

## کمک‌های اولیه روان‌شناختی

کمک‌های اولیه روان‌شناختی روشی برای کمک به افراد در مواقعی است که در رنج و سختی هستند و به آنها کمک می‌کند تا در مواجهه با چالش‌های خود احساس آرامش و حمایت کنند. این روش، هم نیازهای عاطفی و هم اجتماعی افراد را مورد توجه قرار می‌دهد تا آنها را برای استفاده از منابع خود، افزایش انعطاف‌پذیری و تصمیم‌گیری آگاهانه توانمند سازد.

اساس کمک‌های اولیه روان‌شناختی، اتخاذ رویکردی انسانی برای مراقبت و حمایت از افراد آسیب‌دیده است؛ که شامل توجه به واکنش‌های آنها، گوش دادن فعال و همدلانه، و ارائه کمک‌های عملی، مانند کمک برای دستیابی به نیازهای اساسی است. کمک‌های اولیه روان‌شناختی بخش -مبتنی بر انعطاف‌پذیری- از هر مداخله در یک بحران و جزئی از برنامه‌هایی مانند مراقبت از بازماندگان خشونت جنسی و جنسیتی یا حمایت از کارکنان و همراهان یا کارکنان و برنامه‌های بهزیستی داوطلبانه است.

### چرا کمک‌های اولیه روان‌شناختی ارائه می‌شود؟

همه در زندگی خود موقعیت‌ها و رویدادهای استرس‌زا را تجربه می‌کنند، مانند درگیری در محل کار، گیر افتادن در ترافیک یا دیر رسیدن به یک قرار مهم. اغلب یاد می‌گیرند که چگونه با چنین چالش‌هایی کنار بیایند؛ با این حال، برخی از تجربیات و موقعیت‌ها غیرعادی هستند، گسترش پیدا می‌کنند، تکرار شده‌اند یا مقابله با آنها دشوارتر است. به عنوان مثال می‌توان به اطلاع از یک بیماری لاعلاج، تصادف رانندگی، از دست دادن یک عزیز یا محل زندگی، خشونت شدید، فجایع طبیعی و درگیری مسلحانه اشاره کرد. وقتی یک تجربه طاقت فرسا می‌شود؛ بسته به درک، مقیاس و تاثیر رویداد، حمایت اجتماعی موجود و توانایی هر فرد برای مقابله، می‌تواند منجر به یک بحران روانی در مقیاس کوچک یا بزرگ شود.

قرار گرفتن در یک بحران ممکن است به دلیل محدودیت و آسیب‌های همراه با خود رویداد، ساختارهای پاسخ اضطراری و واکنش فرد، منجر به کاهش ظرفیت اقدام و تصمیم‌گیری شود. هدف کمک‌های اولیه روان‌شناختی حمایت از خانواده‌ها یا جوامع آسیب‌دیده در بازپس‌گیری کنترل زندگی و کاهش تجربه درد و اندوه آنهاست. این روشی برای رفع نیازهای کاربردی است که اغلب شامل ایجاد ارتباط بین افراد و کمک‌های دیگران است.

مهارت‌های کمک‌های اولیه روان‌شناختی شامل دانستن:

- نحوه ارزیابی یک موقعیت
- الگوهای رایج واکنش در بحران
- چگونه بطور ایمن با افرادی که در رنج و سختی هستند مواجه شویم
- چگونه آرام بمانیم و در صورت نیاز احساسات شدید را مدیریت کنیم
- نحوه ارائه حمایت عاطفی و کمک عملی.

با استفاده از این مهارت‌ها برای ایجاد آسایش و مراقبت از افراد در رنج و سختی تلاش می‌شود و به آنها کمک می‌کند تا احساس کنند که دیده شده‌اند، شنیده شده‌اند و مورد حمایت قرار گرفته‌اند.

