

جهت دانلود جزوه های بیشتر به سایت جزوه سیتی مراجعه کنید

[Www.Jozve30ti.ir](http://www.jozve30ti.ir)

جزوه پرستاری اورژانس در بحران‌ها و حوادث غیرمترقبه

مقدمه

ایران یکی از ده کشور بلا خیز دنیاست و در یکصد سال اخیر بیش از 180000 نفر در این بلاها که بطور عمدۀ زلزله بوده است کشته شده اند . در طی 8 سال گذشته 924 زلزله 3 تا 7/3 ریشتری اتفاق افتاده که باعث کشته شدن 17676 نفر و زخمی شدن 53300 نفر و تخریب 275000 منزل مسکونی و وارد آمدن 2500 بیلیون ریال خسارت مالی شده است . در جریان بلاهای طبیعی آسیب بهداشتی به افراد مثل یک کوه عظیم یخ است که قسمت اعظم آن زیر آب قرار دارد و دیده نمی شود . مرگ و مجروحیت جسمانی در بخش بیرونی آب قرار گرفته ولی معلولیت و عواقب روانی حوادث که گاهی تا پایان عمر باقی می ماند بدنه اصلی این کوه یخ را تشکیل می دهد و در اکثر موارد مورد غفلت قرار می گیرد .

تعریف مفاهیم

سلامت : حالت رفاه کامل جسمی و روانی و اجتماعی و نه فقط فقدان بیماری .
بهداشت روانی: حالتی از رفاه که در آن فرد توانا می هایش را باز می شناسد و قادر است با استرس های معمول زندگی تطابق حاصل کرده از نظر شغلی مفید و سازنده باشد و با دیگران مشارکت و همکاری داشته باشد .

آسیب دیده : شخصی است که در اثر حادثه از ادامه زندگی سالم خود چه از نظر جسمانی و چه از نظر روانی و خانوادگی و اجتماعی محروم گردیده است .

ارائه دهنده جزوه و نمونه سوالات مدارس و دانشگاهها

بحران : رویداد یا موقعیتی است که در آن امکانات و منابع معمولی فرد برای تحمل و سازگاری با شرایط ممکن است کافی نباشد و موجب بروز واکنشهای عاطفی و رفتاری مختلفی شود .

استرس : هر گاه فشاری بر شخصی وارد آید واکنشی در او ایجاد می شود این واکنش علائم جسمانی و روانی دارد که تغییراتی در فرد ایجاد می کند که به این واکنش غیر اختصاصی به محرک استرس گویند .

تیم حمایت روانی اجتماعی : متشکل است از یک روانشناس و یک روان پزشک و در صورت لزوم یک مددکار اجتماعی که خدمات روانی- اجتماعی را تحت نظارت وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی انجام می دهد .

بلا : اختلال شدید زیست محیطی و روانی- اجتماعی که از توانایی جامعه برای مقابله با مشکلات فراتر باشد .

بلاهای طبیعی

بلاهای انسان ساخته

سیل زلزله و آتشفشان

آتش سوزی منزل

طوفان و گرد باد

حادثه تصادف مرگبار با اتومبیل

سقوط بهمن

سقوط هواپیما

خشکسالی و گرما زدگی

فرو ریختن مسیر عابرین

آتش سوزی جنگلها

آزاد شدن مواد شیمیایی سمی

همه گیری بیماریهای عفونی
حوادث هسته ای
امواج سهمگین از دریا به خشکی یا پیشروی دریا

مراحل مختلف واکنش های روانی پس از بلایا

مرحله تماس یا ضربه: این مرحله در چند دقیقه پس از حادثه بروز می کند و غالباً گذرا و کوتاه مدت است.
مرحله واکنش یا قهرمان گرایی: در ساعات اولیه حادثه بروز می کند و افراد احساس می کنند باید کاری انجام دهند و بطور داوطلبانه در امداد رسانی شرکت می کنند.
مرحله امیدواری و فراموشی غم: یک هفته تا چند ماه پس از حادثه بروزمی کند و همزمان با رسیدن نیروهای کمکی افراد امیدوار شده و به یک حالت آرامش نسبی می رسند.
مرحله مواجهه با واقعیت: 2 الی 3 ماه پس از وقوع حادثه بروز میکند و افراد تازه متوجه وسعت خسارات میشوند.
مرحله تجدید سازمان: 6 ماه تا یک سال پس از وقوع حادثه بروز میکند افراد شروع به بازسازی روانی و بازسازی زندگی خود میکنند

