

بسیاری از داروهای مورد استفاده بدون نسخه از جمله داروی ضد سرفه، سرماخوردگی، آنفولانزا و زکام باعث گیجی ناخواسته می‌شوند که ممکن است رانندگی را با مشکل روبه‌رو کند.

ارائه خدمات تخصصی و بلندمدت

مرحله دوم حضور تیم‌های سحر در مناطق زلزله‌زده کرمانشاه ۵ روز بعد از حادثه اتفاق افتاد و در این مرحله با حضور روانشناس حرفه‌ای، مددکار اجتماعی و پزشک در تیم‌ها، اقدامات جدی‌تری صورت گرفت. بر اساس برنامه‌ریزی انجام شده مرحله دوم اقدامات ما تا ۱۸ اسفند ادامه ۹۶ ادامه داشت با این حال اعلام شد در صورتی که باز هم به انجام این فعالیت‌ها نیاز باشد حتما حضور تیم‌های سحر ادامه دار خواهد بود. بعد از گذشت حدود دو ماه از حادثه، مشکلات و مسائل روانی و اجتماعی خود را بهتر نشان دادند، خدماتی که این تیم‌ها در مرحله دوم تخصصی‌تر پیگیری شد به طوری که به تیم‌ها یک روانشناس حرفه‌ای، مددکار اجتماعی و پزشک اضافه شد تا بتوانند فعالیت‌ها را به صورت عمیق‌تر دنبال کنند.

هم بر گریزان بود هم سفیر یزان، اما...

مردمی که در دل‌هایشان بهار خودباوری روید



راضیه زرگری | پاییزی بود مثل همه پاییزها با همه ویژگی‌هایش. خاصیت پاییز در طبیعت برگ‌ریزان است؛ اما حوالی پاییز سال گذشته وقتی آبان ماه داشت رختش را می‌بست تا جایش را به آذر بدهد، غربی‌ترین نقطه ایران عزیزمان هم برگ‌ریزان بود، هم سفیر یزان و دیوار یزان؛ یک کمی هم جدایی یزان و غم و اندوهی که یک شب پاییزی بر سر مردم از گله و سر پل ذهاب آوار شد. شامگاه یکشنبه، ۲۱ آبان ماه ۹۶ بود که شهر از گله واقع در مرز ایران و عراق و شهرهای اطرافش زمین‌لرزه‌ای شدت ۷٫۳ ریشتر را حس کردند. برگ‌ریزان پاییز در یک لحظه همه زیبایی و چشم‌نوازی‌اش را به آوار دیوارها و سقف‌ها داد و هموطنان کردستان کرمانشاه را بشدت غافلگیر کرد. هر کسی به خودش آمد دید که خانه‌اش ویران شده و عزیزانش را گم کرده است؛ شرایطی بشدت سخت و غیر قابل تصور که می‌تواند برای هر کسی اتفاق بیفتد. جمعیت هلال احمر نخستین و مهم‌ترین نهادی است که به کمک آسیب‌دیدگان حوادث طبیعی می‌شنابد. امدادگران، داوطلبان و جوانان و متخصصان هلال احمر بدون هیچ چشمداشت و توقعی شبانه‌روز در شهرهای زلزله‌زده کرمانشاه حاضر بودند تا به بازماندگان خشم طبیعت کمک کنند و زندگیشان را از نو بسازند. اینجاست که در میان آوار خاکستری، مهربانی و همدلی مثل روزنه روشنایی و امیدرخی می‌نماید و می‌توان گفت بهاری در دل پاییز سخت آبان ۹۶ برای مردم از گله و سر پل ذهاب شکوفه کرد. رحمت قاسمی روانشناس و امدادگر هلال احمر کشور است که در زمان وقوع زلزله کرمانشاه روزها در کنار مردم این منطقه بود. گفت و گویی که در ادامه می‌خوانید مرور خاطرات همین روزهای یک‌سال پیش است.



می‌کردیم در مورد اتفاقی که افتاده است، خرابی‌ها و ویرانی‌هایی که خشم طبیعت ایجاد کرده و از دست انسان خارج بوده است و این که آنها دوست دارند دوباره چگونه زندگیشان را بسازند و کارهای بسیار دیگری بر اساس موقعیت و سن و سالشان انجام می‌دادیم. وقتی به خواسته‌هایشان، نگاه‌هایشان و حرکاتشان توجه می‌کردیم، می‌فهمیدیم که ما را به عنوان حامی و همدرد خود پذیرفته‌اند و به مادر لباس هلال احمر اعتماد دارند و خیلی راحت حرف‌هایشان را می‌زنند.

