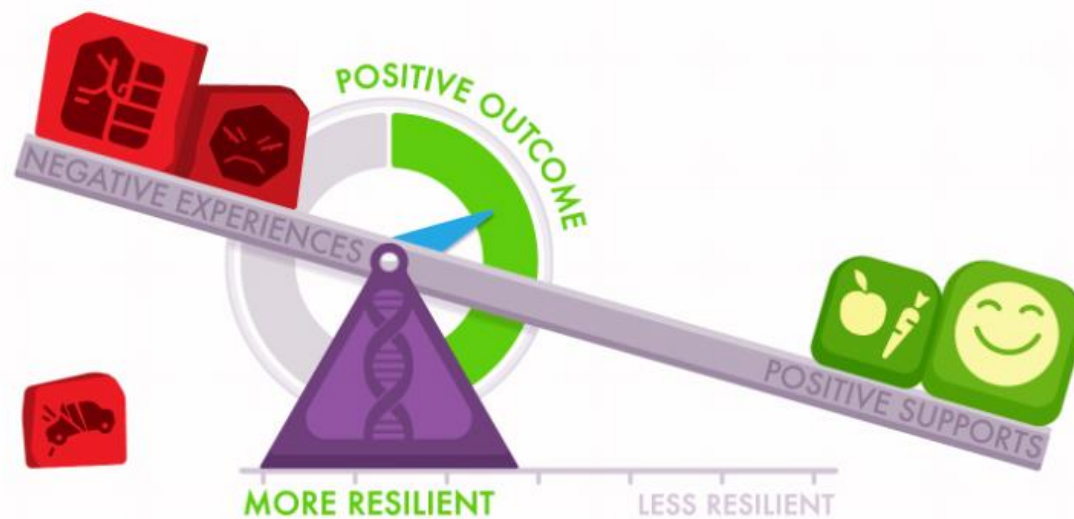
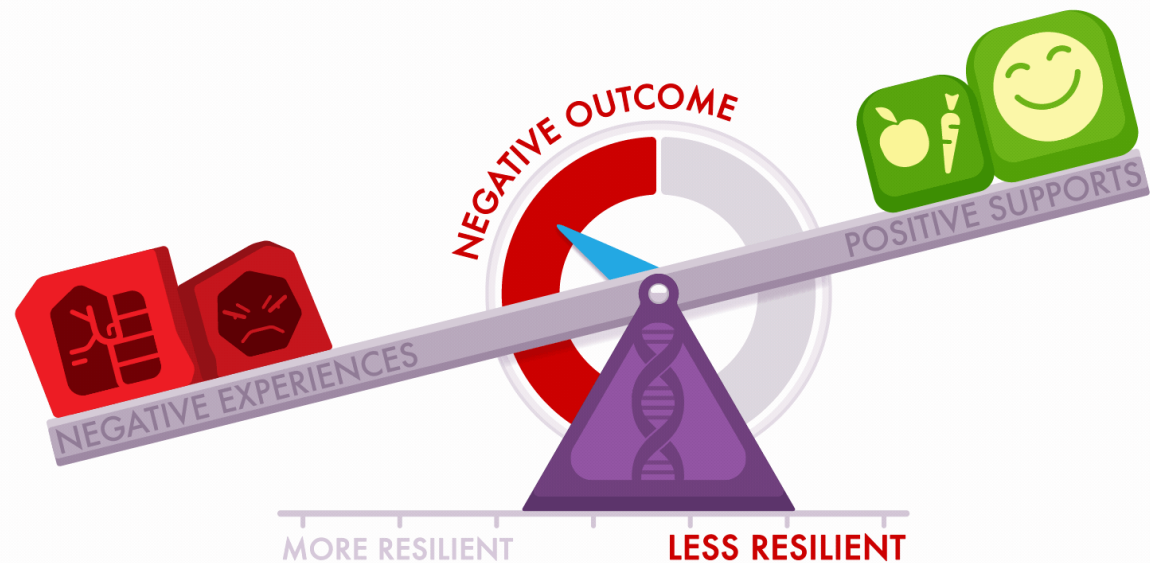
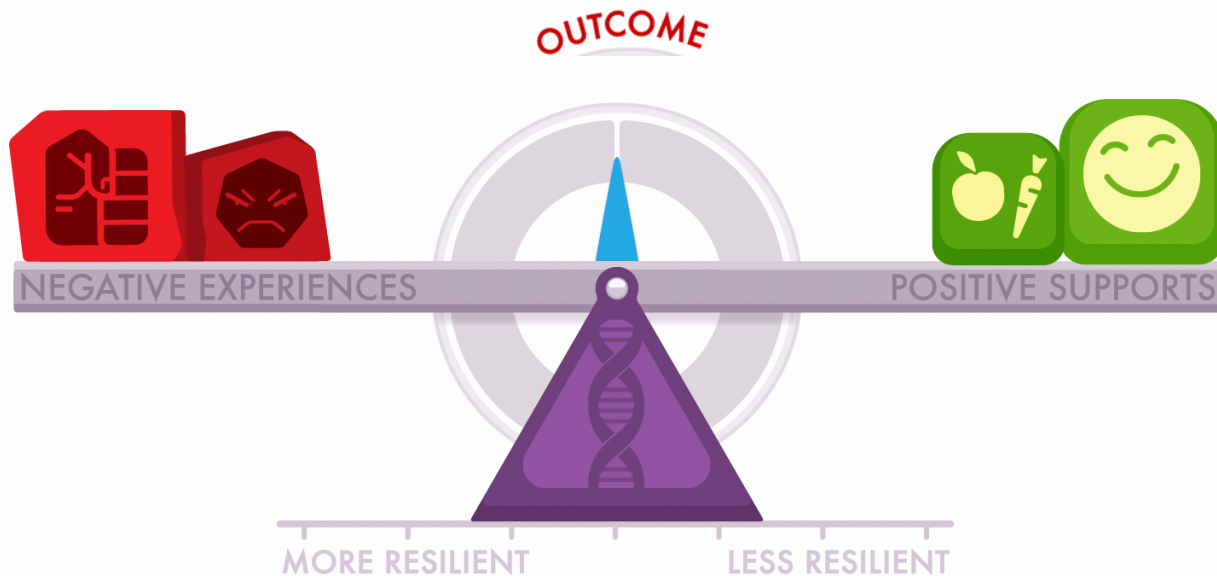
- این تعریف مشابه خاصیت شناوری در آب می ماند که در این وضعیت بعد از هر بار زیر آب رفتن دوباره بصورت خودکار به حالت اولیه، هم ترازى و تعادل در سطح آب می رسيد.
- میله پلاستیکی را در نظر بگیرید که می توان آن را خم و جمع کرد ولی به دلیل خاصیت ارتجاعی دوباره به حالت اولیه خود باز می گردد.

