

پروتکل مداخله در بحران روانی ناشی از مواجهه با حوادث

پرریسک

مواجهه فرد با یک حادثه پر ریسک^۱

همزمان با درخواست و احساس نیاز:

- فرصت برای پردازش هیجانی (Debriefing)^۲ به کارشناس دیسپیچ با مجوز سوپروایزر/ مسئول شیفت
- فرصت برای صحبت در مورد اتفاق (۳۰ تا ۶۰ دقیقه) بدون تحلیل و قضاوت شنونده.
- تمرین تنفس عمیق^۳
- تمرین توجه به لحظه حال (grounding)^۴
- نوشیدن مایعات بخصوص آب و هوای تازه
- دوری از فضای مجازی

علائم ASD وجود دارد؟

خیر

- انجام مشاوره با روانشناس مرکز(حداکثر ۷۲ ساعت پس از حادثه)*
- پیگیری بازگشت علائم در ۳۰ روز آینده

بله

ویزیت روانشناس حداکثر ظرف ۲۴ ساعت استراحت کافی و فاصله زمانی با شیفت بعدی

منفی

انجام تست ASD^۵

- برگزاری جلسه مرور حادثه (CISD)^۶
- بررسی مجدد پس از ۷ روز
- هماهنگی جلسه مشاوره ۳۰ روز بعد

مثبت

- برگزاری جلسه مرور حادثه (CISD)
- هماهنگی با منابع انسانی برای کاهش فشار کاری موقت
- در صورت نیاز معرفی به روانپزشک
- ارزیابی مجدد پس از ۳۰ روز

بهبودی؟

نسبی

- ادامه جلسات حمایتی
- ارزیابی پس از ۳۰ روز

خیر

- باز ارزیابی روانی و تجدید درمان
- معرفی به روانپزشک

کامل

پایان مداخلات

۱. حوادث پر ریسک در دیسپیچ: مانند مواجهه با تماس های مرتبط با (تصادفات شدید، تیراندازی، مرگ ناگهانی و ...)، تهدید کلامی، خشونت کلامی، شنیدن صدای فردی که در حال مرگ است یا شاهد مرگ عزیزش است، ناتوانی در کمک رسانی فوری و احساس درماندگی، شک و تردید در تصمیم گیری خود، مرگ کودکان یا همکاران، تماس هایی که با جیغ، گریه یا التماس همراه هست. تماس های مرتبط با فاجعه طبیعی یا غیر طبیعی دسته جمعی و استرس مکرر مانند تماس های مکرر با محتوای بحرانی، حجم بالای تصمیم گیری فوری در زمان محدود.

حوادث پر ریسک در عملیات: حوادث پر ریسک مانند مواجهه با صحنه های دلخراش (تصادفات شدید، تیراندازی، مرگ ناگهانی و ...)، تهدید مستقیم جانی، خشونت، شاهد مرگ کودکان یا همکاران، فاجعه طبیعی یا غیر طبیعی دسته جمعی و استرس عملیاتی مکرر مانند عملیات های مداوم اورژانسی با شدت بالا

۲. بازگویی یا گزارش گیری پس از انجام فعالیت به منظور بررسی جزئیات آن. (مرور آنچه اتفاق افتاده و استخراج نکات مهم)
۳. تمرین تنفس عمیق شامل:

- انتخاب محیط مناسب: در مکانی ساکت و بدون مزاحمت بنشینید. وضعیت بدنی راحت و صاف (بدون قوز کردن) انتخاب کنید.
- تمرکز بر تنفس: چشمان خود را ببندید یا به نقطه ای ثابت نگاه کنید تا حواس پرتی کاهش یابد.
- دم عمیق: از طریق بینی به آرامی و عمیق نفس بکشید (شمارش تا ۴ ثانیه). اجازه دهید قفسه سینه و شکم به طور کامل باز شوند.
- نگه داشتن نفس: نفس خود را به مدت ۴ ثانیه نگه دارید تا بدن در حالت آرامش قرار گیرد.
- بازدم آهسته: به آرامی از طریق دهان یا بینی (شمارش تا ۶ ثانیه) نفس را خارج کنید تا تمام هوای ریه ها تخلیه شود.
- تکرار: این چرخه را ۵ تا ۱۰ بار یا به مدت ۳ تا ۵ دقیقه تکرار کنید. در صورت احساس سرگیجه، سرعت تنفس را کاهش دهید.
- تمرکز ذهنی: حین تنفس، بر جریان هوا یا عبارتی آرامش بخش مانند «آرامم» تمرکز کنید.

