
راهنمای مداخلات کوتاه تاب‌آورانه

Skills for Psychological Recovery (SPR)

ترجمه و تنظیم: دکتر فرشاد شبانی
روانشناس بالینی، عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد
دبیر کارگروه سلامت روان در بحران

◆ مقدمه

مداخلات کوتاه تاب‌آورانه، مجموعه‌ای از مهارت‌ها و تکنیک‌ها هستند که به افراد در بازسازی زندگی پس از بحران‌های شدید (مثل جنگ، زلزله، سوگ گسترده، بیماری همه‌گیر و...) کمک می‌کنند. این مداخلات بر افزایش تاب‌آوری، حل مسئله، و کاهش پریشانی تمرکز دارند و در قالب جلساتی کوتاه و ساختارمند اجرا می‌شوند.

✿ اصول راهنمای مداخلات SPR

۱. تمرکز بر عملکرد کنونی، نه آسیب گذشته
 ۲. مبتنی بر انتخاب: فرد خودش تصمیم می‌گیرد روی چه چیزی کار کند
 ۳. استفاده از مهارت‌های رفتاری - شناختی، ساده و آموزش‌پذیر
 ۴. مناسب برای کودکان، نوجوانان، بزرگسالان و سالمندان
 ۵. قابل اجرا توسط روانشناسان، مددکاران اجتماعی، پرستاران روانی، یا سایر آموزش‌دیدگان سلامت روان
-

◆ مهارت اول: فعال‌سازی و برنامه‌ریزی مفید

هدف: کاهش بی‌عملی و ایجاد ساختار روزانه

افراد پس از بحران اغلب دچار بی‌انگیزگی، کناره‌گیری یا بلاتکلیفی می‌شوند. ایجاد فعالیت‌های کوچک اما هدفمند، انرژی روانی را بازیابی می‌کند.

تکنیک‌ها:

- تهیه فهرست فعالیت‌هایی که فرد از آن‌ها لذت می‌برد یا قبلاً انجام می‌داده
 - برنامه‌ریزی روزانه حتی در حد فعالیت‌هایی بسیار ساده (مثل دوش گرفتن، تماس با یک دوست، ۱۰ دقیقه پیاده‌روی)
 - ثبت احساس فرد قبل و بعد از هر فعالیت
-

♦ مهارت دوم: حل مسئله

هدف: توانمندسازی افراد برای مقابله با مشکلات واقعی زندگی
روش گام‌به‌گام حل مسئله، به کاهش احساس ناتوانی کمک می‌کند.

مراحل:

۱. تعریف دقیق مشکل
 ۲. تولید چند راه‌حل (بدون سانسور)
 ۳. بررسی مزایا و معایب هر راه‌حل
 ۴. انتخاب بهترین راه‌حل عملی
 ۵. اجرای آن و ارزیابی نتیجه
-

♦ مهارت سوم: مدیریت واکنش‌های شدید هیجانی

هدف: کمک به فرد برای کنترل اضطراب، خشم، غم و وحشت

افراد در شرایط پس از بحران دچار واکنش‌های هیجانی شدید می‌شوند.

تکنیک‌ها:

- تنفس عمیق شکمی
 - آرام‌سازی پیشرونده عضلات
 - توقف افکار منفی و جایگزینی آن‌ها
 - آموزش خودگویی آرام‌بخش ("من قبلاً از پشش بر او مدم، این بار هم می‌تونم.")
-

♦ مهارت چهارم: بازسازی افکار مفید

هدف: شناسایی افکار منفی خودکار و جایگزینی با افکار واقع‌گرایانه

افکار منفی می‌توانند پریشانی را تشدید کنند، مثل: «من مقصرم»، «هیچ‌چیز درست نمی‌شه».

راهکارها:

- شناسایی افکار ناسالم با سؤال: «وقتی مضطرب می‌شی، توی ذهنت چی می‌گذره؟»
 - بررسی شواهد موافق و مخالف آن فکر
 - ساختن افکار جایگزین واقع‌بینانه‌تر
 - تمرین روزانه گفت‌وگو با خود (self-talk) در موقعیت‌های تنش‌زا
-

♦ مهارت پنجم: بازسازی ارتباط اجتماعی و حمایت

هدف: تقویت حمایت اجتماعی و احساس تعلق

انزوای اجتماعی پس از بحران بسیار رایج است و ریسک افسردگی و PTSD را افزایش می‌دهد.

تمرینات:

- کمک به فرد در شناسایی افراد قابل اعتماد
- ترغیب به برقراری تماس مجدد با خانواده یا دوستان
- آموزش مهارت درخواست کمک به شیوه مناسب
- تشویق به شرکت در گروه‌های حمایتی، دینی، یا اجتماعی

مثال بالینی ترکیبی:

سارا، ۳۵ ساله، پرستاری که در جریان بمباران بیمارستان مجروح شده و اکنون دچار بی‌خوابی، انزوا، احساس گناه بازمانده و بی‌انگیزگی است.

در جلسات SPR با او:

- از فعال‌سازی رفتاری برای برنامه روزانه شروع شد
- با حل مسئله کمک شد تا تصمیم بگیرد بین بازگشت به کار یا مرخصی درمانی
- تکنیک‌های تنفس آرام‌ساز برای مدیریت اضطراب شبانه آموزش داده شد
- باور «من باید اون روز جلوی مرگ اون بچه رو می‌گرفتم» با استفاده از بازسازی شناختی بررسی و اصلاح شد

- و در پایان، ارتباط با همکاران و خانواده به تدریج احیا شد
-

پیشنهادات اجرایی برای روانشناسان

- می‌توان از این مهارت‌ها در قالب ۳ تا ۶ جلسه مشاوره کوتاه استفاده کرد.
 - در جلسات گروهی نیز می‌توان هر مهارت را آموزش داد و تمرین کرد.
 - پرسنل درمانی هم می‌توانند در قالب جلسات خودیاری یا همیارانه از این مدل بهره ببرند.
-

منابع اصلی

- Hobfoll, S. E., Watson, P., Bell, C. C., et al. (2007). Five Essential Elements of Immediate and Mid-Term Mass Trauma Intervention. *Psychiatry*.
- National Center for PTSD & National Child Traumatic Stress Network (2010). **Skills for Psychological Recovery Field Manual**.
- APA (2021). SPR Training Materials.