

## پروتکل انتقال خبر فقدان در شرایط تروما

تالیف: دکتر لاله مهرداد

در ۴ صفحه



## پروتکل انتقال خبر فقدان در شرایط تروما

انتقال خبر مرگ یا کشته شدن یک عزیز، یک مداخله روانی کوتاه اما بسیار اثرگذار است. نحوه انتقال خبر می‌تواند از تشدید تروما جلوگیری کند یا آن را عمیق‌تر سازد. هدف داوطلب: انتقال حقیقت با حداقل آسیب روانی و حداکثر کرامت انسانی.

### ۱- آمادگی پیش از انتقال خبر

- محیطی امن، آرام و خصوصی فراهم کنید
- در صورت امکان، حضور یک فرد حمایت‌کننده‌ی مورد اعتماد را تضمین کنید
- انتقال حضوری اولویت دارد؛ تماس تلفنی یا پیام آخرین گزینه است
- پیش از شروع، خود تنظیمی انجام دهید مانند تنفس آرام، لحن یکنواخت، سرعت پایین

### ۲- اصول انتقال خبر

- خبر را مستقیم، کوتاه و بدون مقدمه‌های اضطراب‌آور بیان کنید
- از زبان شفاف استفاده کنید و از ابهام بپرهیزید
- خبر را یکبار بیان کنید، سپس مکث کنید

جمله پیشنهادی:

«متأسفم که این خبر بسیار دردناک را می‌دهم. [نام فرد کشته شده] در جریان حوادث اخیر جان خود را از دست داده است.»

### ۳- واکنش‌های قابل انتظار طبیعی و غیر پاتولوژیک

- شوک، سکوت یا بی‌حرکتی
- انکار یا ناباوری
- واکنش‌های هیجانی شدید مانند گریه، خشم، فریاد
- علائم جسمانی تروما مانند لرزش، تهوع، تپش قلب، گیجی

این واکنش‌ها نشانه‌ی ضعف یا ناتوانی نیستند؛ پاسخ طبیعی سیستم عصبی به تروما هستند.



#### ۴- مداخله مناسب در لحظه

- آرام و حاضر بمانید
- اجازه‌ی سکوت و زمان بدهید
- از توضیح، تحلیل یا آرامسازی اجباری پرهیز کنید
- تمرکز را بر تنظیم بدن قرار دهید، نه متقاعدسازی ذهن

#### جمله‌های حمایتی ایمن:

- «می‌دانم این خبر شوک‌آور است.»
- «الان لازم نیست کاری انجام دهید.»
- «من اینجا هستم.»

#### ۵- ملاحظات مربوط به انکار

انکار یک مکانیزم حفاظتی کوتاه‌مدت است.

- وارد بحث یا اثبات نشوید
- جزئیات اضافی ارائه ندهید
- اجازه دهید واقعیت به‌تدریج پردازش شود

#### پاسخ مناسب:

«می‌فهمم باورش بسیار سخت است. عجله‌ای نیست.»

#### ۶- مواردی که باید از آن‌ها اجتناب شود

- جملات دستوری یا کنترل‌کننده مانند «قوی باش»، «آروم شو»
- معنابخشی زودهنگام مانند «قسمت بوده»، «حکمتی داشته»
- وعده‌های تسکین‌دهنده‌ی غیرواقعی مانند «می‌گذره»
- درخواست تصمیم‌گیری فوری

#### ۷- اقدامات پس از انتقال خبر

- خانواده را تنها نگذارید
- در صورت ترک محل، مسئولیت حمایت را به فرد امن منتقل کنید
- انتظار عملکرد عادی نداشته باشید
- آگاه باشید که حافظه شنیداری ممکن است مختل شده باشد

**Copyright Notice & Disclaimer**

***This material is published on the Hope and Equality website with the permission of its original author, Dr. Laleh Mehrad. All rights are reserved by the author unless otherwise stated. Hope and Equality does not claim ownership and is not responsible for the originality of the submitted content. Any reproduction, distribution, or use of this material without the prior written consent of the author is strictly prohibited and constitutes a violation of copyright law. It is intended solely for educational purposes and is not a substitute for professional therapy or treatment. Unauthorized sale, commercial reproduction, or distribution in exchange for compensation is illegal and subject to legal action.***