۴. تمرین توجه به لحظه حال (grounding)

تکنیک های حسی:

توجه به تنفس: تمرکز بر روی دم و بازدم، احساس ورود و خروج هوا از بینی یا دهان.
لمس کردن: لمس کردن اشیاء اطراف با جزئیات، مانند بافت، دما و وزن آنها.
گوش دادن: توجه به صداهای محیط، مانند صدای ترافیک، آواز پرندگان یا صدای صحبت کردن دیگران.
چشیدن: تمرکز بر طعم غذا یا نوشیدنی در دهان.
بو کردن: توجه به بوهای اطراف، مانند بوی گل یا عطر.

تکنیک های شناختی:

تمرکز بر زمان حال: پرسیدن سوالاتی مانند "امروز چه روزی است؟" یا "در چه مکانی هستیم؟".
تمرکز بر حواس پنجگانه: نام بردن پنج چیزی که می توان دید، چهار چیزی که می توان لمس کرد، سه چیزی که می توان شنید، دو چیزی که می توان بوید و یک چیزی که می توان چشید.

تمرکز بر واقعیت: توجه به حقایق و اطلاعات اطراف، به جای خیال پردازی یا نگرانی.

تکنیک های فیزیکی:

فعالیت بدنی: راه رفتن، دویدن، حرکات کششی یا هر فعالیت بدنی دیگری که باعث می شود در لحظه حال بمانید.
حرکات ریتمیک: انجام حرکاتی مانند راه رفتن منظم، ضربه زدن به یک سطح با ریتم مشخص یا تکان دادن پاها.

تکنیک های تنفس:

تنفس عمیق: دم عمیق از راه بینی و بازدم از راه دهان.

تنفس شکمی: دم و بازدم با استفاده از شکم به جای قفسه سینه.

تنفس ۴-۷-۸: دم ۴ ثانیه ای از راه بینی، نگه داشتن نفس به مدت ۷ ثانیه و بازدم ۸ ثانیه ای از راه دهان.

با انجام منظم این تکنیک ها، می توانید به تدریج مهارت Grounding را در خود تقویت کنید و از فواید آن بهره مند شوی

۵. Acute Stress Disorder پرسشنامه تخصصی ASD که یک ابزار خودگزارشی با ۱۹ سوال است و علائم اضطراب و Dissociative را می سنجد.
۶. (Critical Incident Stress Debriefing-CISD) این جلسه با مدیریت روانشناس مرکز پس از ۲۴ تا ۷۲ ساعت پس از حادثه برگزار شده و ۷ مرحله شامل مقدمه، واکنش، پاسخ احساسی، آموزش، جمع بندی و ارجاع انجام می گردد.

* اختلال استرس حاد (ASD): این اختلال زمانی تشخیص داده می شود که فرد در ماه اول پس از مواجهه با یک حادثه آسیب زا با علائم شدید اضطرابی و Dissociative را تجربه کند. علائم شامل: تحریک پذیری، تمرکز ضعیف، مشکلات خواب، فلش بک، کابوس، بی حسی عاطفی، احساس غیر واقعی بودن و ... می باشد.

* فرد از نظر بیماری های که توسط استرس شعله ور میشوند یا موجب بروز استرس می شوند شامل بیماری های جسمانی مانند: اختلالات محور آدرنال، تیروئید و ... و اختلالات روحی روانی مانند: MDD، دوقطبی، سایکوز، تماریات خودکشی و ... بررسی شود.