## رویکرد کمک‌های اولیه روان‌شناختی

چندین مدل مختلف از کمک‌های اولیه روان‌شناختی در سال‌های گذشته ایجاد شده و توسعه یافته است. آنها کمی با هم متفاوت هستند اما با اطمینان از ایمنی، ترویج آرامش، برقراری ارتباط، امید و احساس کارآمدی از اصول یکسانی پیروی می‌کنند. با ادغام دیدگاه‌های مختلف از رویکردهای متفاوت، سازمان بهداشت جهانی (WHO) سه اصل عمل "نگاه کن، گوش کن و ارتباط بده" را ایجاد کرد.

کمک‌های اولیه روان‌شناختی برای کارکنان و داوطلبان جمعیت‌های صلیب سرخ و هلال احمر ایجاد شده و توسعه یافته است که در موقعیت‌هایی که کمک‌های اولیه روان‌شناختی مرتبط و قابل اجرا هستند، کار می‌کنند. این رویکرد به‌ویژه برای فدراسیون بین‌المللی جمعیت‌های صلیب سرخ و هلال احمر مناسب است، زیرا بر قاعده اصول بنیادی انسانیت و تلاش برای پیشگیری و کاهش رنج بشر است.

### کمک‌های اولیه روان‌شناختی این است...

- تسلی دادن به کسی که در رنج و سختی است و کمک به آنها برای احساس امنیت و آرامش
- ارزیابی نیازها و نگرانی‌ها
- محافظت از مردم در برابر آسیب‌های بیشتر
- ارائه حمایت عاطفی
- کمک به رفع نیازهای اولیه ضروری، مانند غذا و آب، پتو یا محل اقامت موقت
- کمک به مردم برای دسترسی به اطلاعات، خدمات و حمایت‌های اجتماعی.

### کمک‌های اولیه روان‌شناختی این نیست...

- کارهایی که فقط حرفه‌ای‌ها انجام می‌دهند
- مشاوره یا درمان حرفه‌ای
- تشویق به بحث مفصل درباره رویدادی که باعث ناراحتی شده است
- درخواست از کسی برای تجزیه و تحلیل آنچه برای آنها اتفاق افتاده است
- اصرار به فرد برای ارائه جزئیات در مورد آنچه اتفاق افتاده است
- تحت فشار قرار دادن مردم برای به اشتراک گذاشتن احساسات و واکنش خود به یک رویداد

## چه کسی می‌تواند کمک‌های اولیه روان‌شناختی ارائه دهد؟

هرکسی که آموزش مناسبی داشته باشد، از جمله داوطلبان، ارائه دهندگان کمک‌های اولیه، و عموم مردم می‌تواند کمک‌های اولیه روان‌شناختی ارائه دهند. این امر به تخصص کارشناس سلامت روان یا روانشناس حرفه‌ای بستگی ندارد. دریافت آموزش و یادگیری کمک‌های اولیه روان‌شناختی، هر شخصی را قادر می‌سازد تا بداند که چگونه با روش‌های حمایتی به افراد در شرایط رنج و سختی پاسخ دهد.

## چه زمانی از کمک‌های اولیه روان‌شناختی استفاده می‌شود؟

برای مردم طبیعی است که در هنگام بحران، پریشانی و اضطراب را تجربه کنند. بسیاری از افراد می‌توانند در بحران، سازگاری یا عملکرد خوبی داشته باشند؛ بنابراین همه به کمک‌های اولیه روان‌شناختی نیاز ندارند. برای کسانی که در اضطراب حاد هستند و به کمک نیاز دارند، کمک‌های اولیه روان‌شناختی می‌تواند به ارائه حمایت عاطفی و کمک عملی در حین یا بلافاصله پس از آن رویداد استرس‌زا کمک کند. همچنین می‌تواند در روزها، هفته‌ها، ماه‌ها یا حتی سال‌ها پس از وقوع یک رویداد مفید باشد. برخی از افراد در حین یا بلافاصله پس از یک رویداد، واکنش‌های اضطرابی نشان می‌دهند، در حالی که برخی دیگر واکنش‌های شدید را دیرتر بروز می‌دهند. در برخی موقعیت‌ها، تأثیر طولانی‌مدت یک رویداد ممکن است از نظر عاطفی بیشتر از لحظه واقعی آن رویداد ناراحت‌کننده باشد یا موقعیت استرس‌زا ممکن است برای مدت طولانی ادامه داشته باشد.

