

اصول و روش‌های مداخله روانی در بحران حوادث

خدابخش احمدی Ph.D.

آدرس مکاتبه: دانشگاه علوم پزشکی بقیه ا... "عج" - پژوهشکده طب‌رزمی - مرکز تحقیقات علوم رفتاری

خلاصه

بحران نوعی پاسخ به خطرناکی است که خود به صورت یک شرایط دردناک تجربه می‌شود، بحران می‌تواند به چند ساعت محدود شود و یا هفته‌ها طول بکشد. در بحران اقدامات گسترده‌ای برای کمک به فرد در کاهش ناراحتی به حرکت در می‌آید تا شخص را از نظر تعادل هیجانی به حالت با ثبات قبلی برگرداند. زمانی که شخص به تعادل هیجانی دست پیدا کرد، بحران رفع می‌شود. واکنش‌های سازگارانه نسبت به بحران، نیروهای بالقوه فرد را به حرکت درمی‌آورد و برعکس واکنش‌های ناسازگارانه باعث عمیق‌تر شدن بحران، انحطاط، واپس‌گرایی و بروز علائم اختلالات روانی می‌شود.

بحران انواع مختلفی دارد و براساس ملاک‌هایی چون شدت، نوع منبع ایجادکننده، ماهیت بحران و شیوه‌های مواجهه با آن طبقه‌بندی می‌شود. یکی از آن‌ها بحران‌های ناشی از حوادث طبیعی است. بحران‌ها علائمی از قبیل: جدایی، فقدان یا از دست‌رفتگی، عذاب درونی، مجروحیت، آسیب ناشی از استرس، از دست‌دادن دارایی، آوارگی، مهاجرت و غیره، از جمله علائمی هستند که بیشتر ناشی از بحران‌های حوادث طبیعی است. بحران‌ها از هر نوعی که باشند دارای علائم، مراحل و شیوه‌های مداخله‌ای تقریباً یکسانی دارند. در این مقاله سعی شده است با تکیه به منابع علمی و با استفاده از تجارب بالینی، مهم‌ترین و اساسی‌ترین اصول و روش‌های مداخله روان‌شناختی در بحران با تأکید بر شرایط بحران ناشی از حوادث ارائه شود. در تدوین مطالب سعی شده است، شیوه‌های مداخله‌ای با شرایط فرهنگی جامعه انطباق داده شود.

واژه‌های کلیدی: بحران، حوادث طبیعی، مداخله روان‌شناختی

ماهیت بحران

بحران ابعاد گوناگونی دارد و بر این اساس تعاریف متعددی از آن به عمل آمده است. در یک جا بر فرآیند شکل‌گیری بحران تأکید شده است. از این منظر بحران شدت و اوج استرس است، خاصیت تراکمی استرس موجب می‌شود که با گذشت زمان، استرس‌های متراکم شده تبدیل به بحران عمده شوند [۱]، از دیدگاهی دیگر بحران عبارتند از: نقطه اوج و برگشت، لحظه تصمیم‌گیری، زمان مشکل یا خطر. از این منظر بحران وضعیتی اضطراری، تهدید به خطر و نیاز به اقدام سریع را منعکس می‌کند [۲]. در جایی دیگر بحران به حالت و شرایطی گفته می‌شود که باعث نابسامانی در

اهداف و روال زندگی می‌گردد [۳]. در دیدگاهی دیگر، بحران ادامه طبیعی وضعیتی است که حل نشده و به نقطه‌ای رسیده است که بایستی یا از آن گذشت و یا از آن برگشت. گذر از بحران در گرو حل مسالمت‌آمیز بحران و برگشت به دنبال به کارگیری آخرین حربه‌های ناموفق است. مبتنی بر این دیدگاه است که بحران هم دارای آثار مثبت و هم آثار منفی است. بنابراین، در بحران دو نیرو درگیر هستند [۴]. نیروی اول در جهت رشد فرد و نیروی دوم به سوی سقوط و انحطاط می‌باشد. به خاطر همین شرایط است که عموماً افراد آسیب‌دیده از بحران دچار تعارض در اهداف و تصمیم‌گیری‌ها می‌باشند.