Principle 1: Reduce Adversity



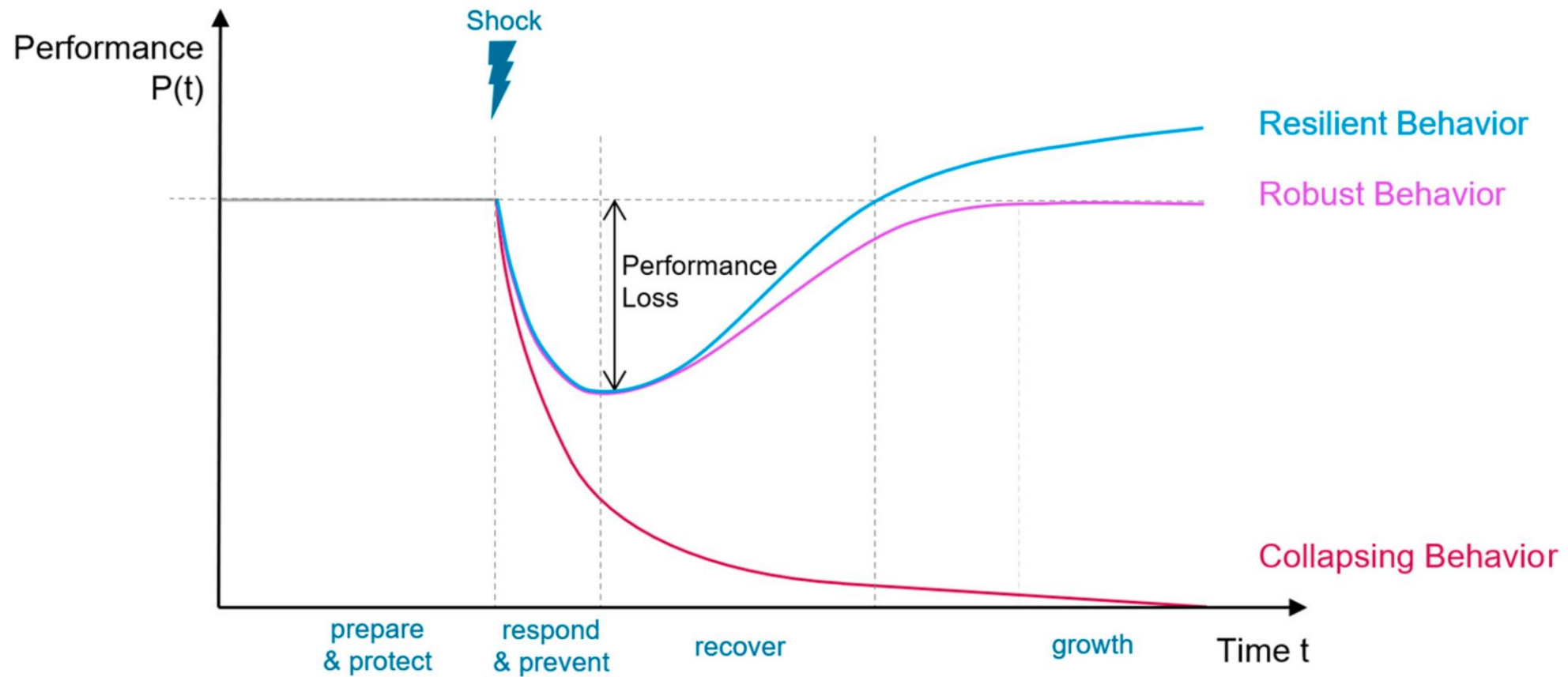
Principle 2: Improve Skills and Abilities