## کجا کمک‌های اولیه روان‌شناختی ارائه کنیم؟

کمک‌های اولیه روان‌شناختی را می‌توان در هر محیطی که هم برای ارائه‌دهنده کمک‌های اولیه و هم برای کسانی که در رنج و سختی هستند ایمن و راحت باشد، ارائه کرد. می‌تواند در خانه، مرکز اجتماعی، مرکز خرید، مدرسه، ایستگاه قطار، فرودگاه، اردوگاه اسکان اضطراری، بیمارستان، درمانگاه، زیر یک درخت یا حتی در محل بحران باشد. بهتر است در محیطی آرام و دنج باشید که همه احساس امنیت و اطمینان کنند. اگر کسی چیزی بسیار حساس مانند خشونت جنسی را تجربه کرده باشد، حفظ حریم خصوصی برای رازداری و احترام ضروری است.

## سه اصل اقدام: نگاه کن، گوش کن و ارتباط بده

این بخش سه اصل اقدام "نگاه کن، گوش کن و ارتباط بده" کمک‌های اولیه روان‌شناختی را با جزئیات بیشتری توضیح می‌دهد. درک این نکته مهم است که در واقعیت، ارائه‌دهندگان کمک‌های اولیه ممکن است مجبور شوند این اقدامات را به روش و ترتیب مختلفی انجام دهند. چرخه‌ای در نظر گرفته می‌شود که می‌تواند در هر نقطه شروع شود و ممکن است شامل تکرار یا چرخش در طول فرآیند «نگاه کن»، «گوش کن»، «ارتباط بده» باشد.

Psychological  
FIRST AID



LOOK  
LISTEN  
LINK

## نگاه کردن برای:

- اطلاعاتی در مورد آنچه اتفاق افتاده و در حال وقوع است
- چه کسی به کمک نیاز دارد؟
- خطرات ایمنی و امنیتی
- صدمات جسمی
- نیازهای فوری اولیه و کاربردی
- واکنش‌های احساسی

## گوش دادن اشاره دارد به اینکه کمک کننده چگونه:

- به افراد نزدیک می‌شود
- خود را معرفی می‌کند
- توجه می‌کند و فعالانه گوش می‌دهد
- احساسات دیگران را می‌پذیرد
- فرد مضطرب را آرام می‌کند
- در مورد نیازها و نگرانی‌ها می‌پرسد
- به افراد مضطرب کمک می‌کند تا راه حل‌هایی برای مشکلات و نیازهای فوری خود بیابند.

## ارتباط دادن به مردم کمک می‌کند برای:

- دسترسی به اطلاعات
- ارتباط با عزیزان و حمایت اجتماعی
- تجهیز و رفع مشکلات کاربردی
- دسترسی به خدمات و سایر کمک‌ها

## نگاه کن

نگاه کردن شامل جستجوی شاخص‌هایی از نیاز افراد و خطرات در موقعیت است، مانند نشانه‌های ناراحتی در اشخاص، ایمنی محیط، و هر عاملی که ممکن است باعث ایجاد اضطراب یا جلوگیری از احساس امنیت در فرد شود.

### اطلاعات در مورد آنچه اتفاق افتاده و در حال وقوع است

- سعی کنید با استفاده از روشی آرام، ملایم و غیر مداخله جویانه تا حد امکان اطلاعات بیشتری در مورد آنچه اتفاق افتاده و وضعیت فعلی به دست آورید. این به ارزیابی مخاطرات ایمنی و امنیتی و اینکه آیا نیاز به تماس فوری با دیگران برای کمک بیشتر است یا خیر، کمک خواهد کرد.

