



معاونت درمان

مرکز مدیریت بیماری‌های عفونی و تناسلی و بیماری‌های واکنشی

اداره مددکاری اجتماعی

عنوان:

خود مراقبتی در بحران برای کارکنان بهداشتی

درمانی

تهیه کننده:

کمیته مداخله در بحران اداره مددکاری اجتماعی

*کیف بحران آماده می‌کنم و به توصیه‌های امدادی توجه می‌کنم. (از مشارکت کودکان در تهیه ی کیف بحران بهره مند می‌شوم).

*مداخلات موفق در بحران را با همکارانم به اشتراک می‌گذارم.

*در مورد ویژگی‌های بحرانی که با آن مواجه هستم از منابع معتبر تحقیق می‌کنم تا شناخت درستی از شرایط کسب کنم.

*رسانه‌ی قابل اعتماد را شناسایی کرده و ملاک کسب اطلاعات قرار می‌دهم.

*به همه ابعاد مغفول مانده مراقبت از خودم در شرایط بحران توجه می‌کنم.

*در مورد استرس‌ها و نگرانی‌های ناشی از شرایط بحرانی با افراد حرفه‌ای مثل همکاران روانشناس یا مددکار اجتماعی صحبت می‌کنم.

*به تغییرات منفی ایجاد شده در الگوی همیشگی زندگی‌ام توجه می‌کنم و از خودآگاهی برای غلبه بر ابعاد منفی ایجاد شده، بهره می‌برم.

*سناریوهای احتمالی بحران را در ذهنم مرور می‌کنم و راه‌کارها را مورد بررسی قرار می‌دهم.

*هر زمان که فرصتی فراهم شود استراحت می‌کنم و تکنیک‌های خودمراقبتی روانی را تا جایی که مقدور است برای خودم انجام می‌دهم.

*جزوه‌های آموزشی، پروتکل‌ها، بروشورها یا کتاب‌های مرتبط با بحران را مطالعه می‌کنم و تکنیک‌ها را به ذهن می‌سپارم.

*تکنیک‌های امداد اولیه را مرور می‌کنم.

*از انجام هر کاری که ذهن من را آشفته و ناآرام می‌کند خودداری می‌کنم.

*به شایعات توجه نمی‌کنم و خودم و اطرافیانم را به دریافت اخبار موثق از منابع معتبر راهنمایی می‌کنم.

*در بحث‌های غیرضروری و تنش‌آور شرکت نمی‌کنم.

*دریافت اخبار و مرور کانال‌های خبری را محدود می‌کنم و برای آن ساعت‌های مشخصی از روز را تعیین می‌کنم. فیلم‌ها و تصاویر ناگوار را پخش نمی‌کنم.

*آموخته‌هایم را در ارتباط با مداخله در شرایط بحرانی به زبان ساده و قابل فهم به اطرافیانم منتقل می‌کنم.

*احساسات و افکار و هیجانات منفی را تخلیه می‌کنم و آرامش ذهنی را برای خودم ایجاد می‌کنم.

*با توجه به باورهای معنوی خودم، برای حفظ آرامش، برنامه‌ها و مناسک مذهبی را دنبال می‌کنم.

*اجازه نمی‌دهم که احساس انزوا و تنهایی بر من غلبه کند.

*با استفاده از تماس تلفنی یا پیام از احوال اعضای خانواده یا خویشاوندانی که درگیر در بحران هستند باخبر می‌شوم.