



کمک‌های اولیه روان‌شناختی (PFA)

تعریف و اهداف کمک‌های اولیه روان‌شناختی (PFA):

کمک‌های اولیه روان‌شناختی مجموعه‌ای از پروتکل‌های حمایتی غیرتهاجمی است که با هدف ارتقاء رفاه روان‌شناختی افراد درگیر در شرایط پریشانی حاد طراحی شده است. PFA به عنوان یک رویکرد جامع و مبتنی بر شواهد، افراد را در مواجهه با پیامدهای روانی رویدادهای بحرانی یاری می‌دهد و به آن‌ها کمک می‌کند تا احساس امنیت و آرامش خود را بازیابند و سازگاری مؤثری با شرایط جدید پیدا کنند.

اهداف اصلی PFA عبارتند از:

- * تسکین و آرام‌سازی: کاهش سطح پریشانی و ایجاد حس امنیت در افراد آسیب‌دیده.
- * ارزیابی نیازها و نگرانی‌ها: شناسایی نیازهای فوری و بلندمدت افراد از جمله نیازهای اولیه (غذا، آب، سرپناه) و نیازهای روانی.
- * حفاظت از آسیب‌های ثانویه: پیشگیری از آسیب‌های جسمی و روانی احتمالی بعدی.
- * حمایت هیجانی: ارائه فضایی امن برای ابراز احساسات و همدلی بدون قضاوت.
- * توانمندسازی برای خودمراقبتی: کمک به افراد برای مدیریت استرس و استفاده از منابع درونی و بیرونی.
- * ارتباطدهی به منابع حمایتی: تسهیل دسترسی افراد به اطلاعات، خدمات و شبکه‌های حمایت اجتماعی.

چه چیزهایی PFA نیست؟

درک ماهیت PFA مستلزم تمایز آن از مداخلات تخصصی‌تر است. PFA:

- * تخصص‌محور نیست: اجرای آن محدود به متخصصان سلامت روان نیست و افراد عادی با آموزش‌های لازم نیز می‌توانند آن را ارائه دهند.
- * روان‌درمانی حرفه‌ای نیست: PFA یک جایگزین برای مشاوره یا درمان تخصصی نیست، بلکه یک مداخله حمایتی اولیه است.
- * بازجویی یا تحلیل نیست: شامل تشویق یا فشار آوردن به فرد برای بیان جزئیات رویداد آسیب‌زا یا تحلیل عمیق احساسات نیست. هدف اصلی، تثبیت روانی است.

مواجهه با رویدادهای استرس‌زا و بحرانی جزئی لاینفک از تجربه انسانی است. در چنین شرایطی، توانایی افراد در انطباق با موقعیت‌های دشوار و مدیریت پیامدهای عاطفی و جسمانی ناشی از آن‌ها، نقش کلیدی در حفظ سلامت روان ایفا می‌کند. «پریشانی» (Distress)، به عنوان وضعیتی که در آن فرد قادر به رویارویی یا انطباق مؤثر با چالش‌ها و موقعیت‌های پیش رو نیست، می‌تواند منجر به رنج عمیق جسمی و روانی شود. این حالت ممکن است ناشی از یک رویداد حاد و ناگهانی مثل جنگ یا تجمع تدریجی استرس‌های مزمن باشد. «استرس»، به خودی خود، یک پاسخ طبیعی فیزیولوژیک و روان‌شناختی به تغییرات محیطی است که در سطوح بهینه می‌تواند عملکرد فرد را بهبود بخشد؛ با این حال، استرس مزمن یا شدید باقی‌مانده از جنگ می‌تواند به پریشانی منجر شود. در چنین بزنگاه‌هایی، مداخلات زودهنگام و حمایتی، از جمله «کمک‌های اولیه روان‌شناختی» (Psychological First Aid - PFA)، از اهمیت بالایی برخوردار است.