## • چه کسی به کمک نیاز دارد؟

- اولویت‌بندی این که چه کسانی ابتدا به کمک نیاز دارند، همیشه آسان نیست. مهارت کمک‌های اولیه روان‌شناختی شامل یادگیری نحوه ارزیابی این که چه کسی ممکن است به کمک نیاز داشته باشد و چگونه در ایمنی به آنها دسترسی یافت، می‌باشد. این مهارت شامل تشخیص واکنش‌ها به استرس و همچنین در نظر گرفتن دقیق گروه‌هایی است که اغلب به حاشیه رانده می‌شوند.

## • خطرات ایمنی و امنیتی

- بسیاری از ناراحت‌کننده‌ترین رویدادهایی که تجربه می‌کنیم شامل خطر و خشونت است. اولین قدم در کمک‌های اولیه روان‌شناختی (در شرایط با یا بدون خطر یا خشونت) شامل بررسی خطرات امنیتی و اطمینان از ایمنی است. هنگامی که ارائه‌دهنده کمک‌های اولیه مطمئن شد که ادامه کار بی‌خطر است، اقدامات دیگری از جمله اطمینان از حریم خصوصی فرد آسیب‌دیده مد نظر قرار می‌گیرد. این شیوه همچنین می‌تواند به افزایش احساس امنیت شخصی فرد کمک کند. اگر ایمنی در محل بحران را نمی‌توان تضمین کرد، ارائه کمک‌های اولیه جایز نیست.

## • آسیب‌های جسمی یا بیماری

- یکی دیگر از اقدامات مهم این است که بررسی کنید آیا فرد آسیب دیده بیمار یا مجروح است و در صورت نیاز کمک‌های اولیه را برای او ارائه کنید. برای اطلاعات بیشتر از راهکارهای موجود در گایدلاین ۲۰۲۰ استفاده کنید.

## • نیازهای اولیه و عملی فوری

- نیازهای اولیه و عملی فوری نیز در اولویت هستند. بررسی کنید که آیا فرد به آب، سرپناه، لباس یا پتو نیاز دارد و سعی کنید در اسرع وقت آنها را تهیه کنید. برای افراد دشوار است که در هنگام احساس سرما یا تشنگی، روی حل مشکلات یا تماس با دیگران تمرکز کند. آنها همچنین ممکن است به حمایت اجتماعی مانند برقراری مجدد پیوندهای خانوادگی، کمک پزشکی یا حقوقی نیاز داشته باشند. در مورد کودکان، ارتباط آنها با مراقبین یک نیاز اساسی است که باید در اولویت قرار گیرد. دانستن چگونگی کمک به افراد برای دستیابی به نیازهای اولیه اساسی یک مهارت مهم کمک‌های اولیه روان‌شناختی است، و البته به این معنی نیست که شخص باید اطلاعات همه منابع موجود در جامعه را داشته باشد، اما مهم است که بدانیم چگونه و از کجا می‌توان این اطلاعات را در صورت نیاز دریافت کرد.

## • واکنش‌های احساسی

- وقتی فرد در رنج و سختی قرار دارد، طبیعی است که طیف وسیعی از واکنش‌های احساسی را تجربه کرده و نشان دهد. بخش کلیدی کمک‌های اولیه روان‌شناختی، شناخت واکنش‌های احساسی، پذیرش آنها بدون قضاوت، و پاسخ دادن به شیوه‌ای دلسوزانه، همدلانه و با درایت است. مهم است که آرامش خود را حفظ کنید و مراقب ارتباطات کلامی و غیرکلامی خود باشید تا از فرد مضطرب حمایت کنید. اگر فرد آسیب دیده واکنش‌های احساسی شدیدی داشته باشد که خود یا دیگران را به خطر می‌اندازد یا در عملکرد روزانه به مدت زمان طولانی دچار اختلال شده باشد، باید به متخصص حمایت از سلامت روان ارجاع داده شود.

## گوش کن

به حمایت از دیگران با شنیدن فعال، همدلی، درک نگرانی‌ها و نیازهای افراد آسیب دیده اشاره دارد، که می‌تواند به برقراری ارتباط آنها با خدمات و منابع مناسب کمک کند.