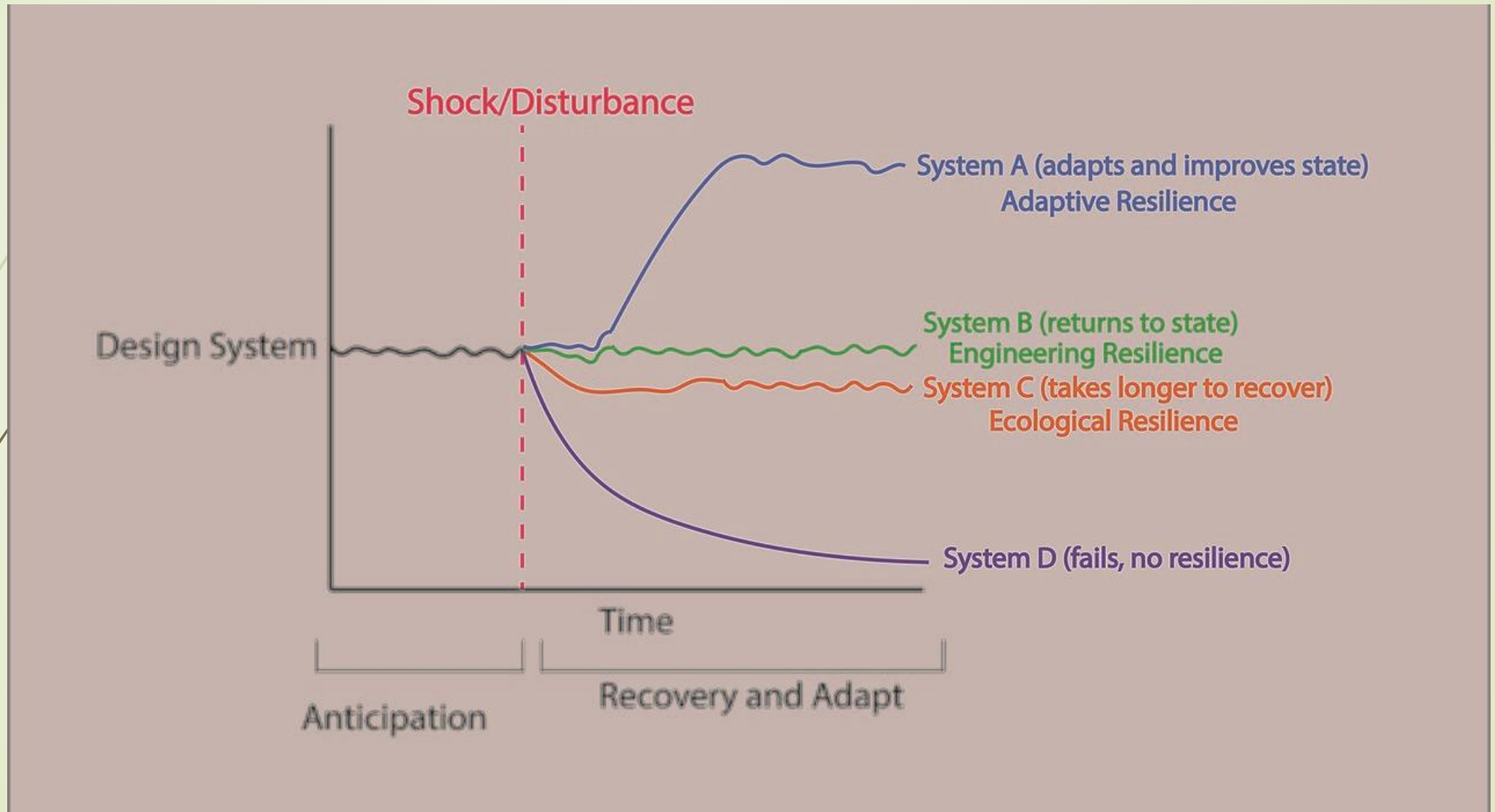
Principle 3: Add Positive Supports



اهمیت تاب آوری

- تاب آوری نقش مهمی در بازگشت به تعادل اولیه یا رسیدن به تعادل سطح بالاتر دارد و از این رو، سازگاری مثبت و موفق را در زندگی فراهم می کند.
- رفتارهای تاب آورانه کمک می کند حتی در شرایط نامطلوب و سخت افراد خود را حفظ نمایند، بر تجارب منفی چیره شوند و آنها را به تجارب مثبت و در جهت رشد تبدیل کنند.
- تاب آوری یک ویژگی قابل تقویت است که با حمایت های مناسب، فراهمی منابع و امکانات و همچنین آموزش، در افراد و خانواده ها افزایش می یابد



