

واکنش سریع هنگام وقوع زلزله می‌تواند شما را از جراحات احتمالی محافظت کند. حداقل دوبار در سال پناه‌گیری را تمرین کنید.

### علت واکنش‌های روانی در بازماندگان سوانح

حوادث و سوانح 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 کجا 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 جراحی‌ها، سرما و گرمای زیاد، گرسنگی و تشنگی و از دست دادن اموال، همه اینها دست به دست هم می‌دهند و فشار روانی شدیدی در حادثه‌دیده‌ها به وجود می‌آورد.

### راه و رسم حمایت روانی از آسیب‌دیدگان حادثه

# راهی برای پیشگیری از آسیب‌های روحی

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 برمی‌آید، انجام بدهند ولی شاید خیلی از این افراد ندانند رویه‌رو شدن با آدم‌هایی که خانه و اموال و از همه مهمتر عزیزانشان را از دست داده‌اند، چه حسسی 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.



روش‌هایی برای بازگرداندن آسیب‌دیدگان به زندگی عادی

## عبرنامه برای بازسازی روان حادثه‌دیده

این افراد و 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.

آسیب‌های جسمی و روانی بلا یا گاهی 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

نکنند.

به‌علاوه، این جور کارها نیاز به تجهیزات زیادی ندارد و می‌شود با هزینه کمی آنها را انجام داد؛ مثل برگزاری جشن اعیاد مذهبی و ملی یا برگزاری مسابقات ورزشی. برای این کارها می‌توانید افرادی که استعداد و توانایی ساماندهی و برنامه‌ریزی مسابقات و جشن‌ها را دارند، شناسایی کنید و از آنها کمک بگیرید.

### ورزش و تمرین بدنی

ورزش برای سلامتی و کاهش فشار روحی ضروری است و حتی وقت‌هایی که خیلی خسته هستیم نباید آن را فراموش کنیم. بنابراین 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 یا ورزش 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، یک‌جور ماساژ است، بنابراین همه می‌توانند خودشان را ماساژ بدهند و بهتر است این کار را هر روز صبح انجام بدهند.



### 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 می‌کردند را کنار هم و در یک مکان اسکان دهید. از تامین غذا، آب و نیازهای پزشکی بیماران مطمئن شوید.

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 آبادانی و حل مشکلات استفاده کنند.

برای افراد آسیب‌دیده توضیح بدهید که علت فشار روانی و اختلالات روحی‌شان چیست و به آنها اطمینان بدهید که بهبود پیدا می‌کنند.

### تمرین آرامی و آسودگی

خوابیدن بعد از یک روز پر کار می‌تواند خستگی جسمی و روحی را برطرف کند، ولی این کافی نیست. اگر از تکنیک‌ها و تمرین‌های آرامی 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 تنفس 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 تنفس 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 آن‌جا هستید. اجازه بدهید ذهنتان در این محل به راحتی استراحت کند. سعی کنید روی افکار ناخوشایندی که به ذهنتان می‌آید و می‌رود پافشاری نکنید.

بعد از ۱۰ دقیقه با آن محل زیبا خداحافظی کنید و با چند تنفس عمیق چشم‌هایتان را باز کنید. یادتان باشد که می‌توانید هر وقت دوست دارید به آن‌جا برگردید.

### کارهای گروهی

فعالیت گروهی باعث می‌شود افراد آسیب‌دیده دور هم جمع شوند و هم از نظر جسمی و روحی تقویت شوند و هم امید به آینده پیدا کنند. این افراد هنوز توانایی انجام کارهای مفید و حتی سخت را دارند و فعالیت در یک گروه باعث می‌شود احساس ناامیدی و درماندگی

### غم چطور یک بیماری می‌شود؟

بازمانده‌های یک حادثه از دقایق 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:

#### ۱. تماس با ضربه

زمان: قایق اول بعد از حادثه  
علائم: ترس و وحشت، بهت‌زدگی، گیجی و درماندگی، عدم قدرت انجام هر کاری

#### ۲. قهرمان‌گرایی

زمان: ساعات اولیه وقوع حادثه  
علائم: غصانیت و تحریک‌پذیری، گستاخانه و بی‌پروا عمل کردن، داشتن انگیزه قوی برای کمک‌رسانی به دیگران

#### ۳. فراموشی غم

زمان: حدود یک هفته تا یک ماه بعد از حادثه  
علائم: آرامش موقت و گذرا و امیدواری

#### ۴. رویه‌رو شدن با واقعیت

زمان: ۲ تا ۳ ماه بعد از حادثه  
علائم: افسردگی، خستگی و درماندگی، احساس تنهایی، یأس و ناامیدی، اضطراب

#### ۵. سازماندهی مجدد

زمان: ۶ ماه تا یک سال بعد از حادثه  
علائم: بازسازی روانی خود و دوباره ساختن زندگی، اتکا به خود

چند توصیه برای پاسخ به نیاز روانی بازمانده‌ها

### امداد روانی 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 دست دادن 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 اشتیاق‌تان به کمک کردن را در کلام و رفتار تان نشان دهید.

با علاقه به حرف‌های او گوش کنید. مانع از ابراز احساسات فرد حادثه‌دیده نشوید؛ مثلاً به او نگویید گریه نکن؛ گریه و شیون به تخلیه احساسات کمک می‌کند. سعی کنید به او آرامش بدهید؛ مثلاً بگویید کمک در راه است. البته دروغ نگویید و به او امید واهی ندهید. هیچ‌وقت به آسیب‌دیده‌ها دروغ مصلحتی نگویید؛ چون این کار باعث سلب اعتماد آنها می‌شود.

خبرهای بد و ناگوار را هم به بازمانده‌ها بگویید؛ ولی به تدریج و حتی الامکان در حضور جمع و به‌خصوص وقت‌هایی که افراد متخصص یا بستگان آنها برای حمایت‌های بعدی حضور دارند.

برای آرامش دادن 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 بپوشانید.

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 آشناپانشان باشند.

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

آسیب‌دیده‌ها را از بر یک سقف اسکان دهید؛ البته به شکلی که شئون شرعی برای آسایش روحی آنها رعایت شود.

آنها را تشویق کنید که خودشان هم در ایجاد اسکان اضطرابی 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.