واکنش ها و علائم روانی در گروه های آسیب پذیر
واکنش های کودکان پس از وقوع بلایا
کودکان پیش دبستانی (5-1 سال)

- ترس از جدایی و چسبیدن بیش از حد به والدین
- ترس از بیگانه ها

- ترس از تاریکی و اشیای خیالی
- مشکل در به خواب رفتن و خودداری از تنها خوابیدن
- دیدن رویاهای ترسناک

- برگشت به رفتارهای اولیه

- فعالیت بیش از حد و پرخاشگری

- اختلال در صحبت کردن – سکوت یا لکنت زبان

ارائه دهنده جزوه و نمونه سوالات مدارس و دانشگاهها

کودکان دبستانی (11-6)

- احساس غمگینی.

- مشکلات خواب.

- اضطراب – نگرانی و ترس از تکرار شدن اتفاقی که منجر به از دست دادن نزدیکانش شود.

- مشکلات تحصیلی.

- برگشت به مراحل اولیه رشد.

- شکایت های بدنی .

نوجوانی (18-12 سال)

- علائم بدنی مثل درد های شکمی و سردرد

- مشکلات خواب و کابوس

- نزاع با دیگران و تحریک پذیری

- افت تحصیلی

- طغیان و سرکشی در خانه و مدرسه

- افسردگی یا غمگینی

- از دست دادن علاقه به تفریح یا فعالیت های گروهی

-رفتارهای ضد اجتماعی-مصرف مواد ویی بندوباری

واکنش های زنان پس از وقوع بلایا

زنان واکنش ها و علائم روانی بیشتری بعد از وقوع بلایا نسبت به مردان از خود نشان می دهند . زنان معمولاً نقش اصلی مراقبت از فرزندان را بر عهده دارند و کمتر احتمال دارد به خاطر فرزندان خود هنگام بروز بلایا محل حادثه را ترک کنند . در صورتی که سرپرست خانواده از دست رفته باشد ممکن است در مورد کمک هایی که توزیع می شود مورد تبعیض واقع شوند و یا با کمبود مواد غذایی روبرو شوند.

واکنش های روانی سالمندان پس از بلایا

در صورت بروز بلایا سالمندان در معرض خطر بیشتری قرار دارند . آنها معمولاً دچار افسردگی شده و گوشه گیری و منزوی می شوند . فراموش کاری یا حواس پرتی در آنها ممکن است نشانه های از افسردگی باشد که گاهی به حساب پیری آنها گذاشته شده مورد غفلت قرار می گیرند و در نتیجه دچار احساس ناامیدی و پوچی و بی کسی می شوند.

علائم اختلالات روانی در آسیب دیدگان

در صورت برخورد با چنین مواردی تیم حمایت روانی اجتماعی را در جریان بگذارید:

1. اضطراب

2. افسردگی

3. تحریک پذیری و عصبانیت زیاد

4. تجربه مجدد حادثه

5. علائم جسمانی مبهم بدون وجود بیماری جسمانی

6. علائم اختلالات روانی شدید از جمله هذیان و توهم

*توجه: چه کسانی را باید ارجاع فوری داد؟

1. کسانی که قصد آسیب رساندن به خود (خودکشی) و یا آنکه رفتار خطرناک نسبت به دیگران دارند.
2. کسانی که شدت مشکلات روانی آنها بحدی است که اظهار میکنند نمی توانند رنج آن را تحمل کنند و یا در انجام امور روزمره خود ناتوانند.
3. کسانی که دچار علائم بیماری روانی شدید شده اند.
4. کسانی که تجربه مجدد حادثه در آنها پس از یک ماه هنوز ادامه دارد.
5. کودکانی که دچار پسرفت شده اند.