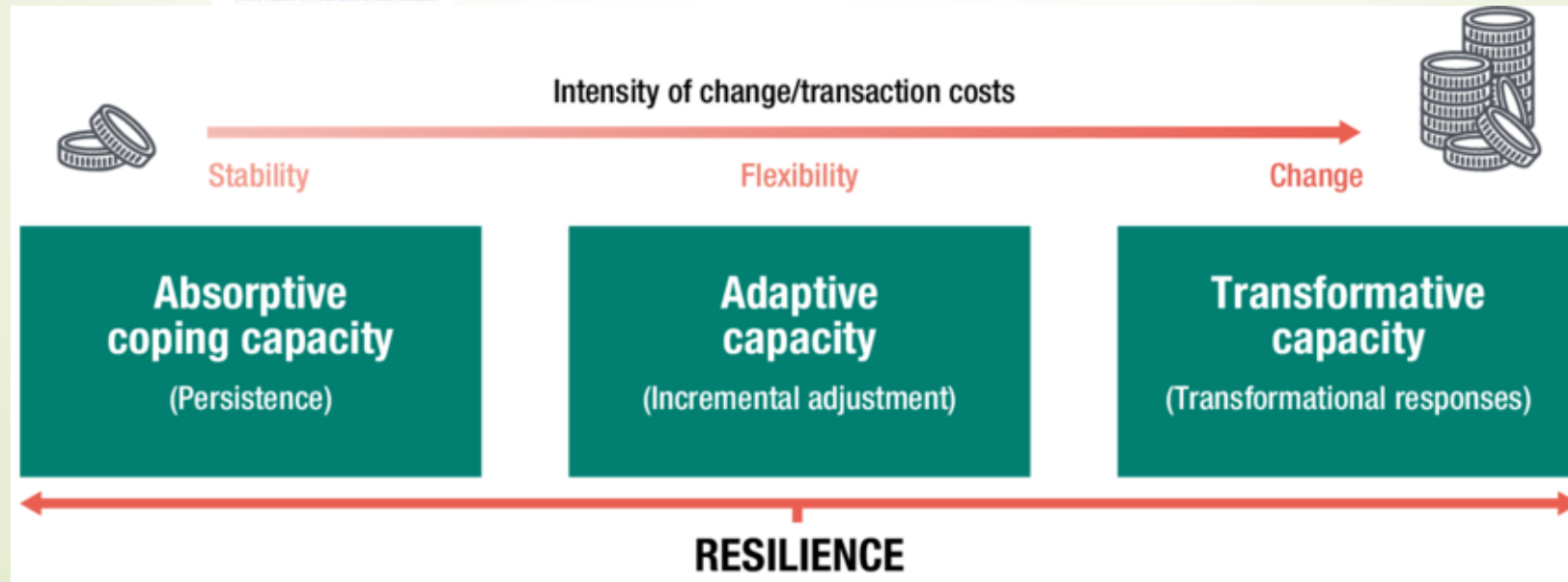


اجزای تاب آوری

- توانایی یک سیستم، جامعه یا فرد در معرض خطر، برای حفظ سلامت خود از اثرات مخاطرات و چالش ها با رویکردهای جذب، انطباق، تغییر و بازیابی



دفتر کاهش خطر بلایا سازمان ملل متحد



جذب Absorption

- به توانایی پذیرفتن شوک‌ها بدون فروپاشی اشاره دارد؛ سیستم یا فرد ممکن است آسیب ببیند اما همچنان عملکرد خود را تا حدی حفظ می‌کند.
- این شامل پذیرش استرس، درد یا درگیری و یافتن راه‌هایی برای مقابله، سازگاری و حفظ سلامت کلی رابطه است.
- هنگامی که خانواده با از دست دادن شغل مواجه می‌شود، خانواده با کاهش هزینه‌ها، جستجوی حمایت و سازگاری با یک سبک زندگی جدید، فشار مالی را «جذب» کند، در حالی که پیوندهای عاطفی خود را حفظ می‌کند.
- اگر یکی از اعضای خانواده دوران سختی را می‌گذراند. خانواده می‌تواند با گوش دادن به نگرانی‌های او، حمایت از او و حفظ انگیزه‌اش، این فشار را تحمل و «جذب» کند

