

خلاصه دستورالعمل مشاوره سوگ

هدف از مشاوره سوگ کمک به تسهیل فرآیند سوگواری برای تطابق بهتر با فقدان است.

فرآیند ارائه مشاوره ی سوگ: مشاوره ی سوگ در طی ۵ جلسه برگزار میشود، که ۱ جلسه آن ارزیابی و ۴ جلسه مشاوره ی سوگ است. مدت زمان هر جلسه بطور متوسط ۴۵ دقیقه است که معمولاً جلسات به طور هفتگی برای گروه های هدف و توسط کارشناس سلامت روان آموزش دیده برگزار می شود.

جلسات می بایست حتی الامکان به صورت انفرادی یا در صورت نیاز جدی و توافق افراد، با حضور تعداد محدودی از اعضای خانواده و با رعایت کامل اصول بهداشتی و فاصله گذاری در یک محیط مناسب واقع در مرکز خدمات جامع سلامت توسط کارشناس سلامت روان برگزار گردد.

دریافت مشخصات افراد فوت شده: کارشناس سلامت روان لیست تفکیک شده ی افراد فوت شده را بر اساس استان، شهرستان و منطقه ی محل سکونت فوت شدگان ناشی از بیماری کرونا را همراه با نام و نام خانوادگی متوفی، شماره تماس خانواده، آدرس محل سکونت را از مرکز بهداشت شهرستان دریافت نمایند.

فرآیند مشاوره ی سوگ در بازماندگان متوفا: کارشناسان سلامت روان بعد از دریافت مشخصات و شماره تماس خانواده افراد فوت شده، با این خانواده ها تماس برقرار میکنند. براساس این دستورالعمل در صورتی که دریافت مشخصات و شماره تماس خانواده فرد متوفا در کمتر از ۲ هفته از تاریخ فوت باشد، کارشناس سلامت روان در فاصله ۷ تا ۱۴ روز بعد از فوت (و نه کمتر از ۷ روز)، با این خانواده تماس تلفنی برقرار میکند و در مواردی که مشخصات و شماره تماس با تاخیر (بعد از ۲ هفته) دریافت شده باشد، در اولین فرصت باید با خانواده فرد متوفا تماس تلفنی برقرار شود. در این تماس کارشناس مربوطه سعی میکند با یکی از افراد کلیدی و آگاه خانواده صحبت کند، به عنوان مثال همسر، پدر، مادر و یا یکی از فرزندان ارشد خانواده؛ در این تماس ضمن برقراری ارتباط، بیان تسلیت و ابراز همدلی، لازم است که هدف از برقراری تماس را ذکر کند و تلاش نماید به شکل کاملاً نامحسوس و از طریق آن فرد آگاه، غربالگری مشکلات روانشناختی را در خانواده انجام دهد.