آموزش والدین در مورد کودکان آسیب دیده

1. برای شناخت ترس کودکان بهتر است با آنها ارتباط برقرار کرده و به آنها اجازه داد در مورد حادثه حرف بزنند ولی هیچ گاه نباید کودک را وادار به حرف زدن کرد.
2. به سوالات کودکان باید صادقانه پاسخ داد.
3. کودکان نیاز به اطمینان بخشی و آرامش دارند با خونسردی آنان رادر آغوش بگیرند . در کنارشان باشند و به آنها بگویند دوستشان دارند و میدانند چقدر ناراحت هستند.
4. در کار روزانه و خواب و تغذیه شان تا حد امکان هماهنگی ایجاد کرده و نظم قبل از حادثه را به خانواده بازگردانند .
5. به نیازهای بهداشتی و تغذیه ای کودکان توجه کنند.
6. سعی کنند دیدن برنامه های تلویزیونی که دارای صحنه های ترسناک و اخبار ناراحت کننده بوده و باعث افزایش اضطراب کودک می شود را محدود کنند.
7. رفتارهایی مثل شب اداری کودکان را بپذیرند و او را تنبیه و شرمزده نکنند

8. کودکان در شرایط بحران بیش از هر زمان دیگری نیاز به بازی و تفریح دارند . مانع بازی آنها نشوند.
9. کودکان و نوجوانان رابه فعالیت های نیکو کارانه ، کمک به مردم در بازسازی شهر ، کمک در امر کشاورزی و... تشویق کنند .
10. اگر مدرسه ها زودتر باز شوند بهتر است انتظارات خود در انجام تکالیف مدرسه را کمتر کنیم و درس و مشق کمتر، و فعالیت های تفریحی و بازی بیشتر باشند.
11. در صورت ادامه مشکلات رفتاری از تیم حمایت روانی اجتماعی کمک بگیرید.

با ورود به منطقه حادثه دیده به عنوان امدادگر چه باید کرد؟

1. با آسیب دیدگان ارتباط صحیح برقرار کنند.
2. در انتقال مصدومین جسمانی به بیمارستان عجله نکنند مگر اینکه فوریت پزشکی مطرح باشد.
3. به افراد اطلاعات صحیح بدهند.
4. افراد را از دیدن جنازه عزیزانشان محروم نکنند.
5. مانع ابراز احساسات افراد نشوند . تخلیه احساسات آنها را راحتتر خواهد کرد.
6. استراحت شبانه ضروری است.
7. برای آرامش بخشیدن به افراد از باورهای دینی آنها کمک بگیرند
8. افراد را تشویق کنند در مراسم تشییع جنازه و بخصوص نماز میت شرکت کنند.
9. سعی نکنند افراد را به زور از محل سکونت خود دور کنند.
10. مانع تجمع داغدیدگان نشوند.
11. آنها را به شرکت در فعالیت های اجتماعی - ورزشی و بازسازی تشویق کنند.
12. در صورت وقوع درگیری جلوگیری از دعوا مفید است.
13. در صورتیکه متوجه شدن فردی به علت فشار روانی به مواد مخدر پناه برده ، او را از این کار منع کرده و به تیم حمایت روانی - اجتماعی معرفی کنند.
14. در صورتیکه علائم اختلالات روانی در افراد مشاهده کردند در حدی که امکان دارد باعث آسیب به خود یا دیگران شود یا تحمل رنج برایش دشوار است او را به تیم حمایت روانی اجتماعی معرفی کنند اما صراحتاً عنوان نکنند که او روانی شده است زیرا مردم از اینکه برچسب بیماری بر آنها بخورد راضی نیستند . بهروزان می توانند از اصطلاحاتی مانند " اعصاب تحت فشار است" و یا اینکه " ناراحتی عصبی پیدا کرده ای " استفاده کنند.
15. کودکان را از والدین جدا نکنید.
16. در صورتی که اشیاء یا لباسی از پدر و مادری که فوت کرده اند باقی مانده است ان را در اختیار فرزندش قرار دهید.
17. حتی الامکان از تغیر مکان مداوم کودک خودداری کنید.
18. به نیازهای تغذیه ای و بهداشتی کودکان در تمام سنین توجه کنید.
20. امکانات بازی و سرگرمی برای کودکان فراهم کنید.
21. سعی کنید کودکان را با لطیفه های جالب بخندانید.