لطفاً کمی هم در مورد تلاش‌های شبانه‌روزی هلال احمری‌ها و خاطره‌هایی که در ذهنتان ثبت شده است، بر ایمان بگویید.
 من خودم شاهد بودم تیم پزشکی و روانشناس‌های ما و حتی آشنایان ما که برای امدادگران غذا درست می‌کردند، وقتی می‌دیدند چادرها و امکانات با کلمین‌های بزرگ رسیده‌اند، همه بدون این که به پست و مقامشان نگاه کنند، می‌آمدند و کمک می‌کردند تا بارها خالی شود و کارها زودتر انجام شود. خستگی معنی نداشت حتی زمانی که کمی می‌خواستیم استراحت کنیم، حداکثر دو ساعت و تا سه ساعت در شبانه‌روز می‌خوابیدیم. همه‌مان انرژی مثبت داشتیم و مثل خود مردم آنجا ساخت‌کار می‌کردیم. وقتی لقبی رضایت مردم را می‌دیدیم و این که آنها به بازسازی زندگیشان امیدوار می‌شدند، کلا خستگی‌ها تمام می‌شد و ما هم انرژی تازه‌ای می‌گرفتیم. خاطره‌ای که از آن روزها در ذهنم مانده است، روزی یکی از دانش‌آموزان منطقه زلزله‌زده به من گفت شما چطور می‌توانید ما را درک کنید؟ شما که خانه‌تان خراب نشده و کسی از عزیزانتان را از دست نداده‌اید؟ که من در جواب به او گفتم عزیزم ما این‌جا هستیم که درک کردن سختی‌ها و خودباوری‌ها را از شما یاد بگیریم و بر رویم به بچه‌های دیگر نقاط کشور یاد بگیریم که کافی است در کنار هم بمانیم و سختی‌ها را ببینیم و شرایطی را ایجاد کنیم که در کنار ما بالاتر از دردهایمان باشد. او خوشش آمد و به دوستانش گفت که برای این امدادگر دست بزنید. حقیقت هم همین بود که ما رفته‌بودیم از آنها درس مقاومت در برابر سختی‌ها را یاد بگیریم.

چون مسن‌ترها جنگ را تجربه کرده بودند. همان طور که می‌دانید این منطقه در زمان جنگ تحمیلی یکی از کانون‌های درگیر بود اما در کودتای تأثیرپذیری دیده می‌شد، در افرادی که تازه زندگیشان را ساخته بودند مثل خانه و زندگی‌ای تشکیل داده بودند، این به هم ریختگی در آنها بیشتر دیده می‌شد. شاید فکر این که دوباره باید تلاش کنند که زندگیشان بازسازی شود، آذیتان می‌کرد. در جوانان امانویی هیجان برای رسیدن به چیزهای بهتر و زندگی مقاوم‌تر دیده می‌شد. به طور کلی تأثیر روانی این موضوع در گروه‌های سنی و بین زنان و مردان با توجه به روحیات آنها متفاوت بود.

روزی یکی از دانش‌آموزان منطقه زلزله‌زده به من گفت شما چطور می‌توانید ما را درک کنید؟ شما که خانه‌تان خراب نشده و کسی از عزیزانتان را از دست نداده‌اید؟ که من در جواب به او گفتم عزیزم ما این‌جا هستیم که درک کردن سختی‌ها و خودباوری‌ها را از شما یاد بگیریم

علاوه بر کمک‌های اسکان و مواد غذایی و دارویی، حمایت‌های روانی در ماموریت هلال احمر در کرمانشاه چه جایگاهی داشت؟
 تیم سحر هلال احمر حمایت‌های روانی و اجتماعی در بلاهای رابریه عهده دار دوازده استان‌های تیم‌های حمایت‌روانی در مناطق زلزله‌زده حضور داشتند. کار ویژه‌ای که ما در کرمانشاه انجام دادیم برای گروه سنی دانش‌آموزان بود که با همکاری آموزش و پرورش استان صورت گرفت. بازی‌درمانی و ایجاد فضایی که باعث نشاط و شوق و ذوق آنها شود، با استفاده از دنیای کودکان‌شان منظرمان بود؛ مثلاً با آنها صحبت

آبان ماه سال گذشته در کرمانشاه چه دیدید؟
 زلزله بر سر مردم شهرهای مرزی استان کرمانشاه آوار شده؛ سقف‌ها و دیوارها در یک آن بر سر همه آوار شد اما در کنار همه این سختی‌ها من یک بهار دیدم؛ بهاری که در دل مردم همان منطقه اتفاق افتاده بود. بهار دل‌هایی را دیدیم که خود مردم کاشته بودند؛ ایمان‌پروری و خودباوری و سختکوشی آنها کار ما را برای هم‌مدردی، همدلی و همنوایی آنها رفته بودیم، راحت کرده بود. ما در کنارشان بودیم که تنهایی را احساس نکنند در حالی که خودشان قوی‌ترین چیزی بودند که ما تصور می‌کردیم.