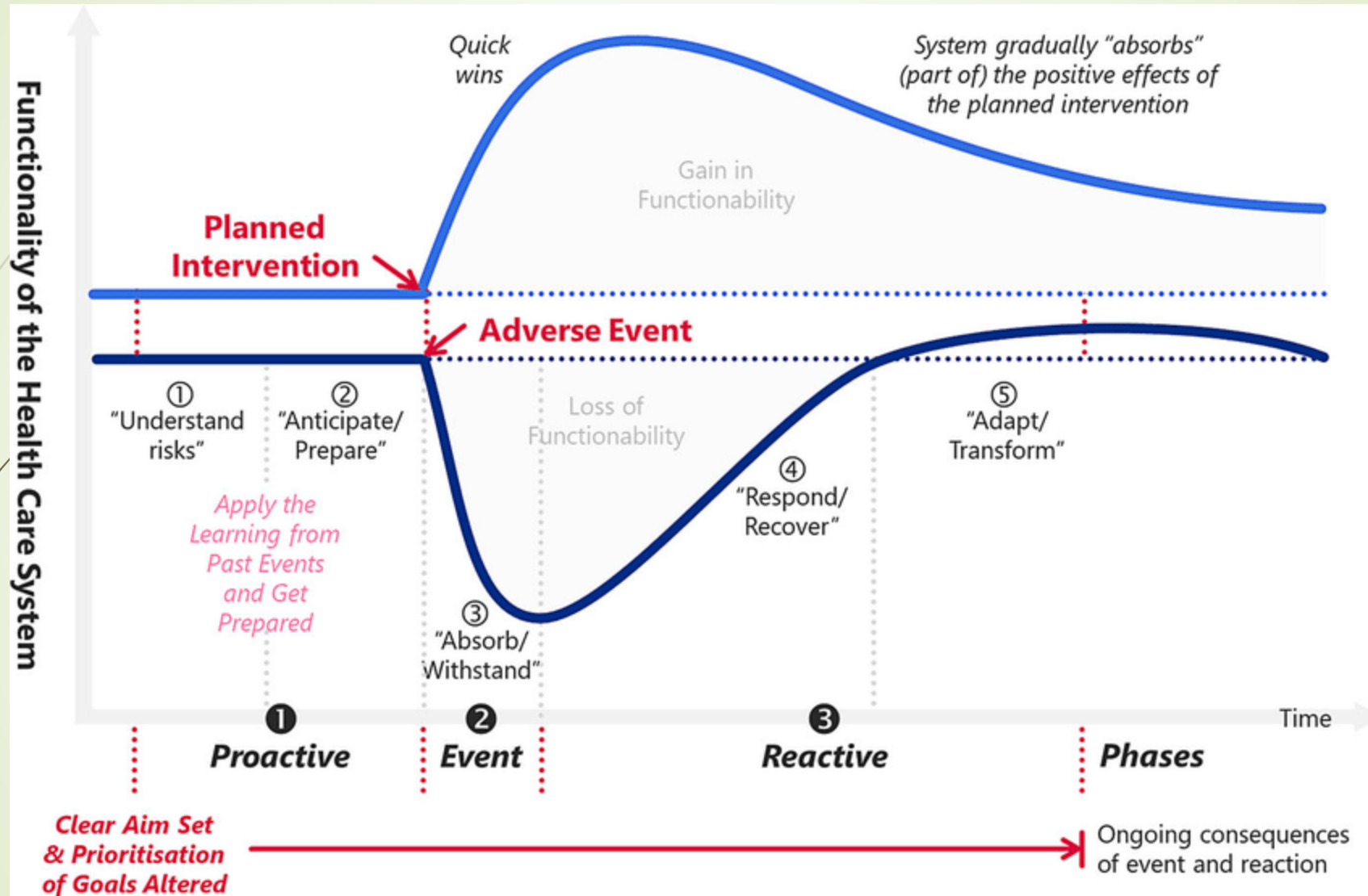
انطباق Accommodate/Adaptation

- تغییر تدریجی در رفتار یا ساختار برای سازگاری با شرایط جدید به گونه‌ای که عملکرد حفظ یا حتی بهبود یابد.
- دانش‌آموزی که مدرسه‌اش در اثر جنگ تعطیل شده، یادگیری از طریق کلاس‌های آنلاین می‌پردازد و خود را با روش جدید آموزشی تطبیق می‌دهد

تغییر recover

■ **تغییرات بنیادی و ساختاری** برای پاسخ به بحران به گونه‌ای که سیستم یا فرد به سطحی قوی‌تر و پایدارتر برسد.

