



طوفان های مرگبار

طوفان متیورامی توان یکی از قدرتمندترین و مرگبارترین طوفان های دریایی تاریخ برشمرده طوفانی که در سال ۲۰۱۶ در سواحل آفریقا خیرساز شد و جان ۲۷ نفر را گرفت. گستردگی این طوفان به اندازه ای بود که خسارات ناشی از آن را در حدود ۵ میلیارد دلار برآورد کردند. اگرچه طوفان سندی در سال ۲۰۱۲ هم یکی از قدرتمندترین طوفان ها بود که در کوبا رخ داد. این طوفان ۲۴ ایالت آمریکایی را تحت تاثیر خود قرار داد، به طوری که سیل در خیابان ها، خطوط مترو و تونل های شهر هاجاری شد.

دوباره دوشادوش هم این سختی را هم سپری خواهیم کرد

حسام الدین نراقی، فعال اجتماعی و کنشگر توسعه | بهار ۹۸ به مانند برخی بهارهای پیشین به رغم بارش نعمت الهی و تنها به دلیل رفتارهای اشتباه انسانی و دخالت در طبیعت و زمین و آب و هوا برای ما ایرانیان و آنها که دل در گروی انسانیت دارند، تبدیل به نوروژی پر از درد و اندوه شد. اندوه و خستگی از اشتباهات پرتکرار انسانی و خسارت های انسانی، اقتصادی، اجتماعی و زیرساختی که ریشه همه آنها در آموزش و فرهنگ بوده و نیازمند اقدامات مستمر و طولانی آموزشی و اطلاع رسانی است.

از آخرین روزهای سال ۹۷ که باران و سیل در نقاط مختلف کشور باریدن و حرکت گرفت تا امروز که نخستین روز کاری بعد از تعطیلات آغاز سال است، همه وهمه در همه جای ایران و با هر وسیله، به هر روش، با هر دانش، با هر نگرش و بر پایه هر میزان تجربه در امداد رسانی و حمایت، به کمک آسیب دیدگان سیل و آبگرفتگی در بیش از ۲۰ استان آسیب دیده و تحت تاثیر از ۳۱ استان کشور آمدند. در این میانه مهم اقدام و احساس خوب همدلی، همفکری، همراهی، همکاری، هم افزایی، همیاری و هم پوشانی در لحظه لحظه حضور همه داوطلبان، امدادگران و نجاتگران از همه سازمان های امدادی و گروه های خودجوش مردمی و نهادهای دولتی، حاکمیتی، انتظامی، نظامی، خدماتی و حمایتی موج می زند. به این موج لقب سیل مهربانی را دادند و این عنوان در فضای مجازی همه گیر شد.

یکی از نکات مهم و اساسی در میان این همه مهربانی توجه به ابعاد روانی این آسیب هاست که نباید از نظر دور نگه داشت، به همین منظور نیازمند ارزیابی مستمر افراد با فرکانس های مختلف است، چون واکنش افراد به حوادث و اتفاقات ناگوار به یک میزان نیست. حمایت های اجتماعی هم یکی دیگر از ضروریات است که خوشبختانه در کشور ما به وفور به چشم می خورد. در واقع این سیل ها و آب ها و گل ولای هم به مانند سوابق و سوانح قبلی فروکش می کند و باز هم زندگی جاری می شود. مهم این است که با هم و با طبیعت مهربان باشیم و این مهربانی رمز و راز موفقیت و پیروزی همه ما در عملیات امداد رسانی، بازسازی، باز یابی، باز توانی و احیای جوامع آسیب دیده شهری و روستایی است. این مهربانی رمز موفقیت همه ما است. همه ما داوطلبانی که با هم، و شانه به شانه هم برای کمک به همدیگر بسیج شدیم. یکی دیگر از اقداماتی که در شرایط این چنینی باید مدنظر قرار داد، اطمینان خاطر دادن به فرد آسیب دیده است. به این معنا که فرد احساس امنیت داشته باشد، چون در حوادثی همچون سیل، زلزله، جنگ افراد آسیب دیده حس امنیت خود را از دست می دهند و باز روانی بالایی را متحمل می شوند، به همین منظور این افراد در گام نخست باید اطمینان خاطر پیدا کنند که دیگر خطری آنان را تهدید نمی کند.