### • رویکردها

▪ با دقت، آرام و به شیوه‌ای مناسب نزدیک شوید. هم رفتار و هم نگرش، بر نحوه واکنش افراد به پیشنهاد کمک شما تأثیر می‌گذارد. اگر آنها با فردی آرام و متمرکز ملاقات کنند، به آنها کمک می‌کند تا احساس آرامش و امنیت کنند. ارائه‌دهنده کمک‌های اولیه خود را با نام و در صورت لزوم با نام جمعیت ملی یا سایر سازمان‌ها به شیوه‌ای مراقبتی و بدون تهدید یا مزاحمت معرفی می‌کند.

### • توجه کنید و فعالانه گوش دهید

▪ مستقیماً به شخص نگاه کنید. هنگام صحبت با افراد، از تلفن استفاده نکنید و روی گفتگو با آن شخص تمرکز کنید. سعی کنید در همان سطح فیزیکی فرد مقابل باشید. به عنوان مثال، اگر فرد روی زمین نشسته است، زانو بزنید تا هم سطح چشم او باشید. گوش دادن فعال را با استفاده از مهارت‌های ارتباط کلامی و غیرکلامی تمرین کنید.

### • احساسات را بپذیرید و تأیید کنید

▪ هرگز واکنش یا احساسات را قضاوت نکنید، حتی اگر با روشی که ارائه دهنده کمک‌های اولیه واکنش نشان می‌دهد یا از دیگران انتظار داریم، متفاوت باشد. به یاد داشته باشید، هیچ راه درست یا غلطی برای احساس وجود ندارد. حتی اگر رفتار یک فرد چالش برانگیز به نظر برسد، صمیمی و دلسوز باشید و به یاد داشته باشید که این رفتار احتمالاً به موقعیت ناراحت کننده او مربوط می‌شود و ممکن است در طول تعامل با شما تغییر کند.

### • فرد مضطرب را آرام کنید

▪ هنگامی که شخصی از یک رویداد یا بحران دچار شوک می‌شود، اغلب واکنش‌های جسمی و روانی شدیدی از خود نشان می‌دهد. لازم است که به مردم اجازه دهیم به شیوه خود و در زمان خود واکنش نشان دهند. اگر شروع به گریه کردن یا داد و فریاد کردند، با گفتن «ساکت باش» یا «آرام باش» آنها را آرام نکنید. فقط صبر کردن و ماندن در آنجا به عنوان یک حضور آرام، همدلانه و ایمن مؤثرتر است و می‌تواند به فرد کمک کند تا احساسات قوی که تجربه می‌شود را تحمل کند. راهبرد دیگر این است که از نزدیک شدن به فردی که به شدت مضطرب است با سؤالاتی در مورد رویداد خودداری کنید، اما در مورد چیزهای دیگری که برای شخص مهم هستند اما آنقدر ناراحت کننده نیستند سؤال کنید یا در مورد آنها صحبت کنید.

### تکنیک‌هایی برای آرام کردن فردی که در اضطراب است:

- از لحنی نرم و آرام استفاده کنید
- ارتباط چشمی (بدون خیره شدن) را با فرد در حین صحبت کردن با او حفظ کنید (اگر از نظر فرهنگی شایسته باشد)
- قصد ارائه کمک را به آنها یادآوری کنید و این که آنها در امان هستند (اگر حقیقت دارد)
- برای پرت کردن حواس یک فرد مضطرب یا برقراری حالت عادی، آنها را در فعالیت‌ها مشارکت دهید یا فاصله فیزیکی ایجاد کنید. (مثلاً پیاده روی کوتاه، فاصله گرفتن از صحنه رویداد، آماده کردن چیزی برای نوشیدن)

## • در مورد نیازها و نگرانی‌ها بپرسید

- ارائه‌دهنده کمک‌های اولیه باید سؤالاتی بپرسد که ممکن است به فرد مضطرب کمک کند تا تشخیص دهد به چه حمایتی نیاز دارد. اگر کسی کمک نمی‌خواهد، آن را تحمیل نکنید. تمرکز سوالات باید روی کمک‌های مورد نیاز و اولویت‌ها باشد و نه بر جزئیات آنچه اتفاق افتاده است. به یاد داشته باشید که مهم است تا به جای تصمیم‌گیری برای افراد، آنها را توانمند سازیم تا خودشان تصمیم بگیرند، به خصوص در زمانی که ممکن است احساس ناتوانی زیادی کنند یا کنترلی بر یک موقعیت دشوار ندارند.