جلسات	هدف هر جلسه	اهداف اختصاصی هر جلسه	تکنیک های مورد استفاده	زمان جلسه
مقدماتی	ارزیابی، ایجاد اتحاد درمانی جهت ادامه مداخله سوگ	گردآوری اطلاعات فردی و ارزیابی روانشناختی	همدلی، ایجاد اتحاد درمانی مناسب، صبوری، گوش دادن فعال، گردآوری اطلاعات مورد نیاز برای جلسات آینده	۴۵ دقیقه
جلسه اول	ارزیابی انعطاف پذیر رویداد و افزایش درک واقعیت فقدان	افزایش درک واقعیت فقدان و کمک برای کنار آمدن با درد ناشی از فقدان	همدلی، صبوری، گوش دادن فعال، پرسشهای باز در مورد وقایع مرگ، تکمیل فرم شماره ۴	۴۵ دقیقه
جلسه دوم	کنار آمدن با سوگ و معنایابی	بررسی دفاع ها و روش مقابله، کمک به بازماندگان برای یافتن معنا در تجارب دردناک	بررسی تکالیف جلسه قبل، آموزش شیوههای مقابلهای سالم و مهارتهای تنظیم هیجانی، تکمیل فرم شماره ۴ (ارزیابی هیجانی)	۴۵ دقیقه
جلسه سوم	بازیابی و سازگار شدن با زندگی بدون متوفا	کمک به بازماندگان برای زندگی بدون متوفا سازگاری با فقدان از طریق حل مساله	آموزش مهارت حل مساله، تکمیل فرم شماره ۴	۴۵ دقیقه
جلسه چهارم	ارزیابی روند سوگ، بازگشت به زندگی بدون متوفا	بررسی تغییرات بوجود آمده به روایت خود مراجع	بررسی تکالیف جلسه قبل، بررسی تغییرات به روایت خود مراجع، فرم شماره ۴ (بررسی هیجانی)، فرم شماره ۳ (ارزیابی شدت سوگ)	۴۵ دقیقه
پیگیری اول	یک ماه پس از آخرین جلسه یک ماه پس از آخرین جلسه مشاوره، با مراجع تماس تلفنی گرفته شود. برای این جلسه ۱۵ دقیقه وقت در نظر گرفته شده است. در این تماس برنامه های روزمره و اهداف مراجع مورد بررسی قرار گیرد. در صورتی که نیاز به مداخلات تخصصی وجود داشته باشد او را برای ارزیابی توسط پزشک به مرکز خدمات جامع سلامت دعوت کنید. در صورتی که از ثبات روانی- عاطفی فرد مطمئن شدید به او بگویید که یک ماه دیگر با او تماس خواهید گرفت.			۱۵ دقیقه
پیگیری دوم	یک ماه پس از پیگیری اول زمان پیگیری دوم کوتاهتر از زمان پیگیری اول و در حدود ۵ تا ۱۰ دقیقه است. در این پیگیری از وضعیت عمومی فرد و سایر افراد خانواده اطلاعاتی کسب کنید و از سلامت روانی- اجتماعی آنها مطمئن شوید. در صورتی که نیاز به مداخلت تخصصی وجود داشت فرد را به مرکز خدمات جامع سلامت ارجاع دهید.			۵ تا ۱۰ دقیقه

دانشگاه / دانشکده علوم پزشکی:.....

جدول گزارش عملکرد مداخلات مشاوره سوگ باز ماندگان متوفی ناشی از کرونا

۶ ماه دوم سال ۱۳۹۹ (بصورت تزییدی)

ارجاع به مدد کار	سایر اقدامات						جلسه چهارم	جلسه سوم	جلسه دوم	جلسه اول	جلسه مقدماتی	تماس برقرار شده	تعداد خانواده های شناسایی شده	ماه	ردیف
	6	5	4	3	2	1									
														مهر	
														آبان	
														آذر	
														دی	
														بهمن	
														اسفند	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	جمع کل	

نتیجه جلسه مشاوره:

۱- بهبودی و خاتمه مشاوره ۲- عدم تمایل به درمان و قطع مشاوره ۳- ارجاع به پزشک مرکز ۴- ارجاع به روانپزشک توسط پزشک مرکز ۵- ارجاع به بیمارستان توسط پزشک مرکز ۶- بستری در بخش روانپزشکی

نام و نام خانوادگی تکمیل کننده
فرم:

نکات قابل توجه در تکمیل جدول عملکرد ماهیانه دانشگاه:

*تعداد خانواده های شناسایی شده: تعداد افرادی که بر اثر بیماری کرونا فوت شده اند(نه بیماری های دیگر)

*تماس برقرارشده: تعداد تماس هایی که به خانواده های متوفیان برای جلسات مشاوره مقدماتی، اول، دوم، سوم و چهارم گرفته شده است.

جدول گزارش دو هفتهگی سوگ (آمار تجمعی)

تا تاریخ	تعداد موارد فوت	تعداد موارد مشاوره	تعداد خانواده هایی که موارد فوت داشتند	تعداد خانواده هایی که مشاوره سوگ داشتند	میزان سهم هر خانواده در مشاوره سوگ	درصد خانواده هایی که مشاوره گرفته اند

نکات قابل توجه:

*تعداد موارد فوت: منظور تعداد موارد فوت بر اثر کرونا (نه بیماری های دیگر) می باشد.