مرحل سوگ

-انکار فقدان

-درک فقدان

-احساس ترک شدن و اضطراب

-نامیدی ، گریه کردن، کرختی و سستی ، گیجی و منگی مشکل در تصمیم گیری ، احساس نارامی و ناراحتی ، بیخوابی واز دست دادن اشتها ، تحریک پذیری ،از دست دادن کنترل خود وفراموشکاری از علائم دیگر این مرحله است فرد دائماً گریه میکند وعزیز از دست رفته خود را بیاد می آورد

-خشم : عصبانیت فرد نسبت به خود اطرافیان و حتی گلایه از خدا در این مرحله دیده می شود.

-احساس گناه

-احساس تهی بودن پوچی و بیهودگی

-هماندسازی با عزیز از دست رفته

-افسردگی شدید

-مرحله بازسازی

اگر به عنوان رابط بهداشتی یا امدادگر با کسانی که تعدادی از بستگان خود را از دست داده اند روبرو شدید به چه چیزهایی باید توجه کنید و چه کمکی می توانید بکنید؟

1. دیدن جنازه متوفی می تواند به فرد کمک کند تا مرگ عزیزش را بپذیرد و از مرحله اول فرایند سوگ بگذرد.

2. سعی کنید این افراد را تشویق به صحبت کنید.

3. از گفتن عباراتی مانند "می فهمم چه احساسی داری" یا "همه چیز درست می شود" خودداری کنید.

4. مانع گریه کردن شخص داغدار نشوید.

5. توصیه کنید اگر شیء یا لباسی از متوفی وجود دارد در اختیار او قرار دهند

6. متذکر شوید جمع کردن و پنهان کردن وسایل شخصی عزیز از دست رفته کمکی به فرد داغیده نمی کند.

7. قولی ندهید که نتوانید به آن عمل کنید.

8. از بیان جملات کلیشه ای مانند "می توانست بدتر از اینها باشد" یا "زمان همه دردها را درمان میکند" خودداری کنید. می توانید

بگویید "سعی میکنم بفهمم چه کشیده ای"

9. به خصوص در مورد کودکان مرگ عزیزانشان را معادل با خواب یا سفر تعبیر نکنید.

10. اگر به افرادی برخوردید که با گذشت دوماه از درگذشت عزیزانشان هنوز مثل روزهای اول عزاداری می کنند یادارای علائم

اختلالات روانی شدید شده آنها را به تیم حمایت روانی اجتماعی هدایت کنید.

چگونه حمایت اجتماعی کنیم؟

در شرایط بحرانی بعد از وقوع بلایا افراد نیاز به حمایت اجتماعی دارند. مقصود از حمایت اجتماعی فقط برآوردن نیازهای روانی افراد نیست بلکه بازماندگان باید تشویق شوند خودشان هم در روند بازسازی فعال شوند. برای حل کردن مشکلات بخصوص پس از وقوع بلایا باید مهارت هایی را کسب کنیم که یکی از این مهارت ها مهارت مسئله یابی و حل مسئله است.

چه افرادی می توانند مسئله یابی و حل مسئله کنند؟

افرادی که ذهنی فعال و پرسشگر دارند.

به نقطه نظرات اهالی محل احترام می گذارند و هنگام صحبت با آنها احساسات خود را کنترل می کنند.

پشتکار دارند و دائما در جستجوی اطلاعات و گردآوری آنها هستند و می خواهند از صحت آنها مطمئن شوند و راه حل های درست را بیابند.

دلسوز مردمند و آگاهانه احساسات خود را کنترل می کنند و همیشه سعی میکنند خود را به جای دیگران قرار دهند

دیدشان باز است و با بلند نظری و شکیبایی دیگران را برای رسیدن به هدف تشویق می کنند

فعالیت ها را با برنامه و سازمان بندی شده انجام می دهند.

به کار گروهی بیشتر از انجام کارهای فردی علاقه نشان می دهند.

در انجام فعالیت ها ابتکار عمل دارند و با ساده ترین امکانات مناسب ترین و موثر ترین برنامه ها را اجرا میکنند.