این بهار شاید بهاری به یادماندنی باشد از آن نظر که ابتدایش با سختی و تلخی آغاز ولی حتم دارم تا پایان بهار ۹۸ در جای جای مناطق آسیب دیده امید و مهربانی و حمایت است که دیده و لمس خواهد شد. خرابی و خسارت حتما همدلی و تعامل بین همه دست اندر کاران به خصوص با مشارکت و دخالت دادن همه ساکنان و ذینفعان در همه جوامع محلی آسیب دیده می تواند با مشارکت های مردمی و داوطلبانه هماهنگ شده و سازمان یافته رفع شود.

مهم این است که امیدوار باشیم و امید را به همه اطرافیان و همراهان و همه و همه آنها که در گرو آبادانی و سربلندی میهن و آرامش و آسایش همه انسان ها دارند، تعمیم دهیم. ما می توانیم این حادثه تلخ را هم سپری کنیم، فقط و فقط باید قبول کنیم که مثبت ببینیم و مثبت بگویم و مثبت رفتار کنیم. ایران کهن و مردمان این مرز و بوم روزهای سخت زیادی را پشت سر گذاشته اند و به طور حتم باز هم این شرایط سخت را دوشادوش یکدیگر سپری خواهیم کرد.

راهبردهای مهم بهداشت روان افراد در بلایای طبیعی

وابستگی و روابط انسانی: وجود ارتباط سالم و قوی با سایرین مهمترین عامل حفظ آرامش و سلامت روانی در بازماندگان بلایای طبیعی است.

صحت در مورد مصیبت وارده: به بیان مناسب احساس های درناک، فرد مصیبت زده آرامش خود را از لحاظ عاطفی و روانی به دست خواهد آورد.

گروه بندی: همیاری گروهی با دیگران علاوه بر اینکه از اثر و گوشه گیری فرد جلوگیری می کند، باعث کاهش فشارهای روانی فرد می شود. در صورت بروز بحران، همه اعضای خانواده را برای حل آن موضوع درگیر کنید و یکدیگر را از لحاظ عاطفی مورد توجه و حمایت قرار دهید.

تسلط بر موقعیت: تسلط بر موقعیت از طریق تاکید بر جنبه های مثبت و خود حادثه، فکرنکردن به عوارض فاجعه و خارج کردن تصورات ناخوشایند از ذهن ممکن خواهد شد.

فراموش نکنید که:

پس از هر فاجعه ای بسیاری از بازماندگان و امدادگران ممکن است عصبی و خشمگین یا افسرده و در مانده شوند، آنها را تنها نگذاریم و سرزنش شان نکنیم.

بازماندگان حوادث طبیعی بیش از حد احساس در ماندگی، سرزنش خود و احساس گناه دارند. از توضیحات و بیان آیات و روایاتی که این احساسات را تشدید می کند، خودداری کنید.

تقویت عزت نفس و تسلط بر خود منجر به آمادگی بیشتر و برخورد مناسب تر با بلا و حوادث می شود.

کودکان و افراد مسن هنگام بروز بلا و حوادث طبیعی در معرض خطر بیشتری از ضربه های روانی و فیزیکی هستند، بنابراین باید توجه بیشتری به آنها داشته باشیم.

مداخله روانی در بحران

فشارهای روانی را تاب بیاورد و به تعادل روانی برسد. یکی از نکات اساسی در این مرحله این است که حمایت ها باید غیر مستقیم باشند. فراموش نکنیم که درست اجرایی کردن این مرحله سبب می شود بحران و استرس در فرد مهار شود و تحت کنترل دربیاید.

جهت دهی: در این مرحله باید به شکل عملی واکنش نشان داد. اهدافی که در این مرحله پیگیری می شود، عبارت است از: راه سازی هیجانی، تسکین، فعال سازی و ارتقای مهارت سازگاری است. افراد دچار بحران امکان دارد دچار اختلال در ادراک شده و احساس کند در بن بست قرار دارد، بنابراین روش درمان در این مرحله کمک به افزایش راه های تغییر الگوی امواج مغزی و کاهش علائم هراس می شود. البته باید به خاطر داشت که این فتون باید به در نظر گرفتن سن، جنسیت و ارزش های فرهنگی فرد بحران دیده اجرایی شوند.