*تعداد موارد مشاوره: با تعداد افرادی که مشاوره انجام شده(حتی اگر دو نفر از یک خانواده مشاوره گرفته باشند در این قسمت آورده می شود)

*تعداد خانواده هایی که موارد فوت داشتند: منظور خانواده هایی است که متوفی بر اثر کرونا فوت شده باشد.

توانمندسازی

توانمندسازی اشاره به این دارد که افراد قدرت و توانایی کنترل و تاثیرگذاری بر زندگی و جامعه خود را به دست آورده، مسئولیت زندگی و رشد خویش را در ابعاد مختلف بپذیرند و از این رو بتوانند سلامت خود را در ابعاد مختلف جسمی، روانی و اجتماعی ارتقاء بخشیده و افراد مهم و تاثیرگذاری در جامعه شوند. توانمندسازی یکی از مهمترین اقداماتی است که برای جمعیت عمومی و نیز خانواده های آسیب پذیر انجام میشود تا سلامت و کیفیت زندگی آنها بهبود یافته و توانایی بیش تری برای مقابله با مشکلات زندگی و پیشگیری از بروز آسیبهای روانی اجتماعی پیدا کنند. در مجموع، اهداف توانمندسازی عبارت است از:

- ۱- توانمند کردن افراد برای ایجاد تغییرات مطلوب در موقعیت فعلی زندگی خود
- ۲- توانمند کردن افراد برای بهبود سلامت جسمی و روانی
- ۳- توانمندسازی افراد برای پیشگیری از آسیبهای اجتماعی

- تعداد جلسات پیشنهادی: ۴-۵ جلسه
- زمان جلسات: ۴۵ دقیقه
- جلسات تقویتی: هر ۳ ماه یکبار
- نحوه برگزاری جلسات: به صورت فردی و گروهی

جلسات	اهداف جلسات	مروری بر جلسه	زمان جلسه
جلسه اول	۱. ایجاد-یا افزایش- انگیزه برای تغییر ۲. ایجاد آمادگی شناختی برای تغییر ۳. آموزش هدف گذاری	این جلسه عمدتاً اختصاص به آماده کردن مراجع برای ایجاد تغییرات مثبت در زندگی دارد. برای این منظور، ابتدا با استفاده از تکنیکهای ساده مصاحبه انگیزشی، انگیزه مراجع برای ایجاد تغییر تقویت شده و سپس با شناسایی و به چالش کشیدن افکار منفی، آمادگی شناختی وی نیز افزایش مییابد. در انتها، مهارت هدفگذاری آموزش داده میشود تا مراجع بتواند تغییرات مورد نظر خود را تبدیل به اهداف روشن، واقع بینانه و قابل دسترس کرده و یک برنامه عملی را برای رسیدن به آن طراحی کند.	۴۵ دقیقه
جلسه دوم	۱. آموزش مهارت تصمیم گیری ۲. آموزش مهارت حل مساله	در این جلسه تمرکز بر آموزش مهارت تصمیم گیری منطقی است. در انتها نیز مهارت حل مساله به مراجع آموزش داده میشود تا بتواند مشکلات مختلف زندگی خود را به شکل سالم و درستی حل کند.	۴۵ دقیقه
جلسه سوم	۱. آموزش مهارت مقابله با هیجانهای منفی	افرادی که به دلایل مختلف در شرایط دشواری زندگی میکنند بیش از دیگران، استرسهای مختلف را تجربه کرده و ممکن است تحت تأثیر هیجانهای منفی مانند غم، اضطراب و خشم و ... قرار گیرند. بنابراین آموزش مهارتهای مقابله ای	۴۵ دقیقه

