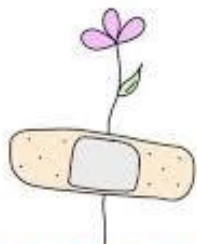


| | |
|--|---|
| <p>عنوان سند: پمفلت آموزشی شماره سند: 96/EQ/901 شماره بازنگری: ۵ تاریخ بازنگری: ۱۴۰۶/۱۰/۰۱</p> |  |
|--|---|

خود مراقبتی در بحران برای کارکنان بهداشتی درمانی



راهنمای خودمراقبتی در بحران

کلینیک آموزش سلامت

بیمارستان ۲۲ بهمن

۰۵۱۴۱۴۴۳ - داخلی ۱۱۷۷

<https://22bahman-hospital.com/amouzeshbimar/>

- 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 اطرفیانم 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 اطرفیانم 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.



جهت مشاهده مطالب آموزشی
بیشتر بارکد را اسکن کنید.

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

- مداخلت 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 مالک 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