

# پیشگیری از حوادث

تابستان ۱۴۰۳

منع: کتاب راهنمای خودمراقبتی جوانان



## حادثه چیست؟

➤ یک رویداد **غیر منتظره** است که باعث آسیب می شود. (ناگهانی، غیر منتظره، خارج از فرایندهای برنامه ریزی شده)

➤ **تقسیم بندی حوادث:**

➤ **حوادث غیر عمد:**

حوادث ترافیکی، حوادث خانگی، حوادث محیط کار، حوادث اماکن عمومی، حوادث محیط های ورزشی

➤ **حوادث عمدی:**

خودکشی، دیگر کشی، سوء رفتار و خشونت

➤ **بلایای طبیعی:**

سیل، زلزله، آتشفشان، طوفان، بهمن و...

هر حادثه علاوه از آسیب های جسمی در اغلب موارد به آسیب روانی و خسارت های مالی منجر می گردد.



# پیشگیری از حوادث مانند سایر اختلالات سلامت به سه گونه است:

- **پیشگیری اولیه از حوادث:** تمرکز روی کاهش عوامل خطر حوادث (بستن کمربند ایمنی، رعایت قوانین و مقررات رهنمایی رانندگی)
- **پیشگیری ثانویه از حوادث:** آمادگی برای اتخاذ تدابیر مناسب در زمان وقوع حادثه به منظور کاهش شدت آن (بکارگیری کمک های اولیه برای مصدوم)
- **پیشگیری ثالثیه از حوادث:** جلوگیری از ناکارآمدی فرد آسیب دیده و تلاش برای توانبخشی وی (توانبخشی و بازتوانی معلولان، استفاده از پروتز)



# حوادث ترافیکی



عوامل شکل دهنده حوادث ترافیکی:

- عابرین پیاده
- رانندگان وسایل نقلیه
- مهندسی جاده و معابر ترافیکی
- وسایل نقلیه
- تجهیزات ایمنی



➤ بیشتر کشته های ناشی از حوادث ترافیکی در گروه سنی ۴۴-۱۵ سال

➤ گروههای آسیب پذیر از نظر حوادث ترافیکی:

