

آبگرمکن، یخچال، فریزر، اجاق گاز و اشیای بلند و بسیار سنگین باید با بست یا تسمه‌های مناسب به کف و دیوار منزل محکم شوند.

مشاوره روانی چادر به چادر

فعالیت‌های فرهنگی، آموزشی، بهداشتی و حمایت‌های روانی و اجتماعی از جمله کارهایی است که تیم‌های سحر سازمان جوانان هلال احمر در مناطق زلزله زده بر روی آن متمرکز می‌شوند و بیشتر تمرکز این تیم‌ها در مرحله اول گروه کودکان، افراد مسن، زنان و زنان باردار بوده است. به گفته رئیس سازمان جوانان جمعیت هلال احمر فعالیت‌هایی که در زمینه حمایت‌های روانی انجام می‌شود، شامل مشاوره‌های فردی به افرادی که دچار استرس شده‌اند بوده است و در صورتی که افرادی نیاز به درمان بیشتر داشتند به کادر متخصص ارجاع داده شده و همچنین مشاوره‌های گروهی در منطقه‌ارایه می‌شد. در تیم‌های سحر روانشناس هم حضور داشته و این تیم‌ها چادر به چادر به مردم سر می‌زدند و اگر کسی دچار بیماری حاد و استرس بود حتماً به آنها مشاوره‌ها را می‌دادند.

یک نامه شخصی به کسی که در سروصدای زلزله، سروصداراه نینداخت

معجزه دست‌های کوچک تو



امیر هاتفی نیا

روزنامه‌نگار

غم کرمانشاه یک‌ساله شد. آدم‌ها کارنامه‌شان را در بوق و کرنا می‌کنند و من، می‌خواهم از تو بگویم. از تو، که در عمق حادثه ماندی و عکس نگرفتی؛ از تو، که در عمق حادثه ماندی و دم نزدی؛ از تو، که در عمق حادثه ماندی، و سازه‌ها احترام نخواستند. عمق حادثه در دناک است؛ ناله می‌زاید و آه و ناله‌ها را در صدای سازه‌ها ریختی و معجزه کردی. چرا راه دوری برویم؟ معجزه همین جاست؛ در دست‌های کوچک تو. من اسامت را نمی‌آورم. حرف‌ها برایشان سخت است. تنها باید سازه‌ها را تورا بشناسند. همان‌ها که زیر بار زلزله کمر

بخش که در باره‌ها می‌نویسم. کلمه‌ها برای گفتن از تو ناچیزند. و من، کوچکتر از آنم که تو را ستایش کنم. ببخش، و بر من خرده‌نگیر. تو صدای سازه‌های شکسته را در آوردی. سازه‌ها به تو مدیونند. چنان گیاهی که به آب یا پیراهن خیزی که به آفتاب.

ختم کردند و تورا ستایش کردند، و حالا، در روستاهای اطراف سرپل، دشت‌ذهاب و منطقه دالاهو و ثلاث باباجانی، این «تنبور» است که از «امید» و «ساختن دوباره» حرف می‌زند. چرا راه دوری برویم؟ نجات‌دهنده همین جاست؛ در کالبد تو.

۳۶۵ روز را مرور می‌کنم. تو بانک نبودی که سالنامه‌های راه‌زینه کنی. تو سلبریتی نبودی که آدا و اطوارت را خرج کنی. تو یک مسئول نامربوط نبودی که یک‌ریز حرف بزنی. تو اناری بودی که دانه‌دانه شدی و رنگ‌داده‌ی به شکسته‌ها. تو مرهم سازه‌های شکسته‌شدی. مرهم بمان. تی جان قربان.