حمایت: یکی از کارهایی که بعد از اتفاقات غیرمنتظره باید اجرایی شود، حمایت از افراد آسیب دیده است: به این معنا که تصمیم گرفته شود با توجه به شرایط و امکانات با افراد آسیب دیده چطور رفتار شود. در این مرحله کمک به طی شدن فرآیند سوگ و ماتم، حمایت غیرمستقیم، ایجاد امید و اطمینان دادن سبب می شود فرد بحران دیده تخلیه هیجانی شود، احساس امنیت کند و قوت قلب بگیرد و راحت تر بتواند احساس تنهایی را پشت سر بگذارد

بحران ها و مسائل غیرمنتظره بخشی از زندگی روزمره امروزی است و در این میان توجه به آسیب ها و نحوه تاب آوری و در مقابل آنها از اهمیت بالایی برخوردار است. مداخله های روانشناختی که برای تمام افراد در معرض بحران ضروری هستند.

تسکین: یکی از روش های مشاوره و روان درمانی متمرکز بر فتون تسکین است؛ انبساط عضلانی و نفس عمیق و تنفس و دراز کشیدن از روش های رایج در فتون تسکین هستند؛ روش هایی موجبات آرامیدگی و کاهش فعالیت سیستم عصبی سمپاتیک و افزایش فعالیت سیستم عصبی پاراسمپاتیک و به دنبال آن کاهش علائم نفس نفس زدن، ضربان قلب، فشار خون، تغییر الگوی امواج مغزی و کاهش علائم هراس می شود. البته باید به خاطر داشت که این فتون باید به در نظر گرفتن سن، جنسیت و ارزش های فرهنگی فرد بحران دیده اجرایی شوند.

حمایت: یکی از کارهایی که بعد از اتفاقات غیرمنتظره باید اجرایی شود، حمایت از افراد آسیب دیده است: به این معنا که تصمیم گرفته شود با توجه به شرایط و امکانات با افراد آسیب دیده چطور رفتار شود. در این مرحله کمک به طی شدن فرآیند سوگ و ماتم، حمایت غیرمستقیم، ایجاد امید و اطمینان دادن سبب می شود فرد بحران دیده تخلیه هیجانی شود، احساس امنیت کند و قوت قلب بگیرد و راحت تر بتواند احساس تنهایی را پشت سر بگذارد



راهکارهایی برای کم کردن آلام روحی بازماندگان حوادث و بلایای طبیعی

چطور امید را به سیل زده ها برگردانیم؟

شهر وند آب تمام شهر را به کام خود کشیده بود و به کوچ پس کوچه ها و خیابان ها سر کم می کشید. خانه های که تا سقف در آب فرو رفته بودند، قایق هایی که در کوچ ها و خیابان ها تر در داشتند، شهر وندانی که به کوه ها پناه برده و وزیر آب رفتن دسترنج یک عمر شان را به نظاره نشسته بودند، زنان و مردان متحیر و آدم هایی که سعی داشتند با حداقل امکانات شان سد بندی بسازند، نتیجه این شرایط بود. آمار کشته ها و مفقودان هم بود و مردان و زنانی که در شوک از دست دادن مال و نزدیکیان شان به گوشه ای نشسته بودند و می شد ترس و اندوه را در افق دیدشان دید. مصیبت به ناگاه بر شهر ها فرود آمده و کنترل زندگی را به دست گرفته بود؛ شرایطی که بیشتر آدم های درگیر با آن در بهت و نابوری به این می اندیشیدند که نمی شود زیر این مصیبت کمر راست کرد.

خدمات روانی باید طبقه بندی شده و با توجه به نیاز افراد ارایه شوند

در میان آسیب دیدگان حوادث کودکان، زنان و سالمندان آسیب پذیر ترند و خدمات خاص خود را می طلبند. به عنوان مثال در کودکان علایمی همچون افت تحصیلی یا امتناع از رفتن به مدرسه را دید یا در نوجوانان و جوانان علایم بدنی مثل دردهای شکمی، سردرد، ناراحتی های پوستی، دردهای نامعلوم، مشکلات خواب و کابوس به چشم می خورد، در حالی که در سالمندان افسردگی ممکن است نادیده گرفته شود، به عنوان مثال فراموش کاری یا حواس پرتی در آنها ممکن است علامتی از افسردگی باشد. عابدین در این باره می گوید: «در مراحل بعد گفتن از مشکلات شان می تواند از بار روانی آنها بکاهد، ممکن است بعضی ها به درمان بلند مدت نیاز داشته باشند، اما در بیشتر مواقع پروسه عمامه تا یک سال درمان باید وجود داشته باشد. سنین خاص هم درمان های خاص خود را دارند. به عنوان مثال کودکان و نوجوانان به درمان خاص خودشان نیاز مندند. بازی درمانی در کودکان نتیجه مطلوب تری دارد، چون کودکان بازی ها را جدی می گیرند و در قالب بازی می شود به درمان آنها پرداخت.»