یک روستا پس از وقوع سیل، سیستم کشاورزی خود را تغییر می‌دهد، از روش‌های مدرن‌تر و مقاوم‌تر به خشکسالی استفاده می‌کند و حتی اشتغال‌زایی جدیدی شکل می‌گیرد.



چرا تاب‌آوری مهم است؟

- کاهش اضطراب و افسردگی در شرایط دشوار
- حفظ انسجام خانواده و جامعه
- بهبود تصمیم‌گیری و سازگاری با تغییرات
- میزان تاب‌آوری یک فرد، پیش‌بینی‌کننده قوی برای پیامدهای سلامتی است



تاب‌آوری چه نمودی دارد؟



- در فرد
- کنترل احساسات، تفکر مثبت، انعطاف‌پذیری.
- در خانواده
- حمایت عاطفی، پرهیز از سرزنش، مدیریت مالی.
- در جامعه
- کمک‌های مردمی، انسجام اجتماعی، ارتباط فعال



چگونه تاب‌آوری را تقویت کنیم؟

راهکارهای افزایش تاب آوری در بحران

■ تقویت عوامل فردی:

- ارتقای سلامت جسمی و روانی
- آموزش مهارت های حل مساله و تصمیم گیری
- تقویت خودکارآمدی و اعتماد به نفس
- افزایش انعطاف پذیری و توانایی سازگاری
- ایجاد و حفظ روابط اجتماعی و حمایت های اجتماعی

راهکارهای افزایش تاب آوری در بحران

■ تقویت عوامل اجتماعی و محیطی:

- ایجاد و نگهداری زیرساخت های مناسب برای مقابله با بحران
- اجرای سیاست ها و برنامه های حمایتی دولت
- تقویت همبستگی و انسجام اجتماعی
- تامین دسترسی به منابع و خدمات ضروری
- آموزش و آگاهی رسانی در زمینه مدیریت بحران

راهکارهای افزایش تاب آوری در بحران

■ تقویت عوامل سازمانی:

- ایجاد و اجرای برنامه های مدیریت بحران
- ایجاد ساختار و فرهنگ سازمانی منعطف
- تقویت توانایی سازمان در یادگیری و بهبود مستمر
- ایجاد ارتباطات موثر و هماهنگی بین بخش های مختلف

چگونه تاب‌آوری را تقویت کنیم؟

- قدم اول: شناخت احساسات و پذیرش آن
- احساس ترس یا غم طبیعی است.
- نباید سرکوب شوند؛ باید درک و مدیریت شوند

چگونه تاب‌آوری را تقویت کنیم؟

- قدم دوم - کاهش منابع استرس، خودگویی مثبت
- محدودیت در پیگیری اخبار.
- پرهیز از شایعات.
- ایجاد زمان مشخص برای استراحت ذهنی

