

چند توصیه برای پاسخ به نیاز روانی بازمانده‌ها

امدادروانی در نخستین لحظه‌ها



وقتی به محل حادثه می‌روید، حواستان باشد که رفتار شما با افراد آسیب‌دیده به عنوان یک امدادگر اهمیت زیادی دارد. بازمانده‌های حادثه تحت فشار روحی شدیدی هستند و ممکن است به خاطر داغدیدگی، صدمات جانی شدید و از دست‌دادن دارایی تا پایان عمر به اختلالات روانی دچار شوند؛ ولی شما می‌توانید با ارایه به‌موقع خدمات بهداشت روان و برخورد مناسب از عوارض روحی وخیم جلوگیری کنید. اینها مهمترین نکاتی است که باید برای کمک به یک فرد حادثه‌دیده رعایت کنید:

برای کمک به کسی که شما را نمی‌شناسد، نخست خودتان را معرفی کنید. میل و اشتیاقاتن به کمک‌کردن را در کلام و رفتارتان نشان دهید.

با علاقه به حرف‌های او گوش کنید. مانع از ابراز احساسات فرد حادثه‌دیده نشوید؛ مثلاً به او نگوئید گریه نکن؛ گریه و شیون به تخلیه احساسات کمک می‌کند.

سعی کنید به او آرامش بدهید؛ مثلاً بگوئید کمک در راه است. البته دروغ نگوئید و به او امید واهی ندهید.

هیچ‌وقت به آسیب‌دیده‌ها دروغ مصلحتی نگوئید؛ چون این کار باعث سلب اعتماد آنها می‌شود.

خبرهای بد و ناگوار را هم به بازمانده‌ها بگوئید؛ ولی به‌تدریج و حتی‌الامکان در حضور جمع و به‌خصوص وقت‌هایی که افراد متخصص یا بستگان آنها برای حمایت‌های بعدی حضور دارند.

برای آرامش‌دادن به افراد از باورهای دینی آنها کمک بگیرید.

بازمانده‌ها را از دیدن جنازه عزیزانشان محروم نکنید؛ البته در مواردی که جسد یا صحنه مرگ خیلی دلخراش است، قسمت‌های

نامناسب جنازه را ببوشانید. آنها را تشویق کنید که در مراسم تشییع جنازه و نماز میت و مراسم مذهبی دیگر شرکت کنند. اگر نماز میت به صورت گروهی برگزار شود، اثرات مثبت روانی بیشتری دارد.

سعی نکنید افراد حادثه‌دیده را به اجبار از محل سکونتشان دور کنید؛ مگر در مواردی که خطر بروز حادثه مجدد وجود داشته باشد. در این صورت هم با کمک افراد محلی آنها را قانع کنید که به یک محل امن بروند.

برای آسیب‌دیده‌ها این امکان را فراهم کنید که در کنار افراد فامیل، دوستان و آشنایانشان باشند.

مانع از تجمع افراد داغ‌دیده به دور هم نشوید؛ عزاداری گروهی به آرامش روانی آنها کمک می‌کند.

آسیب‌دیده‌ها را زیر یک سقف اسکان دهید؛ البته به شکلی که شئونات شرعی برای آسایش روحی آنها رعایت شود.

انها را تشویق کنید که خودشان هم در ایجاد اسکان اضطراری و بازسازی محل سکونتشان مشارکت کنند.

بازمانده‌های حادثه را به استراحت شبانه ترغیب کنید.

با رسیدن تیم حمایت روانی هلال احمر، اطلاعات خود را به آنها بدهید و به توصیه‌هایشان عمل کنید.

حوادث وسوانح استرس (فشار روانی) زیادی در بازمانده‌ها به وجود می‌آورد که می‌تواند برای سلامت روان آنها خطرناک باشد. بنابراین قبل از این که بخواهیم به این افراد کمک کنیم، باید استرس و نشانه‌های آن را بشناسیم و بدانیم این فشارهای روانی از کجای می‌آید. استرس: فشار شدید روانی است که منجر به بی‌قراری، تشویش و دلهره می‌شود؛ سازگاری فرد را با محیط مختل می‌کند و مانع از بروز رفتار طبیعی در او می‌شود. استرس بیماری نیست، بلکه حالتی است که می‌تواند سبب بیماری جسمی یا روانی شود. عوامل استرس‌زا: دیدن صحنه‌های ناراحت‌کننده تخریب خانه‌ها، جنازه عزیزان و زجر کشیدن دیگران یا تحمل درد جراحات‌ها، سرما و گرمای زیاد، گرسنگی و تشنگی و از دست‌دادن اموال. همه اینها دست به دست هم می‌دهد و فشار روانی شدیدی در حادثه‌دیده‌ها به وجود می‌آورد.

