

مدیریت بحران
مدرس: دکتر مریم عزت پور
اداره مشاوره معاونت دانشجویی
دانشکده پرستاری



بحران به چه معناست؟ چه تفاوتی با استرس دارد؟



تعریف بحران از منظر شینوایی

• بحران به وضعیتی (Crisis) می‌شود که در آن

فشارهای روانی یا اجتماعی از ظرفیت معمول مقابله فرد یا خانواده فراتر می‌رود و منجر به اختلال در عملکرد طبیی هیجانی، شناختی و رفتاری میشود.

• کاپلان بحران را وضعیتی گذرا و قابل تغییر تعریف می‌کند،

اما آن را یک فرصت برای رشد یا سقوط نیز می‌داند

• بحران یعنی اختلال در انسجام روانی، اما با ظرفیت بازیابی.

ویژگی های بحران

- پیش‌بینی‌ناپذیری یا غیرقابل کنترل بودن
- تهدید به از دست دادن امنیت روانی یا فیزیکی
- تعارض شدید با ارزش‌ها یا نقش‌ها
- فشار زمانی برای تصمیم‌گیری و پاسخ

طبقه‌بندی انواع بحران ها

• **طبیعی:** مثل سیل، زلزله، پاندمی. بحران‌های ناگهانی که همه خانواده را درگیر میکند.

• **تکاملی:** مثل بلوغ، تولد فرزند، مهاجرت. بحران‌هایی در گذارهای زندگی.
• **موقعیتی:** مثل از دست دادن شغل، ورشکستگی به .هایی که ن سازگاری فوری دارند.

• **بین فردی:** مثل خیانت، طلاق، خشونت خانگی. بحران‌های ناشی از روابط متشنج و گسیختگی عاطفی.

• **فرهنگی / اجتماعی:** مثل جنگ، مهاجرت اجباری. بحران‌هایی با تبعات جمعی و بین‌نسلی.

واکنش‌های روانشناختی به بحران در سطح خانواد

سطح فردی:

- پاسخ‌های هیجانی: ترس، خشم، شرم، غم، انکار
- پاسخ‌های شناختی: افکار فاجعه‌ساز، احساس ناتوانی، احساس گناه
- پاسخ‌های رفتاری: رفتاری، قرار ی، پر خاشگری، کناره‌گی
- اعتیاد رفتاری (مثل اعتیاد به رسانه)

واکنش‌های روانشناختی به بحران در سطح خانواد

سطح خانوادگی:

• واکنش‌های سازمانی: اختلال در نقش‌ها، کاهش عملکرد حمایتی والدین

• کاهش انسجام: خانواده‌های با انسجام پایین، بیشتر مستعد

اند فروپاشی روانی در بحران

• افزایش درگیری سوءتفاهم‌ها و تعارض‌ها تشدید می‌شوند:
جابه‌جایی نقش‌ها گاهی کودک نقش والد می‌گیرد

(Parentification)

مدلهای نظری برای درک بحران در خانواده

ABCX – (Reuben Hill, 1958) الف. مدل

مدلی کلاسیک که عوامل مؤثر در تجربه بحران خانوادگی را توضیح می‌دهد:

A: • رویداد فشارزا (مثلاً زلزله)

B: • منابع موجود خانواده (مالی، هیجانی، اجتماعی)

C: • درک و تفسیر خانواده از بحران

X: • بحران یا عدم بحران

A) (ناتوانی در فشار رویداد) C) (و ادراک) B) (بحران زمانی رخ میدهد که منابع را جبران کنند).

مدلهای نظری برای درک بحران در خانواده

(Froma Walsh – Family Resilience) ب. مدل والاش

مدلی معاصر و مثبت‌گرا برای تبیین سازوکارهای مقاومت
خانواده در بحران:

سه ستون تاب‌آوری

۱. سیستم‌ها و خانوادگی: معنا دادن به بحران، امید، معنویت
۲. الگوهای سازمانی انعطاف‌پذیر: نقش‌های منعطف، رهبری مشارکتی
۳. فرایندهای ارتباطی مؤثرگفتن: وگویی شفاف، گوش داد فعال، حل مسئله

استرس ناشی از بحران چه نشانه هایی دارد؟



نشانگان استرس در خانواده

هر رفتار استرس هم نشانه یک خانواده است
و هم تلاش برای تنظیم یک آشفتگی

در نتیجه، در ارزیابی استرس، قضاوت نکنید؛ کنجکاو
شوید.