	برای این گروه از افراد اهمیت زیادی دارد. در این جلسه، ابتدا مهارت مقابله با استرس و سپس مهارت مقابله با هیجانهای منفی شایع توضیح داده میشود.	۲. آموزش مهارت مقابله با استرس	
۴۵ دقیقه	در این جلسه اهمیت سبک زندگی سالم و تأثیر آن بر سلامت جسمی و روانی توضیح داده شده و سپس مؤلفه های مختلف آن شامل تحرک و ورزش، خواب و خوراک مناسب، ایجاد و گسترش شبکه روابط اجتماعی، انجام فعالیتهای اجتماعی و تفریحی سالم و در نهایت توجه به دردهای جسمی مزمن و مراجعه به پزشک آموزش داده میشود.	۱. آشنایی با اهمیت سبک زندگی سالم ۲. آموزش سبک زندگی سالم	جلسه چهارم

بدرفتاری با کودک و کودکان شاهد خشونت خانگی

کودک آزاری عبارت است از: استفاده عمدی از قدرت، زور، تهدید و یا نیروی جسمانی علیه کودک توسط یک فرد و یا یک گروه که به سلامتی، حیات، رشد و عزت نفس کودک لطمه زده یا احتمال ایجاد صدمات بعدی را افزایش دهد. کودک آزاری به پنج گروه اصلی تقسیم شده است:

۱. کودک آزاری جسمی
۲. کودک آزاری جنسی
۳. کودک آزاری عاطفی
۴. بهره کشی اقتصادی
۵. غفلت یا مسامحه

- تعداد و ساعات جلسات پیشنهادی برای کودکان: ۲ جلسه نیم ساعته
- تعداد و ساعات جلسات پیشنهادی برای والدین یا مراقب کودک: ۲ جلسه ۴۵ دقیقه ای
- جلسات تقویتی: هر ۳ ماه یکبار
- نحوه برگزاری جلسات: به صورت فردی
- تعداد غربالگری تکمیلی در شاخص کودک آزاری هرماه ۴ نفر

جلسات	اهداف جلسه	مراحل اجرای مصاحبه	زمان جلسه
جلسه اول (مصاحبه با کودک)	ارزیابی تکمیلی، برقراری ارتباط با کودک، ارزیابی خطر	۱. ارزیابی بدرفتاری با کودک یا نوجوان ۲. برقراری ارتباط و بررسی مشکل ۳. رایه پیام " شما مسبب مشکل نیستید ۴. ارزیابی خطر، تهیه برنامه ایمنی با همکاری کودک ۵. تقدیر از کودک یا نوجوان ۶. در صورت نیاز ارجاع به پزشک مرکز	۳۰ دقیقه
جلسه دوم (مصاحبه با کودک)	کنترل هیجانات منفی	۱. مرور وضعیت ایمنی و نقشه ایمنی با کمک کودک ۲. آموزش کنترل هیجانات منفی (اضطراب، آشفتگی و پرخاشگری) ۳. تقدیر از کودک یا نوجوان	۳۰ دقیقه

۴۵ دقیقه	۱. برقراری گفتمان کودک محور ۲. ارزیابی اولیه وضعیت کودک در خانواده ۳. برقراری ارتباط مؤثر با والدین یا مراقبین کودک ۴. بررسی نقشه ایمنی کودک	ارزیابی اولیه، برقراری ارتباط با مراقب کودک	جلسه اول (مصاحبه با والدین)
۴۵ دقیقه	۱. برقراری گفتمان کودک محور ۲. بررسی نوع خانواده و شبکه حمایتی آن ۳. آگاه سازی در خصوص اثرات منفی خشونت خانگی بر کودکان	آگاه سازی والدین و مراقبین از اثرات خشونت خانگی بر کودکان	جلسه دوم (مصاحبه با والدین)
۴۵ دقیقه (هر ۳ ماه یکبار)	۱. ارزیابی مجدد بد رفتاری با کودک یا نوجوان ۲. برقراری ارتباط و بررسی مجدد مشکل ۳. بررسی مجدد امنیت کودک یا نوجوان ۴. بازآموزی کنترل هیجانات منفی ۵. تقدیر از کودک یا نوجوان ۶. در صورت نیاز ارجاع به پزشک مرکز	بررسی وضعیت کودک و خانواده	جلسات تقویتی
۴۵ دقیقه (هر ۳ ماه یکبار)	هر ۳ ماه یکبار	۱. برقراری گفتمان کودک ۲. محور ارزیابی مجدد وضعیت کودک در خانواده ۳. برقراری ارتباط مؤثر با والدین یا مراقبین کودک	جلسات تقویتی