➤ عابرین پیاده

➤ موتور سواران

➤ دوچرخه سواران



# طبقه بندی سوانح ترافیکی

➤ تصادف خودروسوار

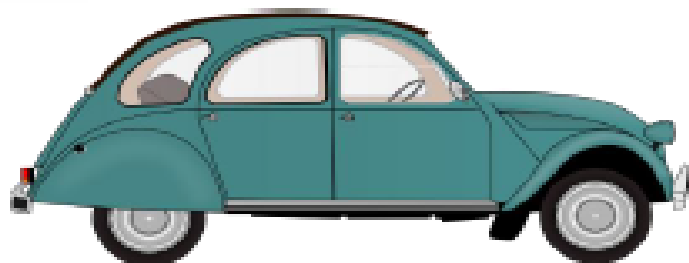
➤ تصادف موتور سوار و دوچرخه سوار

➤ تصادف عابر پیاده

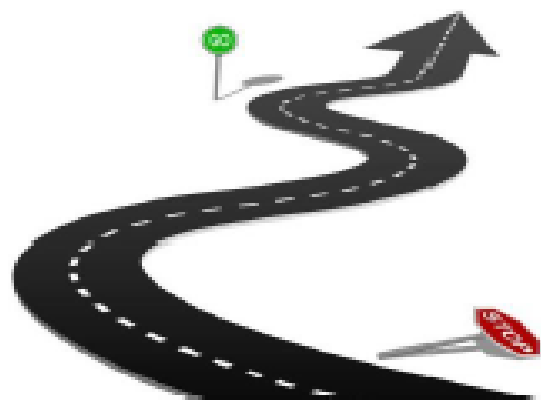




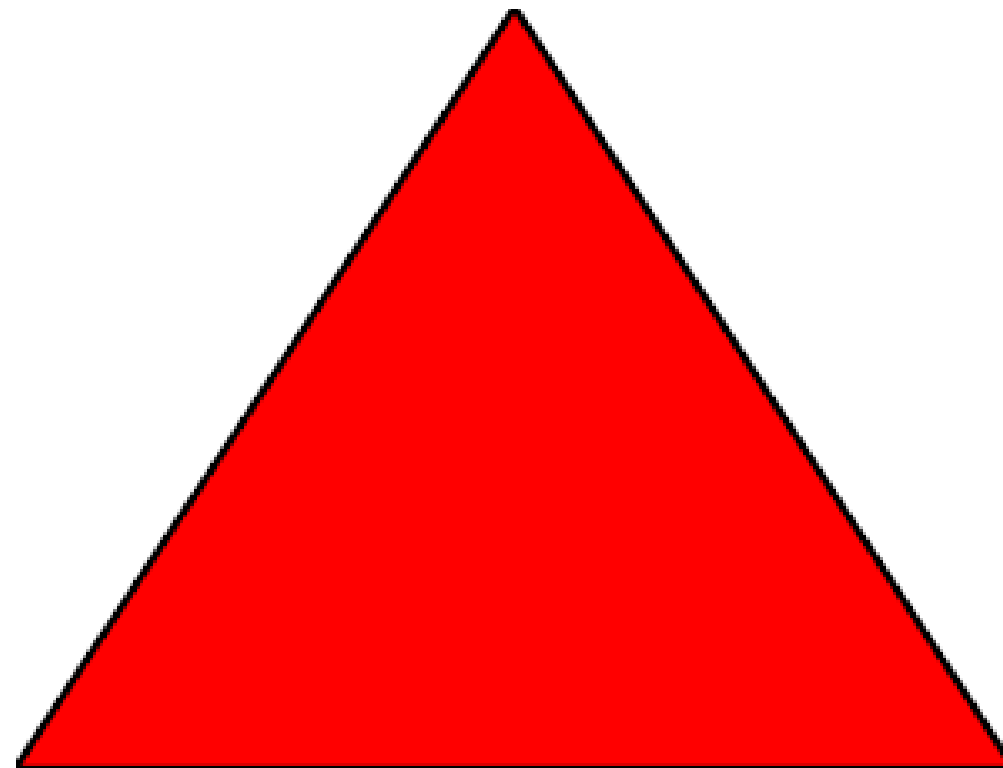
# ۳ عامل مهم در تصادفات



وسیله نقلیه



جاده



انسان



عادات نادرست  
رانندگان

رانندگی با چراغ خاموش در شب

صحبت و توجه به همراه در حین رانندگی

خوردن و نوشیدن حین رانندگی

عدم رعایت فاصله ایمنی و توجه نکردن به سرعت

حرکات نمایشی در حین رانندگی

بی توجهی به علایم راهنمایی رانندگی

صحبت با تلفن همراه در حین رانندگی

وجود نقص فنی در خودرو و بی توجهی به آن

جرو بحث در داخل خودرو

رانندگی بی دقت تر و خشن تر در صورت تنهایی

خوردن شربت و یا قرص های مسکن و خواب آور



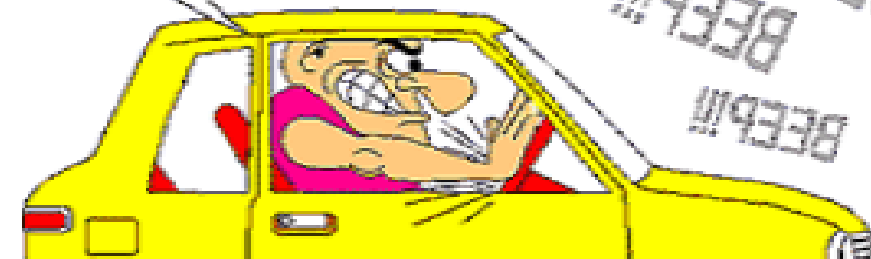
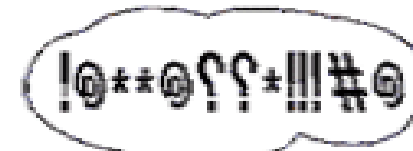


# رفتارهای تهاجمی و خشونت در رانندگی

رفتار تهاجمی در رانندگی به آن نوع از رانندگی اطلاق می شود که راننده به دلیل هیجانات عاطفی مثل خشم، عصبانیت و ... وسیله نقلیه خود را به طرزی نا امن و خلاف مقررات هدایت می کند .

علل هیجان زدگی در رانندگی

- داشتن شخصیت ناشکیبا ، بی قرار و بی دقت
- قدرت طلبی و زورمداری
- بی پروایی و یاغی گری خیابانی ( جاده ای )

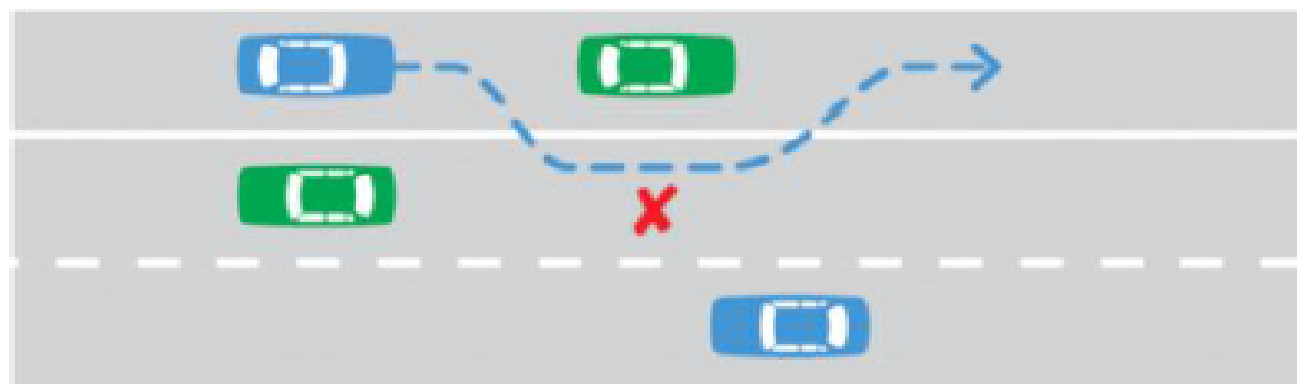




# اختلالات رفتاری

رفتار ضد اجتماعی مانند :

رانندگی در خط سبقت با سرعت پایین و راه ندادن به ماشینی که قصد سبقت دارد .



شخصیت نمایشی مانند :

تمایل به جلب توجه و تحسین دیگران که شامل نوع و ظاهر خودرو نیز می شود .





# عوامل و مشکلات جسمی تاثیر گذار در رانندگی

خطای دید:



ضعیف بودن میدان دید راننده

عدم استفاده از عینک هنگام رانندگی در رانندگانی که لازم است از عینک استفاده نمایند.



خواب رفتگی پاها:

مراجعه به پزشک



مشکلات جسمی ناشی از این اختلال



در خانم ها استفاده از کفش های نامناسب نظیر کفش های پاشنه دار





# عوامل و مشکلات جسمی تاثیر گذار در رانندگی



خستگی و تاخیر در **درک** و خواب آلودگی:

از بزرگترین عوامل ایجاد حوادث و تصادفات جاده ای خواب آلودگی می باشد .



افزایش زمان **عکس العمل** راننده با:



نوشیدن مشروبات الکلی



مصرف مواد افیونی



# راهکارهای مقابله با علل تصادفات!؟



کسب مهارت های رانندگی

اجرای دقیق قوانین راهنمایی و رانندگی

احترام به حقوق دیگران



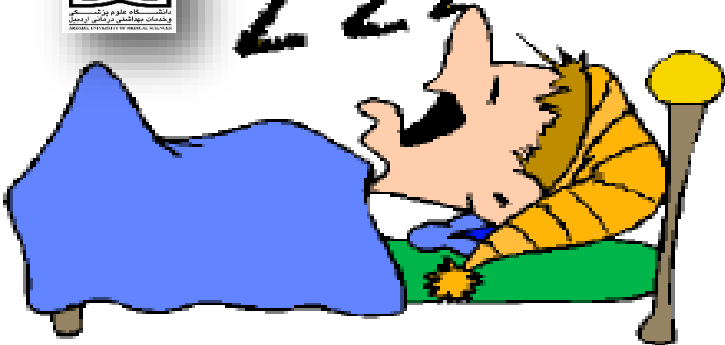
حفظ آرامش و خونسردی





# آمادگی قبل از شروع سفر

ZZZ



اگر قصد مسافرت در **شب** را دارید سعی کنید **پیش از سفر خوب بخوابید** و یا اینکه هر **دو ساعت یک بار** توقف نموده و استراحت نمایید.