نشانگان استرس در والدین شرایط بحرانی

های روان‌شناسی

- اضطراب، وحشت‌زدگی، نشخوار ذهنی
- خلاق افسرده یا تحریک‌پذیر
- خواب پریشان، بیداری مکرر یا کابوس‌ها
- احساس بی‌کفایتی در نقش والد بودن
- ناتوانی در تصمیم‌گیری یا پیش‌بینی آینده

نشانگان استرس در والدین شرایط بحرانی

نشانه‌های رفتاری:

- پر خاشدگری کلامی یا فیزیکی با همسر یا فرزندان
- افزایش مصرف مواد یا وابستگی به قرص‌های آرامبخش
- (emotional numbing) اجتناب از تماس هیجانی با کودکان

سبک‌های ناسازگار مقابله:

- مراقبت افراطی (Overprotectiveness) نشانه اضطراب پنهان
- عدم حضور هیجانی (Emotional Withdrawal) نشانه فرسودگی

نشانگان استرس در کودکان

(Regression) مکیدن انگشت شب

• چسبندگی به والدین، ترس از جدایی

• بازی های تکراری یا تروماتیک

• تغییرات ناگهانی در خواب یا تغذیه

(somatization) شکایات جسمی بدون منشأ پزشکی.

نشانگان استرس در نوجوانان

- انزوا یا پرخاشگری ناگهانی
- افت تحصیلی یا انکار اهمیت مدرسه
- اعتیاد به رسانه‌ها یا قطع ارتباط کلامی
- افکار مرگ یا آرزوی پایان بحران به هر شکل
- تعارض شدید با والدین بر سر کنترل یا استقلال

برای مداخله در بحران چه روش هایی می شناسید؟



مداخلات روانشناختی مؤثر در خانواده در بحران

ملاحظات پایه:

- تمرکز اولیه بر بازگرداندن ثبات روانی و عملکردی خانواده است، نه حل کامل

بحران

- استفاده از مداخلات کوتاه مدت با تأثیر فوری

(low-threshold / high-impact)

- بینپذیری در اعضای خانواده کنترل و پیش

- تمرکز باید بر تنظیم فوری هیجانات، بازسازی معنا، و اقدام مشترک باشد

مدل گام‌به‌گام مداخله روانشناختی خانواده در بحران

1. گ ۱ م اول: **پذیرش و شناسایی هیجانات** و گوش دادن فعال، بازتاب هیجان
2. گ ۱ م دوم: **اتصال** و تمرین ایجاد فضای امن گفتوگو بین اعضای خانواده
3. گ ۱ م سوم: **بازسازی معنا** (مرور بحران به مثابه فرصت برای رشد مشترک / با پرسشهایی مثل «ما در این بحران چی یاد گرفتیم از هم؟»)
4. گ ۱ م چهارم: **اقدام مشترک** (مثال: توافق بین والدین برای ساعت خاموشی وسایل دیجیتال، زمان گفتوگو با فرزندان، برنامه تنفس خانواده)

تکنیکهای فوری برای کاهش تنش

تکنیک تنفسی خانوادگی: $3+6+9$)

۳. نفس عمیق همزمان با هم

۶. ادامه آرامش بخش (مثلاً: ما امنیم، کنار همیم، مراقب همیم)

۹. ژانیه سکوت همراه

تکنیکهای کاربردی در محیط خانواده

تکنیک بازسازی شناختی بحران: «الان نمی‌دانیم چه میشود، اما همیشه

طور نمی‌ماند

همه چیز همین

«

تکنیک تسهیل توافق‌های کوچک: مثال: «هر شب فقط ۱۰ دقیقه با هم

حرف بزنیم بدون موبایل.» این توافق‌های کوچک، حس کنترل را به

خانواده بازمیگردانند.

تکنیک زمان‌بندی تنش: تعیین ساعت‌های گفتوگو و ساعت‌های سکوت

توافقی

تکنیک دفترچه بحران خانوادگی: جایی برای نوشتن تجربه‌ها، راهکارها و

احساسات مشترک

تکنیکهای کاربردی در محیط خانواده

تکنیک جعبه آرامش خانوادگی: با کمک خانواده، جعبهای درست

میشود که در آن اقلامی هست برای آرامسازی مثلاً شمع، کارتهای

جمله مثبت، عکسهای خانوادگی، موسیقی)

تکنیک نقشه هیجانی خانواده: اعضای خانواده احساسات خود را در یک

نقشه یا تصویر با رنگها بیان میکنند مناسب برای خانوادههایی

گفتوگو دشوار دارند.