صورت بگیرند.» بر گشت به زندگی یکی از موارد ضروری است که افراد آسیب دیده باید آن را تجربه کنند و به مرور زمان خود را از شوک، استرس و افسردگی حادثه برهانند. این روانشناس بالینی می گوید: «در ابتدای کار حتما باید مسأله سلامت جسمانی افراد مدنظر قرار بگیرد، به این معنا که به مشکلات عینی آنها توجه و این اطمینان به آنها داده شود که حادثه تحت کنترل است و خطری آنها را تهدید نمی کند. مشکلاتی همچون از دست دادن دارایی یا یکی از نزدیکان و حتی معلولیت ها بخش لاینفک حوادث است؛ مشکلاتی که بعد از دادن اطمینان خاطر به فرد آسیب دیده از این حیث که دیگر آسیبی تهدیدش نمی کند، باید به آنها پرداخت.» او ادامه می دهد: «بسیاری از افراد آسیب دیده که تجربیاتی اینچنین دارند، شاید در همان ابتدا نیازمند دارو باشند، به همین منظور ارایه خدمات مشاوره باید بسته به توانایی افراد در روبه رویی با حوادث و مشکلات به آنها ارایه شود. از نظر قالب درمانی جدا از دارو درمانی که برای بعضی افراد ضروری است، بسیاری از مواقع گروه درمانی کارساز است. ممکن است در میان این افراد عده ای به جلسات انفرادی نیازمند باشند، ولی بیشتر اوقات گروه درمانی نتیجه بهتری دارد.»

پدیده های طبیعی رویدادی است که پیشینه ای به طول تاریخ حیات انسان دارد؛ پدیده ای که بارها انسان آن را تجربه کرده و در مواردی مقهور آن شده است؛ افرادی که با این پدیده ها زندگی و نزدیکان شان را از دست دادند. در واقع این سوانح هر ساله در جهان منجر به مرگ و معلولیت جسمی و روانی میلیون ها انسان و صدمات مالی بسیار می شود، به همین دلیل تامین سلامت و بهداشت روانی افراد اهمیت بسزایی دارد. علیرضا عابدین، روانشناس بالینی در این باره به «شهر وند» می گوید: «ما باید برنامه مدیریت سلامت روان و جسم افرادی که مورد تروما قرار گرفته اند، چه حادثه زلزله باشد، چه سیل یا هر حادثه طبیعی یا حتی اگر دچار حوادث اجتماعی شده باشند، مانند جنگ زده، مدنظر قرار دهیم.»

حوادث گاهی به شکل زلزله، طوفان، سیل و... خودنمایی می کنند و زندگی روزمره عده ای را به مخاطره می اندازند و آسیب ها و صدمات روانی را در کنار تلفات جانی و مالی برای بازماندگان این حوادث به جا می گذارند؛ بازماندگانی که واکنش هایی را در برخورد با آثار مخرب این بلاها از خود نشان می دهند؛ این واکنش ها از دقایق ابتدایی شروع و گاه تا مدت های طولانی به چشم می خوردند. به عنوان مثال فرد آسیب دیده در دقیقه های ابتدایی حادثه در شوک به سر می برد و در ساعات ابتدایی سعی دارد برخورد شجاعانه ای از خود به نمایش بگذارد و طی هفته ها و چندماه بعدی تلاش دارد غمی که تجربه کرده را فراموش کند، اما همین فرد با گذشت سه ماه از حادثه با واقعیت ها مواجه می شود، اگر چه گروه های آسیب پذیر علایم دیگری را به خود اختصاص می دهند. عابدین طبقه بندی خدمات مورد نیاز را از الزامات دانسته و می گوید: «رسیدگی به سلامت روان و جسم افراد حادثه دیده باید به شکل طبقه بندی شده صورت بگیرد. در واقع زمان رسیدگی باید به تناسب شدت حادثه برنامه ریزی شود. یکسری اشتباهات بزرگی که حتی متخصصان، روانشناسان و مشاوران مرتکب می شوند و نمونه آن را در زلزله بم داشتیم، روان درمانی عمیق و روبه رو کردن افراد با فقدان هایی است که تجربه کرده بودند! این اشتباه بزرگی است. برای درمان عمیق و روبه رو شدن با فقدان ها وقت هست، باید به تناسب نیازهای فرد آسیب دیده کمک رسانی ها و خدمات