عکس: نسیم اعتمادی / شهروند



عکس: بابک جوانان / شهروند

بیشتر خوابیدیم. دختر بچه پرسید تا کی این‌جا پیش ما می‌مانید؟ دیدم به یکباره گریه‌اش گرفت و گفت نمی‌شود بیشتر بمانید. گفتم دوست داری تا کی این‌جا باشی؟ گفت اگر می‌شود به خاطر من تا شنبه بمانید. خلاصه به خاطر آن دختر بچه دو روز باز گشت بچه‌های تیم را عقب‌انداختیم.

آیا اقداماتی نیز انجام شد تا بعد از خروج تیم‌های امدادی مردم در صورت نیاز بتوانند از خدمات مشابه‌ها برخوردار شوند؟

• به دلیل این که بعد از مدتی مجبور به ترک منطقه بودیم و یکسری مشکلات نیز احتمالاً بعداً ایجاد می‌شود، همچنین وابستگی‌هایی که مردم و کودکان به ما پیدا کرده بودند، کار خوبی را در شهرستان اسلام‌آباد انجام دادیم، به این صورت که تمام معلمان، مدیران و معاونان آموزش و پرورش و والدین را که در منطقه حضور و امکان همکاری داشتند، در سالن‌های همایشی جمع کردیم و همایش و کارگاه یک روزه برای آموزش آنها گذاشته شد. این کار به تقویت منطقه برای این که بدانند بعد از خروج تیم چگونه باید با افراد آسیب‌دیده برخورد کنند، بسیار کمک کرد. نقطه قوت کار این‌جا بود که بعد از آن که از منطقه خارج شدیم، خانواده‌ها و عزیزانی که با آنها ارتباط داشتیم، باز هم به صورت تلفنی با مادر ارتباط بودند و از ما راهنمایی می‌گرفتند. این نشان می‌داد که تلاش‌های تیم‌ها نتیجه‌بخش است.

• چه چیزی باعث وابستگی کودکان زلزله زده به تیم جوانان سحر شده بود؟ آیا برنامه‌های ویژه‌ای برای کودکان داشتید؟

تقریباً صبح که بچه‌ها می‌آمدند، البته تعدادی هم که مدرسه بودند و بعداً ظهر می‌آمدند، برای آنها برنامه‌های متنوعی فراهم شده بود، برای مثال کارگاه‌های نقاشی بود؛ نقاشی‌هایی که بچه‌ها می‌کشیدند ذهنیات آنها را نشان می‌داد، این که از چه چیزهایی ترس دارند، همچنین غرغره‌های بازی، عکاسی و... آن قدر برنامه‌های متنوعی برای بچه‌ها فراهم شده بود که شب‌ها مجبور می‌شدیم خدیمان بچه‌ها را تا خانه‌هایشان برسانیم و گرنه خودشان دوست نداشتند که بروند. همین کارها باعث شده بود بچه‌ها به تیم وابسته شوند.

خودشان به مفری که تیم هلال احمر حضور داشتند، مراجعه می‌کردند و تیم شروع به بررسی مسائل و مشکلات آنان می‌کرد.

• حضور امدادگران در این شرایط سخت با توجه به وسعت حادثه چگونه بود؟

ایامی که امدادگران در منطقه حضور داشتند، ایام سرد سال بود و حضور در آن مناطق و قرار گرفتن در کنار مردم در شرایط بحرانی برای تیم‌های امدادی بسیار سخت بود. حتی ایام امتحانات دانشگاه‌ها بود و تعداد زیادی از جوانان امدادگر دانشجو بودند و نتوانستند به امتحانات خود برسند، اما این قضیه اصلاً راحت نبودند، برعکس خیلی خوشحال بودند که در آن‌جا حضور داشتند و می‌توانستند خدمت کنند. آنها حتی فعالیت‌هایی که در حوزه کاری‌شان نبود و قرار نبود که انجام دهند، مانند بهسازی محیط را انجام می‌دادند. در آن هوای سرد کنار هموطنان خود بودند، یک نوع ایثار بود.