## • به یافتن راه حل برای نیازها و مشکلات فوری کمک کنید

- تشخیص دهید که برای رسیدگی به نیازها و مشکلات فوری چه نوع حمایتی لازم است و توانایی فرد برای روبرویی با موقعیت را تأیید کنید. هدف کمک‌های اولیه روانشناختی این است که افراد را قادر می‌سازد تا فعال بمانند یا فعال شوند و تصمیمات آگاهانه برای خود بگیرند. به آنها کمک کنید تا نیازهای خود را اولویت‌بندی کنند. راه حل‌های مفید و عملی برای مسائل پیدا کنید. ارائه‌دهنده کمک‌های اولیه ممکن است مجبور باشد فرد را در برداشتن اولین قدم‌ها همراهی کند و به توانمندسازی افراد برای انجام کارهایشان، ادامه دهد.
- تشویق به استفاده از راهبردهای مقابله‌ای مفید و اجتناب از راهبردهای نامناسب نیز ضروری است. نمونه‌هایی از راهبردهای مقابله‌ای غیرمفید عبارتند از استفاده از الکل یا مواد مخدر برای فراموش کردن مشکلات، انکار یا انزوای شخص. در حالی که به نظر می‌آید این راهبردها ممکن است در حال حاضر به فرد کمک کند تا با سختی‌ها کنار بیاید، اما اگر در دوره‌های طولانی ادامه پیدا کند، احتمالاً تأثیر منفی بر فرد می‌گذارد و چالش‌های بیشتری ایجاد می‌کند. داشتن اطلاعات در مورد واکنش‌های طبیعی و عادی به یک رویداد بحرانی نیز می‌تواند به فعال شدن مقابله‌های طبیعی و سالم کمک کند.

## ارتباط بده

ارتباط در مورد اتصال فرد به منابعی مانند اطلاعات، گروه‌ها، خدمات و سیستم‌های موجود در جامعه است که برای مدیریت موقعیت و سازگاری تدریجی مناسب و مفید است. نقش ارائه‌کننده کمک‌های اولیه روان‌شناختی، یک منبع حمایتی و توانمندسازی افراد برای مقابله با مشکلات و مسئولیت‌پذیری در قبال خود است.

## • دسترسی به اطلاعات

- اطلاعات دقیق در مورد رویداد، برنامه نجات و همچنین اطلاعات در مورد عزیزان یا افرادی که تحت تأثیر قرار گرفته‌اند، ایمنی، حقوق و نحوه دسترسی به خدمات برای هر کسی که در یک بحران قرار دارد، ضروری است. اطلاعات دقیق و مفید مرتبط با شخص را ارائه دهید. این می‌تواند شامل بازه‌ای از اطلاعات کاربردی در مورد آنچه اتفاق افتاده، مکان دسترسی به منابع مختلف، به روز رسانی در مورد پیشرفت عملیات نجات، یا هر آنچه در حال حاضر ممکن و مهم است تا آموزش‌های روانشناختی که به عادی سازی واکنش اضطراب فرد کمک می‌کند و او را برای واکنش‌های احتمالی که ممکن است در روزها و هفته‌های آینده به دنبال داشته باشد، آماده می‌سازد. اطلاعات به افراد کمک می‌کند تا کمتر احساس درماندگی کنند و در موقعیتی که هستند آگاهانه در مورد چیزهایی که می‌توانند تصمیم بگیرند.