سعی کنید **قبل از سفر** از **وضعیت جاده و هوا** باخبر شوید و به **توصیه های ایمنی پلیس** توجه کنید.

**ابزارهای ضروری** را فراموش نکنید. **سیم اتصال باتری را به باتری**، **جعبه کمک های اولیه**، **چراغ قوه**، **تابلوی مثلثی**، **جعبه ابزار کامل**، **کپسول آتش نشانی** و ... را با خود به همراه داشته باشید.







# آمادگی قبل از شروع سفر

شناسنامه افراد، کارت ملی و دفترچه های بیمه افراد، نقشه مسیر سفر و گردشگری  
شهر مورد نظر فراموش نشود.

★ بازدید خودرو :

بازدید و تنظیم کردن باد لاستیک ها و اطمینان از سالم بودن زاپاس

کنترل کردن چراغ های جلو، راهنماها و فلاشر

بازدید سیستم خنک کننده موتور

همراه داشتن زنجیر چرخ و چراغ مه شکن در فصول بارانی و برفی

تنظیم موتور و کنترل کردن وضعیت روغن موتور

کنترل کردن سیستم ترمز، تسمه پروانه و شلنگ های سیستم تهویه

استفاده از ضد یخ در رادیاتور

کنترل کردن شیشه شور و برف پاک کن و استفاده از الکل یا مایع

ظرفشویی در آب شیشه شور برای جلوگیری از یخ زدن و شستشوی بهتر

اطمینان یافتن از سالم بودن کمربندهای ایمنی



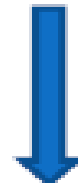


# رانندگی در شرایط ویژه!؟

## رانندگی در شب

تصادفات **منجر به مرگ** در **شب** **چند برابر روز** است.

**رانندگی** با **سرعت زیاد** در **شب**، **خطر** را **چند برابر** می کند.



با **سرعتی** بین **۱۵ تا ۲۰ کیلومتر**، **کمتر** از **سرعت روز** حرکت کنید.

فاصله زمانی نیمه شب تا ۶ صبح پر مخاطره ترین زمان از نظر تصادف و بروز حوادث است.

هنگام رانندگی در شب سیگار نکشید. **نیکوتین** سیگار و **منوکسید کربن**

حاصل از سوختن آن، بینایی شما را کاهش می دهد.





# رانندگی در شرایط ویژه؟!

## رانندگی در باران



ر ابتدای شروع بارندگی به دلیل به وجود آمدن گل و لای ناشی از شستشوی سطح آسفالت و مخلوط شدن گرد و غبار لاستیک ها



کاهش شدید اصطکاک بین محل اتکای لاستیک با سطح آسفالت  
( اصطلاح صابونی شدن )



چرخش سریع فرمان ، اقدام به ترمز یا تعویض دنده



بهم خوردن مرکز ثقل خودرو و تصادف







# رانندگی در شرایط ویژه؟!!



## رانندگی در باران

از سالم بودن برف پاک کن های جلو و عقب مطمئن باشید و بسته به شدت باران ، سرعت برف پاک کن را تنظیم کنید .

اگر لاستیک ها صاف یا عمق عاج آنها کمتر از ۲ میلی متر است، باعث تشدید لغزش خودرو در سطح راه می گردد.

در زمان سرعت در یک سطح لیز و لغزنده از تغییر ناگهانی دنده سبک به سنگین خودداری کنید.





# رانندگی در شرایط ویژه؟!

## رانندگی در مه

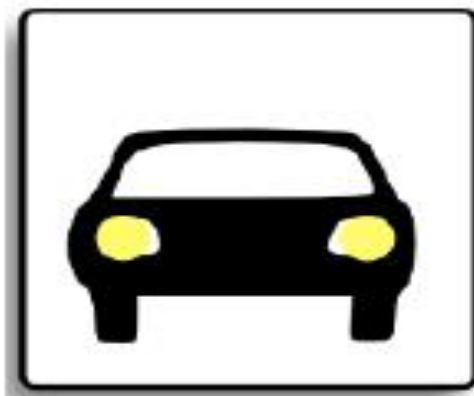
در هوای **مه آلود** با استفاده از **چراغ مه شکن** و در صورت **مجهز نبودن** وسیله نقلیه به این چراغ ، با روشن نمودن **نور پایین** و با **احتیاط کامل** برانید .

در صورت **تراکم مه** وسیله نقلیه خود را به **سمت راست** جاده هدایت کنید و ضمن **توقف کامل** ، **چراغ های آن را روشن** نگه دارید.

از **خطوط وسط و کنار جاده** در ادامه مسیر حرکت خود استفاده نمایید .

هنگام رانندگی در شرایط فوق به **چراغ عقب**

**وسیله ی نقلیه جلویی** اعتماد کامل **نداشته باشید.**





# رانندگی در شرایط ویژه؟!!



## رانندگی در کوهستان

رانندگی در مناطق کوهستانی به دلیل کاهش اکسیژن و افزایش ارتفاع

هم بر روی خودرو و هم بر روی راننده اثراتی می گذارد.

بازدید صحیح از لنت های ترمز، آزمایش ترمز دستی، مطمئن بودن از

سالم بودن جعبه دنده بسیار مهم است.



به یاد داشته باشید

در هر سربالایی و سرپایینی با همان دنده ای که درگیر شده ایم مسیر را

طی کنیم و هیچ گاه اقدام به تعویض دنده نکنیم به ویژه در سرازیری

در عبور از سرازیری ها از دنده و ترمز با هم استفاده نماییم.





# رانندگی در شرایط ویژه؟!

## رانندگی در مسیر پوشیده از برف



هرگز با سرعت بالا حرکت نکنید.



لاستیک یخ شکن یا زنجیر چرخ در چنین مسیرهایی ضروری

بوده و حرکت بدون آن ها شما را دچار مشکل خواهد کرد.