خشونت خانگی (همسر آزاری)

خشونت خانگی یک الگوی بدرفتاری جسمی، جنسی، روانی و هیجانی است که توسط یکی از اعضای خانواده برای اعمال کنترل و قدرت نسبت به سایر اعضای خانواده صورت میگیرد. اصطلاح یک الگوی رفتاری اشاره به رفتاری دارد که بطور مکرر اتفاق میافتد. خشونت بر علیه زنان یا همسر آزاری، الگویی از بدرفتاری است که به منظور کنترل و تسلط بر زنان صورت میگیرد. خشونت بر علیه زنان انواع مختلفی داشته و فقط شامل خشونت جسمی نیست و شامل انواع بدرفتاری روانی/ هیجانی، جنسی، اجتماعی، اقتصادی نیز میشود.

- تعداد جلسات: ۲-۳ جلسه
- ساعات جلسات: ۴۵ دقیقه
- جلسات تقویتی: هر ۳ ماه یکبار
- نحوه برگزاری جلسات: به صورت فردی
- تعداد غربالگری تکمیلی در شاخص همسر آزاری هر ماه ۴ نفر

جلسات	اهداف جلسه	مروری بر جلسه	زمان جلسه
جلسه اول	۱. برقراری ارتباط و غربالگری تکمیلی خشونت بر علیه زنان	در این جلسه ابتدا با برقراری ارتباط مناسب، غربالگری تکمیلی خشونت انجام شده و پس از آن اطلاعاتی در مورد حقوق مراجع و انواع و آثار خشونت در اختیار وی قرار داده میشود. سپس سطح خطری که مراجع را تهدید میکند، ارزیابی شده و براساس آن برنامه‌های برای	۴۵ دقیقه

	تضمین امنیت وی و نیز فرزندان طراحی میشود. در انتهای جلسه، ارجاعات مناسب برای رفع سایر نیازهای مراجع انجام میگردد.	۲. آموزش روانی اجتماعی خشونت خانگی ۳. ارزیابی سطح خطر و طراحی برنامه امنیت برای مراجع و فرزندان ۴. ارجاع مناسب	
۴۵ دقیقه	در این جلسه، ابتدا ارجاع های جلسه قبل مورد بررسی قرار میگردد و سپس یک بار دیگر ارزیابی میزان خطر انجام شده و براساس آن توصیه ها و اقدامات ضروری انجام میشود. در مرحله بعد، موقعیتهایی پرخطر برای وقوع خشونت همسر، شناسایی و راههای اجتناب یا مقابله با آن بررسی میشود. در انتها نیز راه کارهای کاهش تنش و استرس مرور شده و راههای مطمئن پیگیری وضعیت مراجع تعیین میشود.	۱. شناخت موقعیتهای پرخطر ۲. طراحی استراتژیهای برای مقابله با موقعیتهای پرخطر ۳. آموزش مهارت مقابله با خشم همسر ۴. آموزش کاهش نگرانی و استرس فرزندان	جلسه دوم
۴۵ دقیقه (هر ۳ ماه یکبار)		پیگیری میتواند در صورتی که خطری او را تهدید نمیکند تلفنی و یا حضوری باشد.	جلسات تقویتی

حمایتهای روانی-اجتماعی در بلایا

بلایای طبیعی سالانه منجر به مرگ، معلولیت جسمی و روانی و تغییر روند و مسیر زندگی میلیون ها نفر و صدمات مالی شدید برای افراد و دولت‌ها می‌گردند. کمک‌ها و امدادها از سایر نقاط کشور و سایر نقاط دنیا به دنبال وقوع زلزله به سرعت به منطقه آسیب دیده ارسال می‌گردد. کمک‌های بهداشتی یکی از مهمترین و اولین امدادهایی است که به مناطق فاجعه زده می‌رسد. پرداختن به واکنش‌های روانی بازماندگان با هدف عادی‌سازی واکنش‌ها و جلوگیری از بروز عوارض دیرپا که منجر به افت کیفیت زندگی و کاهش کارآیی افراد می‌گردد، از اهم اهداف فعالیت‌های متخصصین و کارشناسان بهداشت روان اعزامی به مناطق آسیب دیده محسوب می‌گردد.