## • مقابله با مشکلات کاربردی

- نمونه‌هایی از پشتیبانی عملی مفید عبارتند از:
  - تماس با کسی که می‌تواند همراه فرد مضطرب بماند
  - هماهنگی برای گردآوری کودکان یا تهیه غذا، سرپناه، پوشاک و اطمینان خاطر به کودکان
  - کمک به فرد در حمل و نقل به مکان امن
  - کمک به فرد برای دسترسی به بیمارستان یا سایر خدمات پشتیبانی

## • ایجاد دسترسی به خدمات یا پشتیبانی

- برقراری ارتباط با دیگران یا خدمات یک جنبه کلیدی کمک‌های اولیه روانشناختی است. بسته به شرایط، ارائه‌دهنده کمک‌های اولیه ممکن است مجبور شود فرد را تا دریافت خدمات همراهی کند یا تا رسیدن کمک‌های بیشتر با او منتظر بماند.

## ارجاعات

ارجاع به معنای برقراری ارتباط بین یک فرد در رنج و سختی با مراقبت‌های مورد نیاز و مناسب ارائه شده توسط افراد، نمایندگی یا امکانات دیگر، از طریق تماس مستقیم با سرویس دهنده دیگر یا دادن اطلاعات تماس به فرد آسیب دیده است. ارجاع به سایر متخصصان یا خدمات زمانی انجام می‌شود که طبق ارزیابی‌ها، فرد در شرایط دشوار به کمکی فراتر از آنچه ارائه‌دهنده کمک‌های اولیه روانشناختی می‌تواند ارائه دهد، نیاز دارد. اقدام پسندیده‌ای است که بعد از ارجاع، پیگیری کنید تا مطمئن شوید که او حمایت لازم را دریافت کرده است.

به متخصص حمایت از سلامت روان ارجاع دهید، اگر کسی:

- در هفته گذشته نتوانسته بخوابد و گیج و سرگردان به نظر می‌رسد
- آنقدر مضطرب است که قادر به عملکرد عادی و مراقبت از خود یا فرزندانش نیست
- کنترل رفتار خود را از دست می‌دهد و رفتار غیرقابل پیش‌بینی یا مخربی از خود نشان می‌دهد
- تهدید به آسیب رساندن به خود یا دیگران می‌کند
- بیش از حد از مواد مخدر یا الکل استفاده می‌کند.

## کودکان

کودکان در دوران رشد با چالش‌های مختلفی روبرو می‌شوند. آنها ممکن است مجبور شوند با بیماری جدی خود یا یکی از اعضای خانواده زندگی کنند. ممکن است عزیزان خود را از دست بدهند یا از خانواده خود جدا شوند یا مورد آزار و اذیت یا استثمار قرار گیرند. کمک‌های اولیه روانشناختی برای کودکان بر اساس همان اصولی است که برای بزرگسالان انجام می‌شود. با این حال، کودکان ممکن است نیاز به حمایت بیشتری نسبت به بزرگسالان داشته باشند، زیرا آنها برای محافظت و مراقبت به دیگران وابسته هستند. کودکان مانند بزرگسالان تجربه یا بلوغ جسمی و عاطفی مشابهی ندارند و بنابراین ممکن است متفاوت از یک فرد بزرگتر واکنش نشان دهند. واکنش کودکان تحت تأثیر نحوه تجربه آنها از رویداد ناراحت‌کننده است. آنها همچنین تحت تأثیر نحوه واکنش مراقبین و اطرافیان خود به موقعیت و تغییرات در زندگی روزمره و تعامل با دیگران قرار می‌گیرند. کودکان بر اساس آنچه در مورد بحران می‌فهمند واکنش نشان می‌دهند، که به نوبه خود به مراحل رشد، توانایی و تجربیات قبلی آنها مربوط می‌شود.