در مسیرهای برفی و یخی از سنگین ترین دنده ی ممکن استفاده نمایید.

ممکن است در مسیری مستقیم به علت لغزندگی به طرفین راه منحرف شده و در شیب طرفین جاده گرفتار گردید ، در چنین موقعیتی اگر اطراف مسیر باز باشد ، اتومبیل را جابجا کرده و با دنده عقب نسبت به مسیر، زاویه ی ۹۰ درجه را انتخاب نمایید و با شتاب گیری و دنده ی سبک به مسیر بازگردید.





# رانندگی در شرایط ویژه؟!!

## رانندگی در مسیر پوشیده از برف

در مواقعی که در **برف و یخ** گیر کرده اید، باد لاستیک ها را کم کنید تا لاستیک کمی بخوابد. در این حالت ماشین بهتر از برف و یخ بیرون می آید. داشتن یک موکت یا چند قطعه الوار یا تخته یا فنی های پلاستیکی در ماشین، مواقعی که در برف و یخ گیر می کنید می تواند کار آیی داشته باشد.





# رانندگی در شرایط ویژه؟!



## رانندگی در روزهای داغ تابستان

هوای گرم بالای ۲۷ درجه عکس العمل راننده را ۰/۰۳ ثانیه کندتر می کند.



سیستم هوای مطبوع خودروها نباید روی درجه خیلی سرد کار کنند، زیرا

می تواند به بدن سرنشینان فشار وارد کند. به طور کلی اختلاف دمای

هوای داخلی و خارجی خودرو نباید بیش از شش درجه سانتیگراد باشد.

وقتی سوار اتومبیلی شدید که در زیر نور آفتاب پارک شده، ابتدا پنجره های آن

را باز کنید تا هوای درون اتاقک خارج شود و پس از چند دقیقه دستگاه تهویه

را روشن کنید و اجازه دهید به مدت ۵ دقیقه با شیشه باز کار کند.

# قواعد عبور و مرور عابرین پیاده



## پیاده رو:

به هر بخشی از خیابان که برای عابرین پیاده طراحی شده گفته می شود .

در صورت وجود نداشتن پیاده رو در خیابان :

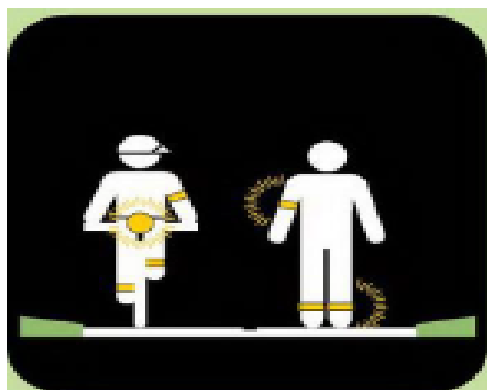
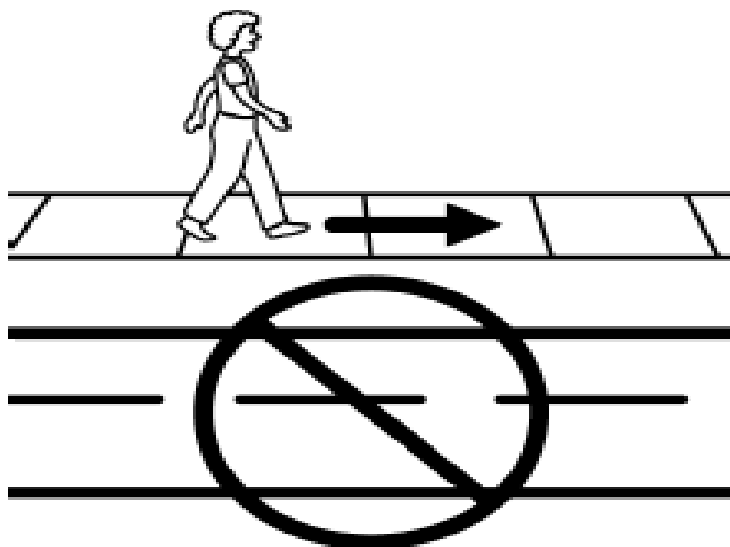
۱. با دقت و تمرکز بالا از سمت راست خیابان حرکت نمایید .

۲. شانه به شانه فره دیگری حرکت نکنید به خصوص

در خیابان باریک و بدون نور کافی

۳. لباس رنگ روشن بپوشید یا از وسایل منعکس کننده نور ( شبرنگ و ... )

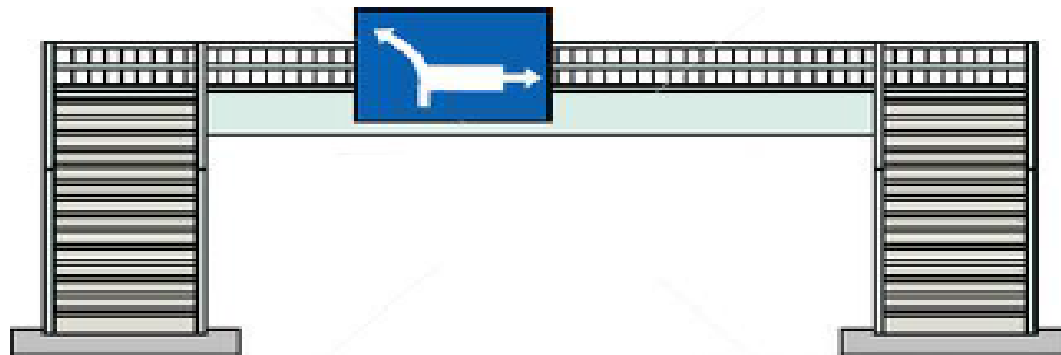
استفاده نمایید .





## قواعد عبور و مرور عابرین پیاده

۴. عبور از زیر گذر های عابر پیاده، پل عابر پیاده، خط کشی مورب، زیگزاگی و ...



۵. جهت عبور از خیابان مسیر مستقیم را انتخاب نمایید و هرگز به صورت

زیگزاگ و مورب از خیابان عبور نکنید.



۶. از خیابان سریع عبور کنید ولی هرگز اقدام به دویدن ننمایید.