دور اندیش هستند و اقداماتی برای پیشگیری از اتفاقات آینده انجام می دهند.

نسبت به مسائل عمیق فکر میکنند و پرسشهایی هدفمند برای رفع مشکلات از خود و دیگران می پرسند.

انعطاف پذیرند و دور از تعصب به مسائل فکر میکنند.

از افراد متخصص در زمینه های که لازم است کمک می گیرند.

چگونه مسائل و مشکلات محله خود را شناسایی کنیم؟

بطور کلی دو روش فعال و غیر فعال برای شناسایی مشکل وجود دارد.

روشهای غیر فعال

همان روشهایی هستند که ما در آن بطور مستقیم نقش نداریم.

ابلاغ از طرف مسولین
در جریان حوادث غیر مترقبه و بلایا
برز شکایت و انتقاد
روشهای فعال
روشهای که خود ما برای تشخیص مسائل پیش قدم شده ایم.
استفاده از آمار

نیاز سنجی:

روشی که بوسیله آن مشکلات بطور واقعی شناسایی و ارزیابی می شود . برای این کار روشهای مختلفی وجود دارد از جمله :
1. مشاهده مستقیم 2. مصاحبه
آگاهی جستن از اخبار و اطلاعات علمی
شرکت در دوره های آموزشی

مراحل حل مسئله

پذیرش مسئله

اولویت بندی مسائل

تعیین دقیق مشکل موجود

راه حل های مختلف موجود

ارزیابی راه حلها

انتخاب راه حل

برنامه ریزی برای اجرای راه حل مورد انتخاب

اجرای راه حل بر طبق برنامه

پژوه سنجی

پذیرش مسئله

ابتدا باید بپذیریم مسئله ای وجود دارد و در گام بعدی حل آن را مسئولیت خود بدانیم. برای روشن کردن اهمیت مسئله و تعیین سهم خود در حل آن پاسخ به پرسشهای زیر کمک کننده است:

-در صورت حل نکردن مسئله چه پیش می آید ؟

-مزایای حل آن چیست ؟

-چه موانعی باعث می شود از حل مسئله دست برداریم ؟

-چه کسانی از حل مسئله سود می برند ؟

اولویت بندی مسائل

اولویت بندی به این معنی است که از میان چندین مسئله و مشکل موجود اول باید سراغ کدامیک برویم و بعد از

آن باید به کدام مسئله بپردازیم ؟

معیارهای اولویت بندی مسائل

مسائل شناسایی شده تا چه اندازه با وظایف ما ارتباط دارد؟

وسعت و شدت مسئله چقدر است ؟

مسائل تا چه حد باید فوری و سریع حل شود ؟

تا چه اندازه توان حل مسئله را داریم؟

مشارکت مردم در حل مسائل چقدر است و تاچه اندازه برای خانواده ها مفید است ؟

تعیین دقیق مشکل موجود

پیش از آنکه به فکر راه حل برای مشکل موجود باشیم باید مسئله را دقیقاً برای خودمان مشخص کنیم. وقتی مسئله را بصورت خیلی کلی مطرح می‌کنیم نمی‌توانیم براحتی راه حل‌های موثری را برایش پیدا کنیم. با تعریف دقیق مشکل امکان بررسی دقیق راه‌های متعدداً فراهم می‌شود و علاوه بر آن احساس می‌کنیم مسئله قابل حل است.

راه حل‌های مختلف موجود:

پس از اینکه مسئله‌ای که باید حل شود بطور دقیق مشخص شد تمام راه‌های رایجی که ممکن است به حل مسئله کمک کند و ما را به هدف برساند یادداشت می‌کنیم. تا آنجا که میتوانیم باید راه‌های بیشتری تولید کنیم. شناخت تمام راه‌های موجود آسان نیست ولی از روشهای زیر می‌توانیم کمک بگیریم:

- بیان کردن مسئله برای سایر افراد

- بیان کردن هر ایده‌ای که به ذهن ما می‌رسد (بارش فکری)