راه و رسم حمایت روانی از آسیب‌دیدگان حادثه را بیاموزیم

پیشگیری از واکنش‌های غیر قابل پیش‌بینی

شهروند | حادثه که رخ می‌دهد، آسیب‌های روحی، جسمی و مالی فراوانند. فرقی ندارد سیل آمده، یا طوفان و سونامی خانه‌ها را خراب کرده، عده زیادی خودشان را به انجامی رسانند تا هر کاری از دستشان بر می‌آید، انجام بدهند ولی شاید خیلی از این افراد ندانند روبرو شدن با آدم‌هایی که خانه و اموال و از همه مهمتر عزیزانشان را از دست داده‌اند، چه حسی دارد. حتی امدادگرهایی که این شرایط را قبلاً تجربه نکرده‌اند، ممکن است واکنش‌هایی نشان بدهند که برای خودشان هم قابل پیش‌بینی نیست و بعد از آن هم به بیماری‌های روحی دچار شوند. البته عده‌ای هم هستند که کنترل اعصابشان را از دست نمی‌دهند و سعی می‌کنند به افراد حادثه‌دیده آرامش بدهند ولی بسیاری از کارهای معمولی که برای آرام کردن بازمانده‌ها انجام می‌شود، اصولی نیست و نه تنها دردی را درمان نمی‌کند، بلکه اختلالات روانی شدیدی در آنها به وجود می‌آورد.



۵

سازماندهی مجدد

زمان: ۶ ماه تا یک سال بعد از حادثه

علایم: بازسازی روانی خود و دوبار ساختن زندگی، اتکابه خود

۴

رو به‌رو شدن با واقعیت

زمان: ۲ تا ۳ ماه بعد از حادثه

علایم: افسردگی، خستگی و درماندگی، احساس تنهایی، یأس و ناامیدی، اضطراب

۳

فراموشی غم

زمان: حدود یک هفته تا یک ماه بعد از حادثه

علایم: آرامش موقت و گذرا و امیدواری

۲

قهرمان‌گرایی

زمان: ساعات اولیه وقوع حادثه

علایم: عصبانیت و تحریک‌پذیری، گستاخانه و بی‌پروا عمل کردن، داشتن انگیزه قوی برای کمک‌رسانی به دیگران

۱

تماس باضربه

زمان: دقیق اول بعد از حادثه

علایم: ترس و وحشت، بهت‌زدگی، گیجی و درماندگی، عدم قدرت انجام هر کاری

غم چطور یک بیماری می‌شود؟

بازمانده‌های یک حادثه از ۵ دقیقه نخست تا زمانی که به زندگی عادی‌شان برگردند، واکنش‌های مختلفی نشان می‌دهند. آگاهی از این واکنش‌ها به ما کمک می‌کند که حالات روانی آنها را در هر مرحله بشناسیم.



کشیدن نیست. سعی کنید تا دیروقت به رادیو و موسیقی گوش ندهید و تماشای تلویزیون و مطالعه را هم بگذارید برای ساعت‌های زودتر.

بعد از ساعت ۷ شب غذا نخورید.

داروهای خواب‌آور را بدون تجویز پزشک مصرف نکنید.

نوشیدن شیر گرم قبل از خواب مفید است.

سعی کنید عصرها به پیاده‌روی بروید.

شب‌ها وقت خوبی برای بحث و منازعه نیست.

خواب طولانی در طول روز روی خواب شب‌تان اثر منفی می‌گذارد. البته یک استراحت کوتاه بعد از ناهار مفید است.

خوب است قبل از خواب ناحیه بین دو آبرو را به آرامی ماساژ دهید.

بنابر این همه می‌توانند خودشان را ماساژ بدهند و بهتر است این کار را هر روز صبح انجام بدهند.