۷. عدم استفاده از تلفن همراه و ارسال پیام کوتاه با آن



## پیاده روی ایمن



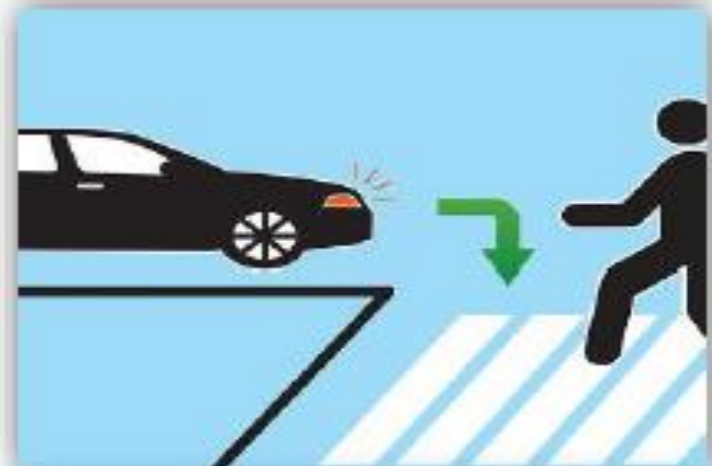
استفاده از چراغ قوه و  
شبرنگ هنگام پیاده روی  
در شب



هنگام پیاده شدن از اتوبوس  
جهت عبور از خیابان از پشت  
اتوبوس حرکت نمائید.



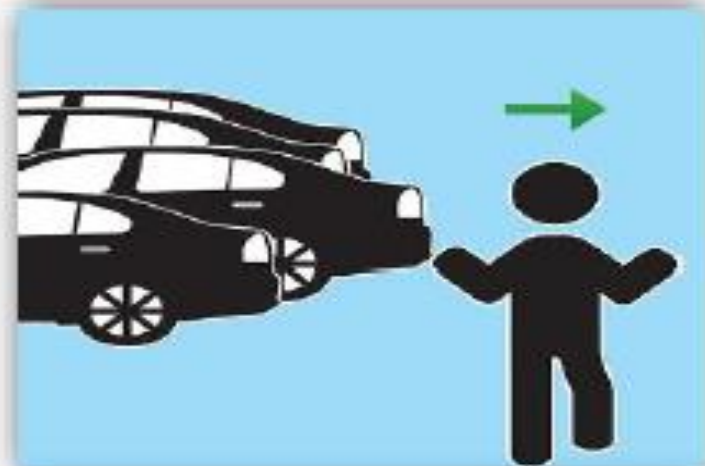
حرکت در پیاده رو در  
جهت خلاف مسیر عبور  
وسایل نقلیه



توجه کردن به تغییر مسیر  
وسایل نقلیه هنگام عبور  
از خیابان



توجه کردن به اطراف و  
عدم استفاده از هندزفری  
هنگام پیاده روی



توجه به اطراف در محوطه  
پارکینگ به دلیل حرکت  
ناگهانی ماشین ها

# قواعد عبور و مرور عابرین پیاده

## دورنگ و چهار معنی





## مراقبت پس از تصادف

### تقاضای کمک کنید



معمولا افراد هنگام مشاهده تصادفات رانندگی سریعاً با پلیس ۱۱۰ تماس می گیرند ولی توجه کنید که ابتدا باید با اورژانس تماس گرفت (تلفن اورژانس ۱۱۵)

باعث بروز تصادف دیگری نشوید

قبل از مداخله اتومبیل خود را در محل مطمئنی متوقف نموده و چراغ های اعلام خطر

(فلاشرها) را روشن کنید .



علامت خطر را بر روی جاده بگذارید و از کسی که لباس او نیز برای رانندگان به راحتی قابل رؤیت است (لباس شبرنگ بهتر است) بخواهید در فاصله مناسب از محل حادثه رانندگان را از وقوع حادثه مطلع کند .

# مراقبت پس از تصادف



به فرد حادثه دیده آتل گردن (یا حایل گردن) ببندید و اگر آتش سوزی  
وجود ندارد او را تکان ندهید.

مراقبت از مصدوم (وضعیت بهبود) Recovery position را انجام دهید.

در صورتی که مصدوم علائم حیاتی دارد و ممکن است بی هوش باشد،  
بهترین و ساده ترین حالت نگهداری از مصدوم Recovery position است.

خواباندن صاف مصدوم می تواند خطرناک باشد زیرا ممکن است نتواند نفس بکشد.

اگر احتمال می دهید مصدوم شکستگی های حساسی مانند شکستگی گردن یا کمر  
دارد او را تکان ندهید و او را به حالت Recovery position نخوابانید.





# مراقبت پس از تصادف

## حالت بهبود (Recovery position)

۱. در سمت **چپ مصدوم** بنشینید.

۲. **دست چپ** مصدوم را به آرامی به زیر بدن او هل دهید و هنگام این کار

**بدن او را بلند نکنید.**

۳. **دست راست** مصدوم را خم کرده و **کف دست او را زیر گوش چپ** او قرار

دهید این کار **مانع حرکت های ناخواسته گردن** می شود.

۴. **پای راست** مصدوم را خم کرده و در **جلوی پای چپ** قرار دهید. اگر

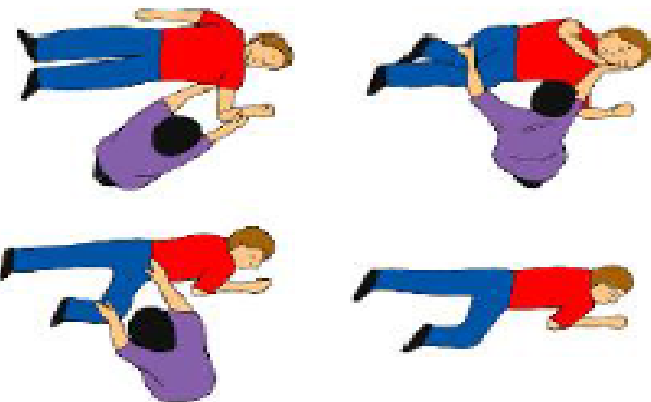
**استخوان لگن شکسته باشد باید در همین حالت پاهای او را به هم ببندید.**

اگر وسیله ای برای این کار ندارید با **بند کفش** این کار را انجام دهید.

