



معاونت درمان

مرکز مدیریت بیمارستانی و تعالی خدمات بالینی

اداره مددکاری اجتماعی

عنوان:

خود مراقبتی در بحران برای کارکنان بهداشتی

درمانی

تهیه کننده:

کمیته مداخله در بحران اداره مددکاری اجتماعی

*کیف بحران آماده می کنم و به توصیه های امدادی توجه می کنم. (از مشارکت کودکان در تهیه ی کیف بحران بهره مند میشوم).

*مداخلات موفق در بحران را با همکارانم به اشتراک می گذارم.

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

*رسانه ی قابل اعتماد را شناسایی کرده و ملاک کسب اطلاعات قرار می دهم.

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

*در مورد استرس ها و نگرانی های ناشی از شرایط بحرانی با افراد حرفه ای مثل همکاران روانشناس یا مددکار اجتماعی صحبت می کنم.

*به تغییرات منفی ایجاد شده در الگوی همیشگی زندگی ام توجه می کنم و از خودآگاهی برای غلبه بر ابعاد منفی ایجاد شده، بهره می برم.

*سناریوهای احتمالی بحران را در ذهنم مرور می کنم و راه کارها را مورد بررسی قرار می دهم.

*هر زمان که فرصتی فراهم شود استراحت می کنم و تکنیک های خودمراقبتی روانی را تا جایی که مقدور است برای خودم انجام می دهم.

*جزوه های آموزشی، پروتکل ها، بروشورها یا کتاب های مرتبط با بحران را مطالعه می کنم و تکنیک ها را به ذهن می سپارم.

*تکنیک های امداد اولیه را مرور می کنم.

*از انجام هر کاری که ذهن من را آشفته و ناآرام می کند خودداری می کنم.

*به شایعات توجه نمی کنم و خودم و اطرافیانم را به دریافت اخبار موثق از منابع معتبر راهنمایی می کنم.

*در بحث های غیرضروری و تنش آور شرکت نمیکنم.

*دریافت اخبار و مرور کانال های خبری را محدود می کنم و برای آن ساعت های مشخصی از روز را تعیین می کنم. فیلم ها و تصاویر ناگوار را پخش نمی کنم.

*آموخته هایم را در ارتباط با مداخله در شرایط بحرانی به زبان ساده و قابل فهم به اطرافیانم منتقل می کنم.

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

*با توجه به باورهای معنوی خودم، برای حفظ آرامش، برنامه ها و مناسک مذهبی را دنبال می کنم.

*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 می شوم.