- نگاه کردن به مسئله از دیدگاه دیگران

- ثبت همه راه‌ها بدون قضاوت

ارزیابی راه‌ها

اکنون باید راه‌های تولید شده را بررسی کنیم و با بررسی مزایا و معایب هر کدام از روشها بهترین راه حل ممکن را انتخاب کنیم. بهترین راه حل شیوه‌ای است که ضمن اینکه ما را به هدفمان میرساند کمترین مشکل را برایمان تولید می‌کند و مزاحمت و مشکل کمتری برای دیگران به بار می‌آورد. بنا بر این باید به سوالات زیر در این مرحله پاسخ دهیم:

مزایای راه حل مورد بررسی چیست؟

معایب راه حل مورد بررسی چیست؟

ایا راه حل برای ما یا سایر مردم مشکل دیگری ایجاد نمی‌کند؟

ایا این راه حل ما را به هدفی که می‌خواهیم می‌رساند؟

ایا به اطلاعات بیشتری برای ارزیابی نیازمندیم؟

اطلاعات مورد نیاز را چگونه و از چه منابعی می‌توان تهیه کرد؟

انتخاب راه حل:

برای حل هر مسئله‌ای وجود دارد انتخاب راه‌های مختلفی که هر یک مهارت تصمیم‌گیری است. وقتی به اندازه کافی اطلاعاتی روشن و مفید در اختیار داریم راحت‌تر می‌توانیم تصمیم‌گیری کنیم. باید همه راه‌های ممکن را در نظر بگیریم. بعضی راه‌ها معلوم است که ما را به هدفمان نمی‌رساند ولی بعضی به تامل بیشتری نیاز دارند و برای رسیدن به برخی از راه‌ها باید از نیروی خلاق و ابتکار خویش بهره بگیریم.

انتخاب بهترین راه حل ممکن با استفاده از معیارهای زیر انجام می‌شود

• قابل اجرا بودن

• ساده بودن

• مقبولیت داشتن

• در دسترس بودن منابع (جلب مشارکت مردم و مسئولان در اجرا)

• مزایا و معایب راه‌ها را بدست آمده را با هم مقایسه کنید و ببینید کدام روش مزایای بیشتر و معایب کمتری دارد.

• روش دیگر مقایسه میزان اثر بخشی آن تصمیم است. تصمیمی که ما را راحتتر و با هزینه کمتر به همان هدفی که می‌خواهیم برساند تصمیم بهتری است.

• می‌توانید راه حل را در ذهنتان تصور کنید و پیامدهای کوتاه و بلند مدت آن را در نظر بگیرید و تاثیر آن را روی زندگی ببینید.

• بسیاری از معایب فقط در عمل خود را نشان می‌دهد. در صورت امکان می‌توانید راه حل انتخابی خود را در مقیاسی کوچکتر یا به صورت آزمایشی به مرحله عمل در آورید.

در تصمیم‌گیری برای انتخاب راه حل عجله نکنیم. نباید در انتها اظهار پشیمانی کنیم. به جمله‌های زیر نگاه کنید:

از روی احساس تصمیم گرفتیم

از اول نباید سراغ این مسئله می رفتیم
کاش راه دیگری انتخاب می کردم

- چنین گفته هایی نشان می دهد در فرایند تصمیم گیری اشکالاتی داشته اید که موارد زیر به آنها اشاره دارد :
- بسیار سریع یا عجولانه اقدام کردن
 - بسیار کند عمل کردن
 - بدون داشتن اطلاعات معتبر و کافی به راه حل رسیدن
 - ندیدن هدف
 - بی توجهی به امکانات اجرایی

برنامه ریزی برای اجرای راه حل مورد انتخاب
در این مرحله با توجه به امکانات و محدودیت های زمانی باید برای اجرا برنامه ریزی کرد . به بیان دیگر برنامه ریزی یعنی چه
فعالیتی ؟ چگونه ؟ توسط چه کسی ؟ کجا ؟ کی ؟ و با چه هزینه ای انجام خواهد شد؟
برنامه ریزی در واقع پیش بینی فعالیت هایی است که اجرای راه حل را ممکن می سازد و ما را به هدفی که از حل مسئله انتظار
داریم می رساند .