۵. با **دست راست** از کتف و با دست دیگر از پشت او را گرفته و کمی او را به

طرف خود بچرخانید ولی **دقت کنید که وزن خود را روی مصدوم نیندازید**

و **پاهای شما در تماس با مصدوم باشند.**





# مراقبت پس از تصادف

## حالت بهبود (Recovery position)

۶. سر مصدوم را با ملایمت به عقب هل دهید تا بتواند راحت نفس بکشد.

۷. با ملایمت دست چپ مصدوم را از زیر او بکشید.

۸. تا آمدن آمبولانس یا گروه امداد فیض و تنفس او را کنترل کنید.

تنها بستن آتل و ممانعت از حمل مصدوم توسط افراد ناآگاه احتمال

زنده ماندن مصدوم را به میزان ۸۰٪ افزایش می دهد.



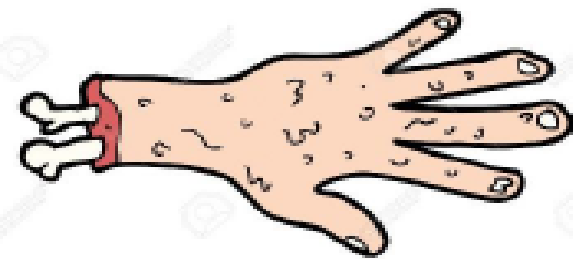
# مراقبت پس از تصادف

## جلوگیری از خونریزی مصدوم



محل خونریزی را بالاتر از سطح قلب نگه دارید و با یک پسته پنبه پیچیده شده در گاز فشار دهید و با یک بانداژ الاستیک پیوشانید. این کار باعث جلوگیری از لخته و خشک شدن خون و امکان گردش خون می شود.

اگر عضوی از بدن قطع شده باشد بین ۴ الی ۶ ساعت فرصت دارید تا مصدوم را با عضو قطع شده به یک بیمارستان مجهز رساند. عضو قطع شده و محل قطع عضو را با بتادین و یا سرم بشوید و سپس آنرا داخل یک کیسه استریل قرار داده و این کیسه را داخل کیسه پر از یخ بگذارید و از یاد نبرید که وسط کیسه استریل و یخ ها یک گاز بگذارید. ظرف خالی سرم را می توانید به عنوان کیسه استریل برای قرار دادن عضو قطع شده استفاده کنید.





## مراقبت پس از تصادف

### نحوه در آوردن کلاه ایمنی از سر موتور سوار مصدوم



ابتدا دست های خود را دوطرف کلاه قرار داده و با قرار دادن انگشتان روی فک مصدوم سر او را ثابت نگه دارید.

نفر دیگر باید تسمه یا بنده کلاه را باز کند. سپس او باید سر مصدوم را در قسمت قاعده مجسمه و گردن ثابت نگه دارد و چانه را با دست دیگری نگه دارد. کلاه را عقب بکشید تا چانه و بینی مصدوم از آن خارج شود.

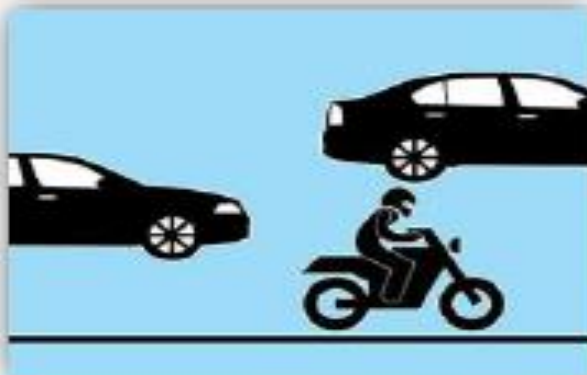
حالا کلاه را به سمت جلو بکشید تا قاعده مجسمه هم از زیر آن خارج شود. کلاه را کامل در آورید و بدون تکان دادن سر و گردن مصدوم با قرار دادن ملحفه، تخته یا هر آنچه در دست دارید گردن را ثابت نگه دارید. به تنفس بیمار و نبض او دقت کنید تا آمبولانس برسد.



# موتورسواری ایمن



داشتن گواهینامه رانندگی  
با موتور سیکلت و رعایت  
قوانین و مقررات و علائم  
راهنمایی و رانندگی



موتورسواری در جهت حرکت  
سایر وسایل نقلیه و پرهیز از  
چرخ زدن و لایی کشیدن بین  
خودروها



رانندگی با سرعت زیر  
۳۰ کیلومتر در محیط شهر



چپ



راست



توقف

استفاده از دست جهت تغییر مسیر

## موتورسواری ایمن



سوار نکردن فرد دیگری  
بعنوان ترک نشین



استفاده نکردن از  
موتورسیکلت جهت  
جابه جایی وسایل



استفاده نکردن از  
موتورسیکلت در جاده های  
خارج از شهر و اتوبان ها



استفاده نکردن از  
موتورسیکلت در روزهای  
بارانی و برفی



روشن کردن چراغ های  
موتورسیکلت هنگام شب  
و استفاده از شبرنگ



استفاده از کلاه ایمنی،  
لباس، دستکش و چکمه  
مخصوص موتور سواری





# دوچرخه سواری ایمن



رعایت قوانین و مقررات و  
علائم راهنمایی و رانندگی



دوچرخه سواری در جهت  
حرکت سایر وسایل نقلیه



نگاه کردن به دقت به  
اطراف قبل ورود به خیابان  
و هنگام تغییر مسیر



روشن کردن چراغ  
دوچرخه هنگام شب و  
استفاده از شبرنگ



استفاده از کلاه ایمنی  
هنگام دوچرخه سواری



چپ



توقف



راست

استفاده از دست جهت تغییر مسیر



انسان به سه طریق می تواند از بروز حوادث جلوگیری نماید :