چند روز در مناطق زلزله‌زده بودید و بسا چه چیزی مواجه شدید؟
 ما ۱۴ روز در شهرهای زلزله‌زده بودیم؛ دقیقاً ۳ روز بعد از زلزله به منطقه اعزام شدیم. وقتی ما رسیدیم اکثر مردم در چادرهای هلال احمر اسکان داده شده بودند. اضطراب و نگرانی‌ها از پس‌لرزه‌هایی بود که اتفاق می‌افتاد. نگاه‌های نگران و سردگمی‌ها از این که چه می‌شود و چه بر سر زندگیمان آمده است، در مردم دیده می‌شد و کاملاً طبیعی هم بود. زمانی که ما توسط مدیریت بحران ساماندهی شدیم، در گیلانغرب و سر پل ذهاب وظیفه حمایت‌های روانی را در تیم سحر هلال احمر بر عهده داشتیم؛ ویرانی و خرابی‌های خیلی زیاد بود؛ اما اگر مثبت به موضوع نگاه کنیم، در کنار هم بودن مردم زلزله‌زده بود که بسیار توجه ما را جلب می‌کرد. شاید بتوان گفت اگر قبلاً دیوارها کمی بین آنها فاصله انداخته بود، بعد از زلزله این دیوارها هم ریخته بودند و همه در کنار هم بودند؛ آن قدر در کنار هم محکم بودند که مطمئنم هیچ زلزله‌ای نمی‌توانست آن‌ها را خراب کند.

آوار و خراب‌شدن زندگی بدون شک بر مردم تأثیر می‌گذارد، چه کسانی در کرمانشاه بیشتر از همه متأثر از این حادثه طبیعی بودند؟
 در افراد مسن و سن‌وسال‌دار کمتر تأثیرپذیری روانی از زلزله را دیدیم؛

یادداشت

یک سال پیش همین موقع

همه چیز سر دبود و سر دبود و سرد

به دلیل بسته‌بودن جاده‌ها، جمعیت هلال احمر با لگندهای خود را به مناطق مختلف فرستاد. روستای از گله که منشأ اصلی زمین‌لرزه بود، با تخریب حدود صد در صدی مواجه شده بود و بشدت نیازمند کمک بود. بعضی از روستاها هم همین وضع را داشتند اما به دلیل دور افتاده بودن و این که اصلاً کسی حتی اسمی از این روستا نشنیده بود و نمی‌دانستند کجای نقشه هستند، بدون توجه مانده بودند. از زبان اهالی شهرستان سر پل ذهاب روستاها را شناسایی کردیم و به کمک آنها شتافتیم. اهالی آن روستاها بر ایمان تعریف می‌کردند، خودشان همدیگر را از زیر آوار نجات دادند و خودشان دنبال کمک رفتند. وقتی ما و نیروهای امدادی را دیدند، انگار دنیا را تصاحب کردند. در آن اوضاع دنیای آنها همین قدر کوچک شده بود و خواسته‌شان همین قدر ناچیز. فقط آبی برای نوشیدن خوشحالشان می‌کرد و چند کنسرو برایشان بس بود. خودشان به سبک انسان‌های چند قرن پیش با حصیر برای خودشان سرپناه درست کرده بودند. چادر می‌خواستند و از آن مهم‌تر کاتکس؛ کاتکسی که می‌توانست برای مدتی سرما را به خانه‌شان راه ندهد؛ هر چند موقتی اما می‌توانست دلگرم‌کننده باشد. سرمایه آبان ماه استخوان سوز نبود اما مردم زلزله‌زده چشم‌چشم روی هم گذاشتند و شاهد زمستان شدند. زمستان سرد و بی‌سابقه‌ای که خیلی‌ها را خوشحال و آنها را ناراحت کرد. در کرمانشاه کودکی نبود که با برف سال ۹۶ از ته دلش بخندد و ذوق کند. دانش‌آموزی نبود که از تعطیل شدن مدرسه نداشتنش خوشحال باشد و مادر و پدری نبودند که بارش نعمت خدا برایشان خوش‌یمن باشد. در کرمانشاه هیچکس به سمت کسی گلوله برفی پرت نکرد و تمام مردم غمگین زلزله‌زده حسرت‌هایشان بزرگ‌تر می‌شد و با آمدن بهار و آب‌شدن برف‌ها یاد یک چیز می‌افتادند که این آب‌شدن برف، چقدر شبیه آب‌شدن رویاهایشان است که یک شبه از بین رفت. کرمانشاهی‌ها مقهور قهر طبیعت شدند و چشم امیدشان همچنان به امداد رسانی است.