می توانیم جدولی برای برنامه ریزی ترتیب دهیم و در آن جزئیات کارمان را ثبت کنیم.
برای تنظیم جدول برنامه ریزی یکی از بهترین روشها استفاده از شش کلمه پرسشی بشرح زیر است:



- چه کاری ؟ = نوع فعالیت
- چگونه ؟ = شیوه اجرای فعالیت
- چه کسانی ؟ = اجرا کننده یا مجریان فعالیت
- کجا ؟ = مکان اجرای فعالیت
- در چه زمانی ؟ = زمان اجرا
- با چه چیزی ؟ = وسایل و منابع و امکانات مورد لزوم

اجرای راه حل بر طبق برنامه
باید توجه داشته باشیم که مهم ترین وظیفه رابطین بهداشتی برقراری ارتباط با خانوارهای تحت پوشش خود به منظور ایجاد تغییر
رفتار در آنها می باشد . رابط به عنوان پیام دهنده و تاثیر طراحی پیام و نحوه انتقال آن در ایجاد تغییر رفتار انکارنا پذیر است .
الگویی که ما از آن استفاده می کنیم بر چهار پایه استوار است:
pهدف آموزشی :هدف باید شفاف و واقعی و قابل اندازه گیری باشد
pشرایط آموزش: شرایط آموزش باید دقیقا تعیین گردد
pمنابع آموزشی
pبازده

ارزیابی تاثیر راه حل:

پس از اجرای راه حل انتخاب شده باید نتایج حاصله را با نتیجه ای که مد نظرمان بوده بسنجیم و ببینیم چه قدر برای حل مشکل موفق
بوده ایم . چنانچه نتیجه بدست آمده تا هدف مورد نظر ما فاصله زیادی داشته باشد در صورت امکان باید به مراحل قبلی باز گردیم و
دلایل عدم موفقیت را پیدا کنیم ارزیابی نتایج بویژه برای تصمیم گیری های آینده ارزشمند خواهد بود.
اگر برنامه در حد انتظار پیشرفت نداشته است و به تمامی اهداف خود نرسیده است باید شکست رادر هر یک از مراحل اجرایی
بررسی آنها مشخص کنیم.
ممکن است یک برنامه از نظر ما موفق به نظر برسد ولی برای مردم راضی کننده نباشد.
شکست برنامه می تواند زمینه ساز موفقیت برنامه های بعدی باشد.

چگونه باید از خود مراقبت کنیم؟

در جریان انجام وظیفه به عنوان رابط بهداشتی یا ارائه خدمات داوطلبانه امدادگری فشارهای زیادی ممکن است متحمل شوید اگر قادر نباشید بطور موثری کار کنید نمی توانید به کسی کمک یا یاری برسانید.

علائمی که نشان می دهد دچار فرسودگی شده اید:

خستگی مفرط

از دست دادن روحیه

عدم توانایی برای تمرکز

علائم بدنی مثل سردرد یا ناراحتی معده

مشکلات خواب یا بی نیازی به خواب

درگیر شدن بیش از حد در کارها و رفتارهای قهرمانانه

بد بینی

ناکارآمدی و بی اعتمادی

تندخوانی و بد اخلاقی

مصرف افراطی سیگار یا مصرف مواد مخدر

برای رفع این مشکلات چه باید بکنیم ؟

فراگیری مهارت کنترل و اداره استرس. مانند روش خود ارام سازی که به شما کمک می کند آرامش خود را به هنگام استرس دوباره بدست بیاورید.

استراحت و خواب کافی و تغذیه مناسب ضروری است .

جلسات بازگویی روانشناختی و گفتگو های ساده و غیر رسمی راجع به بلایا با همکاران میتواند مفید باشد .

لازم نیست خود را به جای افراد اسیب دیده بگذارید فقط با آنها همدلی کنید .

در صورتی که با تمام این کارها نتوانستید تسلط کافی بر اعمال خود پیدا کنید و شرایط مساعدی برای ادامه کار ندارید به تیم حمایت روانی اجتماعی مراجعه کنید

ارائه دهنده جزوه و نمونه سوالات مدارس و دانشگاهها

جهت دانلود جزوه های بیشتر به سایت جزوه سیتی مراجعه کنید

www.Jozve30ti.ir