• خاطره یا مورد خاصی از آن روزها به خاطر دارید؟

بله، خاطره خوبی از آن روزها به یاد دارم که به وضوح مشاهده کردیم کارهای تیم متمرکز واقع شده بود. پسر بچه‌ای آن‌جا بود که از روز اول پس از زلزله تا زمانی که تیم ما او بر خورد کرد و ۱۲ روز از زلزله می‌گذشت، حاضر به بازگشت به خانه خود نشده بود؛ هر چند منزلشان آسیب جزئی دیده بود. همین امر باعث شد بچه‌های تیم دو سه روز با آن پسر بچه کار کنند، تا این که یک روز خودش مشتاق شد تا تیم امداد را به منزلشان برود و اتاق و وسایلش را به ما نشان دهد. همان لحظه بود که پدر و مادر پسر بچه شروع به گریه کردند و گفتند که پسرشان پیش از این حتی حاضر نبوده سمت واحدی که در آن زندگی می‌کردند، برود.

• خاطره جالب دیگر این است که یک روز صبح پنجشنبه در چادر خوابیده بودم. از بیرون چادر صدای شنیدم، دیدم دختر بچه کوچکی ایستاده کنار چادر. پرسیدم عزیزم این موقع صبح این‌جا چی کار می‌کنی؟ گفت الان ساعت ۷ صبح است، مگر می‌شود کسی این موقع خواب باشد. من هم جواب دادم بله، حق با شماست، ببخشید ما کمی خسته بودیم به کم

وقتی کارشناسان ما با لباس جمعیت هلال احمر در میان مردم ورود پیدا می‌کردند، استقبال خیلی خوبی از آنها می‌شد. اگر اول مقاومتی می‌کردند و حاضر به همکاری نبودند، بعد از مدتی خودشان به مفری که تیم هلال احمر حضور داشتند، مراجعه می‌کردند و تیم شروع به بررسی مسائل و مشکلات آنان می‌کرد

در این قضایا دیده بودند، چون رسیدگی‌ها در روزهای نخست از نظر اقلام و پوشش در اکثر مناطق خوب بود و مشکلی نداشتیم. همچنین وقتی کارشناسان ما با لباس جمعیت هلال احمر در میان مردم ورود پیدا می‌کردند، استقبال خیلی خوبی از آنها می‌شد. اگر اول مقاومتی می‌کردند و حاضر به همکاری نبودند، بعد از مدتی



معاون امور جوانان جمعیت هلال احمر استان خوزستان در گفت و گویا «شهروند» از خاطرات حضور خود در مناطق زلزله زده کرمانشاه می‌گوید:

سرخ‌لباس هلال احمر آرامش‌خاطری برای آسیب‌دیدگان

عطیه کریمی | سال گذشته در چنین روزی، اتفاقی ناگهانی قلب همه مردم ایران را لرزاند. یک‌سال از وقوع حادثه دلخراش زلزله کرمانشاه می‌گذرد. حادثه‌ای دردناک که تا سال‌ها از روح و روان ایرانیان به خصوص هموطنان آسیب‌دیده پاک نخواهد شد. عمق فاجعه زیاد و نیاز به یاری همه مردم بود. تیم‌های امدادی نیز برای حمایت روحی و روانی چند روز بعد از حادثه وارد کرمانشاه شده بودند. از کودکی که با گر به در خواست می‌کرد تیم امداد مدت بیشتری را در کنارشان بمانند، تا پسر بچه‌ای که بعد از روزها حاضر شد به خانه باز گردد و جوانان امدادگری که کمک به هموطنان خود را در اولویت قرار دادند. اینها خاطراتی است که علی پهلوان، معاون امور جوانان جمعیت هلال احمر خوزستان از روزهای فعالیت خود در تیم سحر در منطقه کرمانشاه برای «شهروند» می‌گوید. تلاش برای بازگرداندن افراد آسیب‌دیده به شرایط روحی مناسب و از بین بردن فوبیا کودکان زلزله زده، در آن روزهای سخت‌مهمترین دغدغه‌های امدادگران جوان تیم سحر بود.