تفکر و تعقل ← بهترین راه



تقلید ← آسان ترین راه



تجربه ← تلخ ترین راه



## توصیه های خودمراقبتی در زمینه کاهش حوادث ترافیکی-۱

- **آموزش عمومی در برخورد با مصدوم:** بسیاری از مرگ و میر های ناشی از تصادفات در صحنه حادثه رخ می دهد. آموزش عمومی می تواند نجات بخش جان افراد زیادی باشد.
- آشنا نمودن مردم به اصول ایمنی
- استفاده از تجهیزات ایمنی: کلاه ایمنی، کمربند ایمنی و صندلی کودک
- رعایت دقیق سرعت مجاز
- خودداری از مصرف دارو، الکل و مواد حین و قبل از رانندگی
- استراحت کافی قبل از رانندگی طولانی برای پیشگیری از خواب آلودگی راننده





## توصیه های خودمراقبتی در زمینه کاهش حوادث ترافیکی-۲

➤ خودداری از سبقت غیر مجاز

➤ احترام به قوانین راهنمایی و رانندگی

➤ استفاده از صندلی مخصوص اطفال ( زیر سه سال)

➤ عبور عابران از خط کشی و عابر پیاده

➤ استفاده از شب نما و لباس های روشن در شب توسط عابرین پیاده ( عدم استفاده از لباس تیره در شب)

➤ خودداری از خوردن، آشامیدن، صحبت با سرنشینان خودرو و صحبت با موبایل توسط راننده حین رانندگی

# حوادث خانگی

➤ انواع حوادث خانگی:

➤ سقوط: علت شایع مرگ کودکان و آسیب دیدگی ۱۰-۸ سال

➤ مسمومیت: با مصرف اشتباه دارو یا مواد دیگر

➤ سوختگی: آتش، اسید، بخار آب، مایعات و اجسام داغ

➤ خفگی: جسم خارجی در گلو، گیر افتادن سر در نایلون، و پیچیدن طناب یا سیم دور گردن در کودکان

➤ برق گرفتگی

➤ گزش جانوران زهری





# عوامل موثر در حوادث خانگی

- سن بالا یا پایین
- استرس در مواقع هیجانی و نگرانی
- ماجراجویی و هیجان خواهی
- اعتیاد به سیگار و مواد مخدر
- عدم رعایت اصول ایمنی در منزل
- عدم رعایت استانداردهای ایمنی در ساخت خانه
- ناآگاهی افراد و آشنا بودن به اصول ایمنی پیشگیری از حوادث



# توصیه های خودمراقبتی در زمینه پیشگیری از حوادث خانگی

- نصب هشدار دهنده دود و تست ماهانه آن
- نصب کپسول آتش نشانی در خانه
- توسعه یک برنامه فرار از آتش برای خانواده خود و تمرین آن حداقل دو بار در سال
- ماندن در آشپزخانه هنگامی که غذا روی اجاق است.
- اطمینان از وجود **نرده محافظ** در تمامی بخش های راه پله
- نصب **دستگیره** در داخل حمام و وان و استفاده از سطوحی در حمام و وان که لغزنده نباشد.
- قرار دادن **درپوش** در پریزهای برق
- چسباندن شماره تماس های ضروری نظیر فوریت ها و آتش نشانی و... نزدیک محل تلفن
- استفاده از **قفل های مخصوص اطفال** در کابینت های حاوی مواد مسموم کننده و خطرناک
- استفاده از نرده یا **حفاظ به ارتفاع ۱/۵ متر** یا درهای خود به خود قفل شونده در اطراف **استخر** منزل
- دور از دسترس قرار دادن مواد شیمیایی و سمی از قبیل شوینده ها، پاک کننده ها، سموم و داروها در ظروف مخصوص در بسته ( به ویژه کودکان)



# آسیب های عمدی و خشونت خانگی

➡ آسیب یک صدمه **فیزیکی** است که به دنبال برخورد ناگهانی بدن انسان با سطح غیر قابل تحملی از انرژی حاصل می شود.

➡ **آسیب های عمدی:** خودکشی، دیگر کشی، خشونت، آزار، تجاوز و جنگ

➡ **آسیب های غیر عمدی:** تصادفات



## خشونت و انواع آن

➤ **خشونت** یک الگوی رفتاری که از طریق توسل به ایجاد ترس، تهدید، رفتار زیان آور و آزارنده به منظور اعمال قدرت و کنترل بر فردی نزدیک تحمیل می شود و شامل **سوء رفتار جسمی، جنسی، عاطفی، اقتصادی و تهدیدات لفظی و متارکه** است.

➤ **استفاده عمدی از نیروی فیزیکی** یا قدرت، با تهدید یا تمایل، علیه خود و یا دیگری، گروه یا جامعه که که موجب بروز آسیب، مرگ، آسیب های روانی، ضعف رشد و یا انواع محرومیت ها شود خشونت محسوب می شود.

## انواع خشونت

### ➤ خشونت فرد علیه خود

➤ **خشونت بین فردی:** خشونت های جسمی و فیزیکی مانند ضرب و شتم، سقط جنین، تجاوز و حمله به دیگران، پرخاشگری، تهدید و ایجاد ترس، قتل و کشتار و ترور، کشتار دسته جمعی، شکنجه، خشونت مردان علیه زنان، همسر آزاری، تبعیض های جنسیتی و نژادی، خشونت در محل کار، آزار کودکان، خشونت در ورزش، خشونت و تهدید با اسلحه و...

### ➤ خشونت گروهی



# روش های اعمال خشونت

➤ جسمی شامل ضرب و شتم

➤ جنسی به صورت تجاوز

➤ احساسی یا عاطفی، تهدید و ارعاب

➤ اقتصادی و مالی



## انواع خشونت در دو شاخه کلی

- **خشونت های اجتماعی:** خشونت در محل کار، جنگ، قتل و کشتار، تجاوز، خشونت علیه زنان و کودکان، رسانه ها و سازمان های حقوقی، قانون گذاری و اجرای قانون
- **خشونت های خانگی:** (گروه های آسیب پذیر زنان، کودکان و سالمندان) شامل:
  - کودک آزاری جسمی و جنسی، همسر آزاری، و سالمند آزاری
  - فراوان ترین نوع خشونت خانگی آزار کودک بزرگتر به کودک دیگر (خواهر و برادرها)