اصلاح کردن خواب

خواب خوب بهترین روش برای رفع استرس و بهبود وضعیت سلامتی است. ترتیب خواب و بیداری باید متناسب با نظم شب و روز باشد. افرادی که تحت فشار روحی هستند معمولاً دیر خوابشان می‌برد یا در طول شب مرتب از خواب بیدار می‌شوند. زمان مناسب شروع خواب ساعت ۱۰ شب است. حتی اگر کسی در این ساعت خوابش نمی‌برد بهتر است به رختخواب برود و استراحت کند؛ چون بدون آنکه خودش بداند چندین بار تا صبح به خواب می‌رود. برای یک خواب خوب و باکیفیت این توصیه‌ها را به بازمانده‌های حادثه کنید: شب‌ها وقت خوبی برای نوشتن چای و قهوه یا سیگار

روش‌هایی برای بازگرداندن آسیب‌دیدگان به زندگی عادی

عبرنامه برای بازسازی روان

آسیب‌های جسمی و روانی بلافاصله‌ای وقت‌ها مشکلات جدی برای حادثه‌دیده‌ها به وجود می‌آورد؛ تا جایی که دیگر نمی‌توانند برای جامعه و حتی خانواده‌شان مفید باشند و دیگران هم کم‌کم آنها را به چشم سربازی می‌بینند. البته پاسخ مناسب به نیازهای روانی این افراد در مراحل بعد، هدایت آنها به روال عادی زندگی می‌تواند از این آسیب‌ها جلوگیری کند. بنابراین باید با برنامه‌ریزی دقیق روش‌هایی را به آنها آموزش بدهیم تا توانایی‌های روحی‌شان را دوباره به دست آورند.

کاهش فشار روحی و مقابله با استرس

آسیب‌دیده‌ها را به فعالیت‌های مفید تشویق کنید.

از آنها بخواهید فشارهای روحی را با عبادت، مطالعه، استراحت و گوش دادن به موسیقی کاهش دهند.

بعد از حادثه، افراد یا خانواده‌هایی که قبلاً در یک محل زندگی می‌کرده‌اند را کنار هم و در یک مکان اسکان دهید.

از تامین غذا، آب و نیازهای پزشکی بیماران مطمئن شوید.

توصیه کنید برای مقابله با استرس از مصرف مواد مخدر جدا پرهیز کنند.

در شرایط استرس‌زا دعا و کشمکش بین افراد طبیعی است. در این مواقع از ریش سفیدها کمک بگیرید تا آرامش و صلح برقرار شود و آنها را تشویق کنید که انرژی‌شان را به جای بحث و جدل برای آبدائی و حل مشکلات استفاده کنند

برای افراد آسیب‌دیده توضیح بدهید که علت فشار روانی و اختلالات روحی‌شان چیست و به آنها اطمینان بدهید که بهبودی‌امی کنند.

استراحت شبانه، ضروری است.

تمرین آرامیدگی و آسودگی

خوابیدن بعد از یک روز پرکار می‌تواند خستگی جسمی و روحی را برطرف کند، ولی این کافی نیست. اگر از تکنیک‌ها و تمرین‌های آرامیدگی و آسودگی استفاده کنیم هم فشارهای روانی کم می‌شود و هم احساس شادی و رضایت می‌کنیم. این تمرین چند مرحله دارد و برای افرادی که از یک حادثه دلخراش جان سالم به‌در برده‌اند، مفید است:

ترجیحاً در یک محل ساکت و آرام با آسودگی بنشینید و پاها را روی زمین قرار دهید.

چشم‌ها را ببندید.

در وضعیت راحت از راه بینی نفس کنید.

توجه را روی عضلات متمرکز کنید. حالا احساس می‌کنید که با هر بازدم آسوده‌تر می‌شوید. این کار را ۲ تا ۳ دقیقه ادامه دهید.

نتیجه: با هر بار نفس احساس سلامتی و انرژی می‌کنید و از فشار روحی و ترس شما کاسته می‌شود.

حالا یک محل خوشایند و زیبا را که قبلاً در آن بوده‌اید به خاطر بیاورید و تصور کنید که آن جا هستید. اجازه بدهید ذهنتان در این محل به راحتی استراحت کند. سعی کنید

تمرین و ورزش باورز دینی

ورزش برای سلامتی و کاهش فشار روحی ضروری است و حتی وقت‌هایی که خیلی خسته هستیم نباید آن را فراموش کنیم. بنابر این به حادثه‌دیده‌ها توصیه کنید که هر روز و به صورت منظم ورزش کنند. برای افراد بالای ۴۵ سال و بیماران پیاده‌روی بهتر است و برای جوان‌ترها ورزش‌های پر جنب و جوش مثل شنا و فوتبال.

ماساژ باورز دادن

در بعضی فرهنگ‌ها از ماساژ برای رفع استرس و ایجاد آرامش جسمی و روحی استفاده می‌شود. به افراد آسیب‌دیده توصیه کنید انواع ماساژی که در فرهنگشان وجود دارد را یاد بگیرند؛ مثلاً برای ایرانی‌ها مشت و مال، یک جور ماساژ است،