



## بروشور آموزشی

# \* آنچه که یک امداد رسان از منظر روانشناختی باید بداند

دفتر سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

خرداد ۱۴۰۴

### بایدها:

- به افراد کمک کنید تا نیازهای پایه و اولیه خود مانند غذا، سرپناه و خدمات پزشکی را تامین کنند. اطلاعات درست و آسانی به افراد درمورد چگونگی رفع این نیازها بدهید (فراهم کردن امنیت و حمایت).
- به افرادی که تمایل دارند درمورد حادثه اتفاق افتاده و احساساتشان با شما صحبت کنند، گوش دهید (فراهم کردن آسودگی و آرامش).
- با افراد مهربان و دوستانه رفتار کنید، حتی اگر که آنها شما را نپذیرند (فراهم کردن آسودگی).
- اطلاعات درست و دقیقی درمورد حادثه و آسیب و اقداماتی که در حال انجام است ارائه دهید. این کار می‌تواند به دیگران کمک کند که شرایط را بهتر بفهمند (کمک به آسودگی).
- به افراد کمک کنید تا با دوستان و آشنایانشان ارتباط برقرار کنند (ارتباط با دیگران).
- افراد خانواده را دورهم جمع کنید. در صورت امکان شرایطی فراهم نمایید تا کودکان به والدین و یا عضو نزدیکی از اعضای خانواده‌شان بازگردند (ارتباط با دیگران).
- پیشنهادات عملی و امکان‌پذیر برای اجرای کارهایی که بتواند خودکارآمدی را افزایش دهد ارائه دهید (افزایش خودکارآمدی).
- به افراد کمک کنید تا نیازهایشان را تامین کنند (افزایش خودکارآمدی).
- مکانهای ارائه دهنده انواع خدمات دولتی و غیردولتی را به مردم آسیب‌دیده معرفی کنید (امیدواری).

### نبایدها:

- آسیب دیدگان را مجبور نکنید که درمورد داستان خود و اتفاقاتی که پیش آمده بخصوص درمورد جزئیات ماجرا صحبت کنند. چراکه این کار ممکن است سبب کاهش خونسردی و آرامش افرادی گردد که تمایل ندارند جزئیات زندگی خود را برای دیگران بازگو کنند.

✚ به افراد نگوئید که در حال حاضر چه کاری باید انجام دهند، یا چگونه فکر کنند، یا چه احساسی داشته باشند و یا اینکه قبلاچه کار باید انجام می‌دادند. این کار باعث کاهش خودکارآمدی و افزایش احساس گناه می‌شود.

✚ به افراد نگوئید که شما به علت رفتارها و باورهایتان دچار رنج و عذاب شده‌اید. این موضوع باعث کاهش خودکارآمدی افراد میشود.

✚ قوی ندهید که قابل اجرا نیست. قول‌هایی که اجرا نشوند منجر به کاهش امیدواری در فرد می‌شود.

✚ از خدمات موجود و فعالیتهای انجام شده انتقاد نکنید چرا که منجر به کاهش امیدواری و آرامش افراد می‌شود.

منبع : حمایت های روانی – اجتماعی در حوادث غیرمترقبه " کتابچه آموزشی متخصصین بهداشت روان "