# کودک آزاری

- **کودک آزاری جسمی:** ضربه زدن، داغ زدن، آسیب به سر، شکستگی، آسیب های درونی، زخمی کردن ( ۸۷٪ کودکان زیر ۵ سال و ۶۵٪ کودکان زیر یک سال)
- **کودک آزاری عاطفی:** طرد، محرومیت عاطفی، برخورد خشونت آمیز خانواده، انتقاد، تحقیر، انتظارات نامناسب از کودک که معمولاً با بد رفتاری جسمی-کلامی همراه است.
- **کودک آزاری جنسی:** تماس یا تعامل بین کودک و فرد بزرگسال، هنگامی که از کودک برای تحریک جنسی شخص مرتکب یا فرد دیگری استفاده شود. مانند نشان دادن آلت تناسلی فرد بزرگسال یا مجبور کردن کودک به نشان دادن آلت تناسلی خود
- **غفلت:** حذف یا نادیده گرفتن کودک که ممکن است با آزار بدنی همراه باشد. مانند حذف و عدم تامین نیازهای اولیه جسمی کودک مانند تغذیه، بهداشت، پوشاک، تربیت، مراقبت های پزشکی، ابراز عشق و علاقه
- **بهره کشی اقتصادی:** کنترل بیش از حد در استفاده و بهره برداری از پول
- **بد رفتاری آموزشی:** فشار و آسیب های احتمالی که از طریق نظام آموزشی، معلمان، شیوه های تدریس، محتوای کتاب ها و... در کودکان ایجاد می شود.





# همسر آزاری و خشونت علیه زنان

➤ هر گونه سوء رفتار با زنان از نظر فیزیکی، جسمانی، عاطفی، جنسی، بی اعتنایی و کم توجهی، ناسزا گفتن، تحقیر و توهین

## ➤ انواع خشونت خانگی علیه زنان:

❑ **خشونت روانی:** هر گونه رفتار و گفتار خشنی که سلامت روانی دیگری را به خطر اندازد. مانند توهین و تحقیر، فحاشی، تهدید به طلاق و محدود کردن آزادی

❑ **خشونت بدنی:** هر گونه خشونتی که برای آسیب زدن و آزار بدنی به کار می رود: کتک کاری، خفه کردن، شکنجه و قتل

❑ **خشونت جنسی:** هر گونه رفتار خشونت آمیزی که به سوء رفتار جنسی و آسیب جنسی بیانجامد. مزاحمت های تلفنی و حضوری، فحشا، اجبار به نزدیکی غیر طبیعی و عادت ماهانه و...

❑ **خشونت مالی:** هر گونه رفتار خشونت آمیزی که برای زیر فشار گذاشتن، آزار و تبعیض مالی دیگری انجام شود. بر آورده نکردن نیازهای مالی خانواده، فروش وسایل خانه و...



## خشونت علیه سالمندان

➡ سوء استفاده از سالمندان یک نوع آسیب رسانی به اشخاص سالمند است که به واسطه پرستار فرد سالمند و یا سایر افراد انجام می شود.

➡ می تواند عمدی و غیر عمدی باشد:

➡ آزارهای جسمی، روانی، جنسی یا مالی، اهمال گری، غفلت، متارکه و...

## توصیه های خود مراقبتی در زمینه خشونت خانگی

- انواع روش های اعمال خشونت را بشناسید و بدانید چه رفتاری خشونت محسوب می شود.
- از انواع خشونت اعم از خشونت علیه کودکان، زنان و سالمندان اطلاعات کسب کنید.
- حقوق خود و دیگران را بشناسید.
- علل ایجاد خشونت را شناسایی کنید و در رفع آن تلاش کنید.
- با تکنیک ها و مهارت های مدیریت خشم، سعی کنید آرام باشید و به خشونت دامن نزنید.
- از قوانین و مجازات های اعمال خشونت آگاه باشید.
- مراکزی که به افراد خشونت دیده خدمات ارائه می دهند را شناسایی کنید.



## توصیه های خود مراقبتی در زمینه خشونت خانگی

➤ در مقابل خشونتی که به شما و اطرافیان شما اعمال می شود سکوت نکنید. در نظر داشته باشید که شما مقصر نیستید و می توانید در مواقع ضروری به مراکز حمایتی و مراجع قانونی پناه ببرید.

➤ می توانید از مشاور و روان شناس خانواده در این زمینه کمک بگیرید.

➤ ۱۲۳، شماره اورژانس اجتماعی سازمان بهزیستی است که می توانید از آن ها نیز در این زمینه کمک بگیرید.



## خودکشی

یکی از آسیب هایی که ممکن است در دوره نوجوانی و جوانی تحت تاثیر بیماری های روانپزشکی و یا سایر شرایط محیطی برای افراد رخ دهد خودکشی است.



## توصیه های خود مراقبتی در خودکشی-۱

➤ هرگونه ابراز افکار آرزوی مرگ، تمایل به خودکشی یا رفتارهای آسیب به خود را هرچند جزیی جدی بگیرید و به پزشک خانواده، روانپزشک یا روانشناس و مشاور مراجعه کنید.

➤ در مواقعی که یکی از دوستان و همسالان رفتار آسیب به خود یا خودکشی داشته است امکان تقلید این رفتار بیشتر می شود و لازم است والدین یا مسوولین دانشگاه و بهداشت و سلامت به صورت فعال با فرد در معرض این اتفاق، صحبت کنند و موارد پرخطر را شناسایی و با حمایت روانی و اجتماعی مناسب از احتمال خودکشی یا آسیب تقلیدی جلوگیری کنند.

➤ هرگونه تغییر رفتار و خلق و خوی، خواب و خوراک، افت تحصیلی یا گوشه گیری و انزوا را جدی بگیرید و از متخصصین و مشاوران مناسب کمک بگیرید.



## توصیه های خود مراقبتی در خودکشی-۱

- حمایت مناسب توسط همسالان با هدایت و کمک والدین و بزرگسالان مسوول تربیت و آموزش آن ها در خانه، دانشگاه یا جامعه یکی از بهترین اقدامات در بحران است. از این روش برای برگزاری جلسات گروهی و افزایش همدلی بین افراد استفاده کنید.
- از به کار بردن جملات و واژه هایی مبنی بر این که تو شهامتش را نداری، ترسو هستی و این کارها جرات می خواهد به شدت پرهیزید.



با تشکر از توجه تمامی  
عزیزان حاضر در جلسه