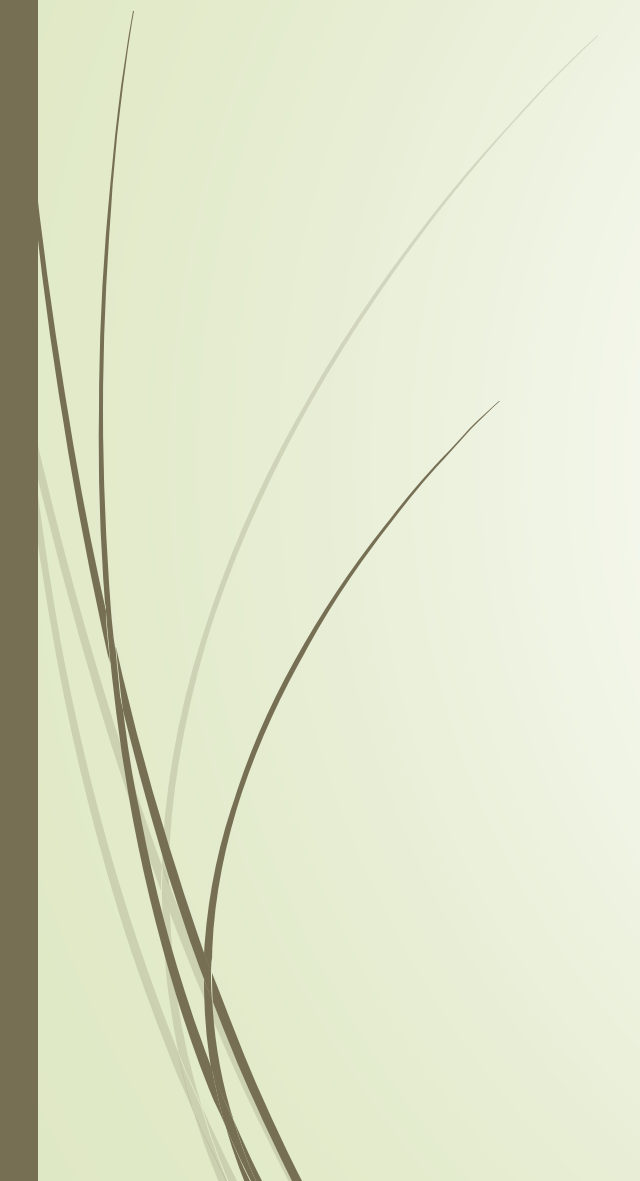


چگونه تاب‌آوری را تقویت کنیم؟

- قدم سوم - تقویت روابط حمایتی
- گفتگو با خانواده، دوستان و همسایگان.
- تشکیل گروه‌های حمایتی.



چگونه تاب‌آوری را تقویت کنیم؟

- قدم چهارم - هدف‌گذاری و ساختار روزانه
- برنامه‌ریزی روزانه.
- تعیین اهداف قابل دستیابی
- 



چگونه تاب‌آوری را تقویت کنیم؟

- قدم پنجم - معنابخشی به تجربه‌ها
- نوشتن خاطرات، دعا، تمرین شکرگزاری



چگونه تاب‌آوری را تقویت کنیم؟

- قدم ششم - مراقبت از جسم
- تغذیه سالم، خواب کافی، ورزش ساده



چگونه تاب‌آوری را تقویت کنیم؟

- قدم هفتم - یادگیری مهارت‌های جدید
 - مهارت‌های دستی، آموزش آنلایین
 - استفاده از زمان برای رشد شخصی

An artistic illustration of a woman's face with her eyes closed, set against a background of stylized flowers and raindrops. The woman's face is the central focus, with soft, warm tones. Her eyes are closed, and her expression is peaceful. Surrounding her face are various flowers, including purple and white daisies, and green foliage. Small yellow raindrops are falling around her face, adding a sense of calm and tranquility. The overall style is soft and painterly.

تاب آوری و سلامتی

حتی در شرایط استرس یا سختی شدید، سازگار شویم و سالم بمانیم



جمع بندی

-تاب آوری قابل یادگیری است.

-اقدامات کوچک در بحران تفاوت بزرگی ایجاد می کنند

منابع

- سلامت و عوامل اجتماعی تعیین کننده آن. دکتر محمد اسماعیل مطلق، دکتر علیرضا اولیایی منش، دکتر مریم بهشتیان
- مقالات و گزارشات منتشر شده وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی ایران، سازمان جهانی بهداشت
- دستور العمل مداخلات تخصصی مددکاران اجتماعی در حوادث و بلایا و مداخلات روانی واجتماعی مددکاران
- **Education and Equity. Published by UNICEF. 2015 The Investment Case for**

سپاس از همراهی تان