واکنش‌های روانی به دنبال بحران:

الف: مراحل پاسخ روانی به بحران

اثر یا ضربه: این مرحله طی چند دقیقه اول پس از سانحه رخ می‌دهد

قهرمان‌گرایی: در ساعات اولیه رخ می‌دهد. مردم سعی می‌کنند به کمک هم کاری انجام دهند و افراد احساس مسئولیت می‌کنند، به طور داوطلبانه در امداد رسانی شرکت می‌نمایند

امیدواری و فراموشی غم: یک هفته تا چند ماه پس از حادثه بروز می‌کند

روبرویی با واقعیت‌ها: این مرحله حدود ۲ تا ۳ ماه بعد از وقوع فاجعه آغاز می‌شود، یعنی زمانی که اکثر نیروهای امداد از منطقه خارج می‌شوند.

تجدید سازمان: بین ۶ ماه تا یکسال پس از فاجعه رخ می‌دهد. بازماندگان شروع به بازسازی روانی و از سر گرفتن زندگی روزمره خود می‌کنند.

ب: واکنش‌ها و علائم شایع به دنبال فاجعه:

افکار مزاحم

بیش برانگیختگی

اجتناب

اختلال خواب

واکنش سوگ

ج: اختلالات روانی شایع به دنبال زلزله:

اختلال استرس حاد

اختلال استرس پس از سانحه

سوگ عارضه دار

افسردگی اساسی

انواع اختلالات اضطرابی

اختلالات شبه جسمی

مراحل و جلسات گروه‌های حمایت روانی اجتماعی

غربالگری: اولین گام در جهت تشکیل گروهها تعیین افرادی که نیاز به شرکت در این گروهها را دارند، یعنی انجام غربالگری (Screening) است. غربالگری توسط تیم‌های دونفره متخصصین که در مرحله بعد هدایت و رهبری گروه را بر عهده خواهند گرفت صورت می‌پذیرد. غربالگری عمدتاً به صورت جستجو برای علائم خاص در بین افراد خانواده صورت می‌پذیرد و در صورت وجود این علائم، افراد به گروه‌های مناسب (۶-۱۲ سال، ۱۸-۱۲ سال و گروه بالغین) هدایت خواهند شد.

آغاز کار گروهی:

قبل از ورود به بحث در مورد جلسه اول باید متذکر شد که در سالهای اخیر بخصوص در مورد بازگوئی روانشناختی انفرادی شواهدی بدست آمده است که می‌تواند باعث تشدید خاطرات آزار دهنده شود. براین اساس از ابتدا در زلزله فزویین این جلسات کوتاه شد و الزاماً در جلسه کار بر روی افکار مزاحم ادغام گردید تا این امکان به حداقل برسد. در عین حال تاکید بر روی این است که هیچ کس وادار به صحبت کردن نشود.

جلسه اول: باز گوئی روانشناختی تعدیل شده و افکار مزاحم

اهداف جلسه:

- آشنا کردن افراد با یکدیگر
- بازگویی روان‌شناختی
- یادگیری تکنیک‌های کنترل افکار و تصاویر مزاحم
- تمرین تکنیک‌ها در خانه

جلسه دوم: برانگیختگی

اهداف جلسه:

- مرور تکالیف جلسه قبل
- مفهوم برانگیختگی
- کنترل نگرانی و آموزش آرام‌سازی
- برنامه‌ریزی
- کنترل خواب
- مرور جلسه و تکالیف

جلسه سوم: اجتناب

اهداف جلسه:

- مرور تکالیف منزل
- آموزش مفهوم اجتناب
- آموزش مهارت مواجهه واقعی و تدریجی
- مرور سه جلسه قبل