روزنامه‌نگار سعید شمیرانی

سرمای آبان ماه آن قدر شدید نیست که استخوان سوز باشد اما برای کسی که سرپناهی ندارد روز زلزله خاتمان سوز به جان زندگی‌اش افتاده است. قطعاً احساس این همه سوختن، به تماشای می‌شود. حتی برای کسی که از نزدیک شاهد اتفاقات پس از زلزله بوده است هم نمی‌تواند در رای از حجم واقعی درد زلزله‌زدگان ملموس باشد.

سال گذشته بلافاصله پس از زلزله به سر پل ذهاب اعزام شدم. زلزله تمام استان کرمانشاه را در بر گرفته بود. از همان ابتدای جاده منتهی به استان رعب و وحشت میان مردم، آنها را به خیابان‌ها کشانده بود و باعث شده بود که در بوستان‌های شهر کنار آتشی که در دست کرده بودند، چادر بزنند و شب‌راه صبح برسانند. به دلیل ریزش کوه مسیر اصلی شهر کرمانشاه به سر پل ذهاب مسدود شده بود و باید از جاده‌های فرعی خودمان را به منطقه می‌رساندیم. اوضاع در شهرستان سر پل ذهاب بد بود اما به اندازه بدی روستاهای اطراف آن. به جز مسکن مهر و چندین ساختمان فرسوده، تقریباً بقیه منازل سر پل یا بود و قابل سکونت؛ فقط این بیم‌فرور یختن بود که آن منازل را هم خالی از سکنه کرده بود. مجروحان و مصدومان به بیمارستان شهدای شهرستان سر پل ذهاب منتقل می‌شدند اما امکانات کافی وجود نداشت. نیروهای مختلف از جمعیت هلال احمر کل کشور بسیج شده بودند تا به نحوی امداد رسانی کنند. از سوی هلال احمر چادر، کنسرو، کمک‌های اولیه و... در کنار کمک‌های مردمی تاحدی اوضاع را کنترل می‌کرد اما فاجعه آنجا نمود پیدا می‌کرد که بر خرازی روستاهای مغفول مانده بدون کمک مانده بودند. ریزش کوه فقط مختص جاده کرمانشاه تا سر پل ذهاب نبود و خیلی از روستاهای زلزله‌زده با همین مشکل دست به گریبان بودند.

یادداشت

داستانی که هنوز تمام نشده

میلاد صمیمی | امدادگر جمعیت هلال احمر

شده بود و تنها یک پله بود که مادری با پای شکسته و پتوهای خیس روی آنها نشسته بود و دختر یک‌ساله‌ای هم در بغل داشت. سر ما، وحشت از زلزله، غم نبودن همسر و سرنوشتی مهم؛ تنها فرای است از آن چه در دل مادر زلزله‌زده بود و از ناله‌هایش...
 وقت را تلف نکردم، فوراً وضع بقیه چادرها را بررسی کردم. اوضاع بقیه کمی بهتر بود. به سمت خودروهای خودمان و ارتش دویدم و ماجرا را برای بچه‌های ارتش و رفقای خودمان شرح دادم. همان زمان بود که خودروی فرماندهی ارتش را دیدم. به سمت آنها دویدم؛ خودرو متوقف شد، یکی از فرماندهان عملیات ارتش به نام سرهنگ سبزی را دیدم. با تشریح آن چه رخ داده بود، توانستم برایشان چادر سالم، آذوقه و تجهیزات گرمایشی بگیریم. تصمیم گرفته شد فوراً با رضایت اهالی و کمک ما و بچه‌های ارتش چند چادر آسیب‌دیده تعویض و در محل امن‌تری برپا شوند. پیرمرد را نگاه کردم، لبخند رضایت پیرمرد و دخترش بهترین هدیه از باران رحمت الهی برای من بود و چه خوب پروین اعتصامی گفت:



عکس: نسیم عطایی / شهر وند