تکنیک مداخله در روایت خانوادگی: بازنویسی «روایت بحرانی» از موضع

قربانی به موضع یادگیرنده. مثال:

اگر این بحران یک درس داشته، چی بوده؟

چه کسی در خانواده، در این مدت تغییر مثبتی کرده؟

بحران دشمن ارتباط نیست

بحران فرصت بازسازی رابطه هاست،

اگر بتوانید فضای امن گفت‌وگو ایجاد کنید.

«اصل سهگانه خودمراقبتی» برای درمانگران و مددکاران:

۱. استراحت پس از جلسات پرتنش

۲. مرزگذاری زمانی و هیجانی

بازسازی خود با فعالیتهای تثبیتش یا معنادار

نکته کلیدی اخلاقی:

«وظیفه درمانگر در بحران، نجات دادن نیست؛ بلکه بازگرداندن

خانواده به تواناییهای درونی و بین فردی شان است».



استرس مدیریت

اصول و راهبردهای
سلامت و بهزیستی

برایان لاک سیوارد



تألیف و ترجمه:

دکتر مرتضی مرادی

دکترای تخصصی روانشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز، دانش آموخته‌ی نورپاتومی دانشگاه میسیگان آمریکا

دکتر بسکینه حیدری

دکترای تخصصی روانشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز

سارا پیشدادی

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

دکتر حسین شاهمرادی

دکترای تخصصی مشاوره خانواده

طاہرہ جعفری

مجموعه استرس های روانی

عوامل استرس زا در خانواده

نویسندگان:

کاترین ار. گیلبرت - مرلین پیترسون آرمور - مری بٹ ویلیامز -
مایکل اف. بارنز - کریستن ای. کورتویز -
برایان جساپ - فردا بی. فریدمن - دان آر. کت.رآل



مترجمان:

فرزانه سادات زنجانی

فروود غلامی

فهیمة سیستانی قهجاورستانی

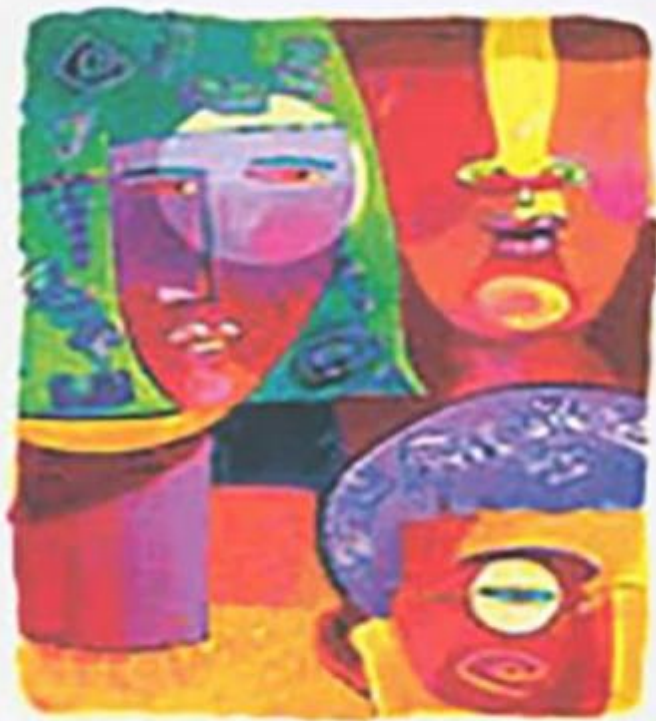


عوامل استرس زا در خانواده

مداخلات درمانی برای استرس و تروما

نوشته ی دان آر. کاترال

برگردان دکتر محسنی تبریزی، علی نیلوفری، اسداله ویسی



انتشارات خوارزم

روش های کاربردی

مدیریت استرس

قابل استفاده برای دانشجویان، معلمان و خانواده ها

مؤلفین:

دکتر علی رضا عراقیه

دکتر نرگس برزآبادی فراهانی



در پناه حضرت حق باشید

1. شناختها، هیجانها و رفتارهای ما را تعیین می کنند.
2. افکار منفی، هیجانها و رفتارهایی از جنس خودشان ایجاد می کنند.
3. هیجانها و رفتارهای منفی باعث تشدید افکار منفی می شوند.
4. نظایم پردازش اطلاعات ما در همه سطوح (ادراک، توجه، حافظه و تفسیر) ممکن است دچار خطا و تحریف شود.
5. نظایم پردازش اطلاعات قابلیت اصلاح دارد.