می‌کنند انجام می‌دهند. **• در شرایط سخت روزهای بعد از زلزله بیشتر چه قشری آسیب دیده بودند، کودکان یا بزرگسالان؟**

با توجه به اتفاق‌هایی که افتاده بود، می‌توان گفت تقریباً همه افراد درگیر این قضیه بودند، ولی معمولاً افرادی که بیشترین آسیب را می‌بینند کودکان، سالمندان و حتی خانم‌های باردار هستند. اما ما بیشتر با بچه‌ها سروکار داشتیم و خودشان هم خیلی به ما مراجعه و حتی خانواده‌های خود را نیز به ما معرفی می‌کردند و از مشکلات خودشان یا پدر و مادرشان برایمان می‌گفتند. مخصوصاً روزهای نخست که هنوز اسکان اضطراری شده بودند، سرپناه مناسبی نداشتند، مشکلاتشان بیشتر بود، اما هر چه زمان می‌گذشت مردم آرام‌تر می‌شدند.

• استقبال مردم چگونه بود؟ چه بر خوردی داشتند؟

نکته‌ای که در آن شرایط سخت بسیار خوشایند بود، این است که مردم زلزله زده محبت هموطنان خود را

• تیم سحر چند روز بعد از وقوع زلزله در مناطق آسیب‌دیده حضور پیدا کردند و چه خدماتی را ارائه دادند؟

سال گذشته با گذشت هفت روز از زلزله تیم‌های امداد در منطقه حضور پیدا کردند. طبق فرآیندی که در کارهایمان در جمعیت هلال احمر داریم، تقریباً هفت روز بعد از حادثه شرایط محیطی از وضع اضطراری خارج می‌شود و وارد مرحله دوم کارهایمان می‌شویم، در این زمان نیاز است که تیم‌های امدادی به شناسایی افراد آسیب‌دیده و به خصوص کمک به بازگشت روحی آسیب‌دیدگان به حالت طبیعی خود بپردازند. ما در قالب تیم سحر حوزه معاونت جوانان در استان خوزستان که زیرمجموعه سازمان جوانان جمعیت هلال احمر کشور است، به همراه ۳۰ نفر از اعضای داوطلب و همکاران به منطقه اعزام شدیم و در شهرستان اسلام‌آباد در منطقه مسکن مهر مستقر شدیم. «سحر» مخفف ساماندهی حمایت‌های روانی در بلافاصله، بعد از آن تیم‌هایی را برای شناسایی خانواده‌های آسیب‌دیده و همچنین کسانی که از لحاظ روحی به آنها آسیب وارد شده بود، مشخص کردیم. کارشناسان با سابقه‌ای را که تجربه کار در شرایط مشابه داشتند، در راستای احیای نشاط و شادی در منطقه به کار گرفتیم. تیم‌هایی مختص بازی درمانی برای دانش‌آموزان و بچه‌هایی که در منطقه بودند، در مدارس مستقر کردیم. تیم ما از لایه‌های بازی‌ها بچه‌هایی را که دچار مشکلات روحی شده بودند، شناسایی و چند روزی روی آنها کار می‌کردند تا مشکلات و فوبیاهایی را که در اثر زلزله در ذهن آنها ایجاد شده بود، برطرف کنند. از کارهای دیگری که در طول ۱۲ روز انجام شد، این بود که ما دو تیم دیگر به فواصل یک هفته‌ای به منطقه سرپل ذهاب و قصر شیرین اعزام و در آن‌جا مستقر کردیم.

• تیم سحر سازمان جوانان فقط وظیفه امداد و حمایت روانی را بر عهده داشتند؟

بله، وظیفه تیم حمایت‌های روانی است و بیشتر روی نشاط اجتماعی فعالیت می‌کنند. در واقع حمایت‌های روانی را در کنار شادی و نشاطی که در منطقه ایجاد