کمک‌های اولیه روان‌شناختی (PFA)

زمان و مکان ارائه PFA:

PFA می‌تواند در مراحل مختلف پس از یک رویداد بحرانی مؤثر باشد. در حالی که بسیاری از افراد بلافاصله پس از بحران به این کمک نیاز پیدا می‌کنند، برخی دیگر ممکن است هفته‌ها، ماه‌ها یا حتی سال‌ها بعد، به ویژه در مواجهه با یادآورهای بحران یا استرس‌های جدید، دچار پریشانی شوند. این انعطاف‌پذیری در زمان‌بندی، اثربخشی PFA را افزایش می‌دهد. از لحاظ مکانی، PFA را می‌توان در هر محیطی که برای فرد درگیر و ارائه‌دهنده PFA امن و آرام باشد، ارائه کرد؛ از جمله منازل، مراکز اجتماع، مراکز درمانی، خوابگاه یا دانشگاه. انتخاب فضایی آرام و خصوصی، به ویژه در مراحل اولیه، ارجحیت دارد.

ارائه‌دهندگان PFA:

یکی از ویژگی‌های متمایز PFA، همگانی بودن آن است. هر فردی با حداقل آموزش‌های لازم، از داوطلبان و نیروهای امدادی گرفته تا عموم مردم، می‌تواند ارائه‌دهنده PFA باشد. این رویکرد به دلیل سادگی نسبی و تمرکز بر مهارت‌های اساسی ارتباطی مانند گوش دادن فعال، همدلی و حمایت بدون قضاوت، قابل دسترسی برای طیف وسیعی از افراد است. در واقع، بسیاری از این مهارت‌ها به صورت ناخودآگاه در تعاملات انسانی به کار گرفته می‌شوند.

مؤلفه‌های اصلی ارائه PFA: مدل "جستجو، شنیدن، وصل کردن"

ارائه مؤثر PFA بر اساس سه مجموعه اقدام بنیادین استوار است که به طور پویا و متناسب با نیازهای فردی تنظیم می‌شوند:

۱. جستجو (Look): این مرحله شامل ارزیابی اولیه و جمع‌آوری اطلاعات است:

- * شناسایی وضعیت کلی و ماهیت رویداد.
- * تعیین افرادی که بیشتر در معرض خطر پریشانی هستند.
- * ارزیابی خطرات ایمنی و امنیتی فوری.
- * بررسی وجود آسیب‌های فیزیکی و نیازهای اولیه (آب، غذا، سرپناه، پتو).
- * مشاهده و ارزیابی واکنش‌های عاطفی و رفتاری فرد.



کمک‌های اولیه روان‌شناختی (PFA)

۲. شنیدن (Listen): این بخش بر برقراری ارتباط مؤثر و همدلانه تمرکز دارد:

- * رویکرد آرام و محترمانه با فرد.
- * معرفی شفاف خود و هدف کمک.
- * گوش دادن فعال و همدلانه به صحبت‌ها و ابراز احساسات فرد.
- * پذیرش و تأیید احساسات بدون قضاوت یا تحلیل.
- * کمک به فرد برای آرام شدن و بازیابی کنترل هیجانی.
- * پرسشگری هدفمند در مورد نیازها و نگرانی‌های خاص فرد.
- * یاری رساندن به فرد برای یافتن راه‌حل‌های عملی برای مشکلات فوری خود.

۳. وصل کردن (Link): این مرحله به اتصال فرد به منابع حمایتی اشاره دارد:

- * تسهیل دسترسی به اطلاعات دقیق و به‌روز در مورد وضعیت و منابع موجود.
- * کمک به برقراری ارتباط با عزیزان و تقویت شبکه‌های حمایت اجتماعی.
- * راهنمایی در مورد چالش‌های عملی و روزمره.
- * اتصال به خدمات تخصصی‌تر و حمایت‌های طولانی‌مدت در صورت نیاز.

کمک‌های اولیه روان‌شناختی (PFA) یک ابزار حیاتی در مدیریت بحران‌های روان‌شناختی است که به افراد درگیر با پریشانی حاد، حمایت‌های اولیه و ضروری را ارائه می‌دهد. این رویکرد غیرتهاجمی و قابل دسترس، با تمرکز بر تثبیت روانی، رفع نیازهای اولیه و اتصال به منابع حمایتی، نقش مهمی در ارتقاء تاب‌آوری و کاهش پیامدهای منفی رویدادهای استرس‌زا ایفا می‌کند. توانایی هر فرد برای ارائه PFA، با آموزش‌های مناسب، آن را به یک رویکرد قدرتمند در ارتقاء سلامت روان جامعه تبدیل می‌کند.



گردآورنده: نازنین میرزاخانی، دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی
طراح: فاطمه کبری زاده، دانشجوی پزشکی