در اینجا چند تفاوت کلیدی بین کمک به بزرگسالان و کودکان یا اقدامات اضافی مورد نیاز وجود دارد:

## نگاه کنید:

- آیا کودک تنها است یا همراهانی دارد
- نیازهای حفاظتی مانند خطر استثمار یا سوء استفاده.
- گوش کنید: به نحوه ارتباط ارائه‌دهنده کمک‌های اولیه اشاره دارد
- با توجه به سن و تکامل عاطفی و اجتماعی کودکان به عنوان مثال، استفاده از کلمات ساده‌تر برای کودکان کوچکتر
- در مورد نیازها و نگرانی‌ها با طرح سؤالات مناسب سن



## ارتباط دهید:

- در صورت امکان، ارزیابی نیازهای کودک با کمک خودش و مراقب
- کمک به کودک برای دسترسی به حمایت و خدمات برای نیازهای اساسی
- اطلاعات مناسب سن را ارائه دهید
- به والدین و مراقبین کمک کنید تا از فرزندان خود حمایت کنند
- با فراهم کردن فضایی برای بازی یا ارجاع آنها به یک فضای دوستدار کودک همراه با مراقبین، به کودکان کمک کنید تا از عوامل ایجاد اضطراب یا خطر فاصله بگیرند.

## مراقبت از خود

کمک کردن با مسئولیت، شامل ارائه دهندگان کمک‌های اولیه است که مراقب سلامت و رفاه خود باشند. ارائه‌دهندگان کمک‌های اولیه می‌توانند هنگام حمایت از دیگران در بحران‌ها یا با اندوه و اضطراب شخصی خود، تحت تأثیر قرار گیرند. خدمت‌رسانی می‌تواند هم از نظر جسمی و هم از نظر عاطفی دشوار باشد. تعامل با افرادی که در رنج و اندوه هستند آسان نیست و اگر ارائه دهندگان کمک‌های اولیه احساس کنند که به اندازه کافی کار انجام نداده‌اند، می‌تواند منجر به احساس گناه، غم و ناامیدی در آنها شود. و ممکن است منجر به استرس انباشته و فرسودگی شغلی شوند. همچنین مهم است که اذعان کنیم که موقعیت‌های مختلف ممکن است بر ارائه‌دهندگان کمک‌های اولیه که افراد بسیار منحصر به فردی هستند و بر اساس تجربیات خودشان شکل گرفته‌اند، تأثیر بگذارد یا با آنها ماندگار شود. پیدا کردن مشکلات، شرم آور نیست و تمرین نحوه مراقبت از خود و گفتگوی صحیح در زندگی ارائه دهندگان کمک‌های اولیه بسیار ضروری است.

اصول کمک‌های اولیه روان‌شناختی «نگاه کردن» و «گوش دادن» و «ارتباط دادن» را می‌توان برای ارائه‌دهندگان کمک‌های اولیه نیز بکار برد تا یاد بگیرند که عوامل خطرآفرین برای سلامتی، محدودیت‌های خود و موقعیت‌هایی که ممکن است طاقت‌فرسا باشد، را تشخیص دهند. آنها همچنین می‌توانند بدانند که چه عوامل محافظتی مانند سیستم‌های حمایتی و راهبردهای بهداشتی مقابله با استرس را در اختیار دارند تا به آنها بپیوندند. ایجاد آگاهی از نقاط قوت و ضعف خود به عنوان ارائه دهنده کمک‌های اولیه و دانستن اینکه چه زمانی باید از دیگران کمک بگیرید، می‌تواند به عنوان اقداماتی پیشگیرانه عمل کند.

ضروری است که تمامی کارکنان کمک‌های اولیه روان‌شناختی و داوطلبان، تحت نظارت و حمایت مستمر در حین ارائه مراقبت و کمک به دیگران در مواقع بحرانی باشند تا اطمینان حاصل شود که تحت تأثیر شرایط قرار نگرفته و می‌توانند بهداشت روان خود را حفظ کنند. توصیه می‌شود که همه کارکنان کمک‌های اولیه روان‌شناختی و داوطلبان، یک سیستم حمایتی داشته باشند تا در صورت شروع احساس ضعف و درماندگی، یا اینکه کمک کردن به دیگران باعث بروز تأثیر منفی روی خودشان شده باشد، با آنها صحبت کنند. تیم باید زمانی را مشخص کند که قبل، در حین و بعد از ارائه کمک‌های اولیه روان‌شناختی دور هم جمع شوند.

