

خودامدادی و دیگر امدادی روانی در سوانح

در بحران‌ها، حوادث و سوانح بزرگ و فراگیر، علاوه بر مشکلات جسمی، مسائل روانی نیز بازماندگان و آسیب دیدگان، امدادگران و عموم مردم را تحت تأثیر قرار می‌دهد. به ویژه افرادی که در محل سانحه حضور داشته اند اکثراً دچار درجاتی از اختلال روانی خواهند شد که ممکن است تا پایان عمر اثرات آن، روانِ فرد و حتی زندگی وی را مختل کند. برخورد صحیح با سوانح طبیعی و پیامدهای آن و رفتار مناسب با آسیب دیدگان می‌تواند شدت اختلالات روانی ثانویه‌ی یک سانحه را به حداقل برساند.



حمایت روانی

حمایت روانی فرآیندی است که برای تامین سلامت روانی آسیب دیدگان از سوانح انجام می‌گیرد تا به آنها کمک کند به طور مؤثر خود را با فشار های روانی ناشی از سوانح سازگار سازند و با افراد خانواده و محیط خود ارتباط مناسب برقرارکنند. حمایت روانی پس از بحران از سه منبع می‌تواند صورت گیرد:

- خانواده و همشهری‌ها و افراد دلسوز محله
- امدادگران، مددکاران و افراد دوره‌دیده محلات
- افراد مجرب و مشاوران حرفه ای

مراحل واکنش‌های روانی افراد پس از وقوع بحران و حمایت‌های روانی در هر مرحله

مرحله اول: تماس با استرس (ضربه روانی)

این مرحله معمولاً بلافاصله یا چند دقیقه پس از وقوع سوانح و بلایا بروز می‌کند و علائمی نظیر ترس و وحشت، بهت‌زدگی، گیجی و درماندگی را به دنبال دارد.

- این مرحله نیاز به اقدام فاصی ندارد و در اغلب موارد قبل از رسیدن هر کمکی به طور فود به فود پایان می‌پذیرد.*



مرحله دوم: انکار

اغلب در دقایق و ساعات اولیه پس از وقوع بحران بروز می‌کند و در این مرحله فرد به دلیل تحمل استرس زیاد و فشار روانی بیش از حد، تمام آنچه را که اتفاق افتاده است انکار می‌کند و حاضر به پذیرش اتفاق رخ داده نیست. فرد مدام کلماتی در انکار وقوع حادثه بر زبان می‌آورد.

- در این مرحله باید در کنار آسیب‌دیده حضور داشته باشید و او را تنها نگذارید. به هیچ وجه سعی در قانع کردن او نداشته باشید و با مراقبت جسمی، او را از آسیب‌های احتمالی محفوظ دارید.*

مرحله سوم: قهرمان گرایی

این مرحله در ساعات یا روزهای اولیه وقوع بحران بروز می‌کند و افراد احساس می‌کنند باید کاری انجام دهند، با دیگران ارتباط برقرار می‌کنند و به طور داوطلبانه در امدادرسانی کمک می‌کنند. همبستگی بالایی در بین مردم ایجاد می‌شود. مردم گذشت و ایثار زیادی از خود نشان می‌دهند و تا رسیدن نیروهای امدادی بسیاری از کارها را خود انجام می‌دهند. ممکن است افراد تا اندازه زیادی و تا حدی هم گستاخانه عمل کنند و به موانع و قوانین اجرایی بی‌توجه و درعین حال تحریک پذیر شوند.

- رفتار آسیب‌دیدگان را باید به عنوان واکنش طبیعی آنان تلقی کرد و با هدایت هوشمندانه فعالیت‌های آنها را هرفمنر نمود. مراقب آنها باشید و ایشان را از انجام کارهای فظرتاک باز دارید.*

مرحله چهارم: فراموشی

یک هفته تا چند هفته بعد از حادثه بروز می‌کند و همزمان با رسیدن نیروهای امدادی و توزیع اقلام امدادی، افراد احساس امیدواری می‌کنند و تا حد زیادی مصیبت‌ها و فراق‌ها را از یاد می‌برند و به طور موقت حالت آرامش به آنها دست می‌دهد.

- حمایت‌های روانی در این مرحله بسیار موثر است و موجب سرعت یافتن بازگشت تعادل روانی و جلوگیری از افتلالات عاطفی شدید بعدی می‌شود و از ایجاد حس نفرت و بریننی به دیگران در مراحل بعدی جلوگیری می‌کند.*

مرحله پنجم: مواجهه با واقعیت

- معمولاً یک تا سه ماه پس از وقوع بحران بروز می‌کند. در این مرحله افراد تازه متوجه وسعت خسارات و فقدان‌ها می‌شوند. از دست دادن روحیه، ناآرامی، خستگی، درماندگی، احساس افسردگی، اضطراب ، تحریک پذیری و احساس تنهایی شدید از علایم این مرحله است.
- ایجاد اعتماد به نفس و امید در بازماندگان و تلاش برای توزیع عادلانه امکانات از مهمترین فعالیت‌های حمایتی این مرحله محسوب می‌شود.*

مرحله ششم: تجدید سازمان

در این مرحله که ۶ ماه تا یک سال پس از بحران بروز می‌کند؛ افراد آسیب دیده شروع به بازسازی روانی خود و تقویت اعتماد بنفس می‌نمایند. در صورت عدم بازسازی، احساس ناراحتی و پرخاش و دشمنی درونی تا مدت زیادی در فرد باقی خواهد ماند.

- پاسگویی به نیازهای مردم و رفع بلا تکلیفی آنها از سوی مسئولان و مشارکت دادن مردم در بازسازی، از فعایت‌های حمایت روانی این مرحله بشمار می‌رود.*

به خاطر داشته باشیم:

- واکنش‌های روانی، پاسخ معمول و طبیعی به یک موقعیت غیرعادی هستند.
- اصل اولیه و مهم بهداشت روانی در سوانح طبیعی؛ پرهیز از زدن برهسب بیماری، به آسیب‌دیدگان و بازماندگان است.
- انتقاب واژه‌های صمیم و توبه به تأثیر صمبت‌ها و کلمات بر آسیب‌دیدگان بسیار مهم است، از به‌کار بردن کلماتی که تداعی کنندهٔ ناتوانی هستند باید فودرداری کرد.
- ارانه حمایت‌های روانی به صورت گروهی بر روش انفرادی ترویج دارد.
- مشارکت آسیب‌دیدگان در برنامه‌های روزمره زندگی اهمیت ویژه‌ای دارد.



نکات مهم در حمایت‌های اولیه روانی برای آسیب‌دیدگان

۱. با آسیب‌دیدگان، ارتباط صحیح و مؤثر برقرار کنید ولی آنها را به خود وابسته نکنید.
۲. به افراد، اطلاعات صحیح بدهید و هرگز به آنها دروغ نگویند.
۳. عبارات کلیشه‌ای و تکراری مثل «غصه نخور، درست می‌شود و ...» به کار نبرید.
۴. افراد را از دیدن جنازه عزیزانشان، محروم نکنید و در این خصوص ایشان را کمک و همراهی کنید.
۵. در ابراز احساسات افراد به آنها کمک کنید و بگذارید بر اساس فرهنگ و رسوم خود، سوگواری و تخلیه روانی کنند.
۶. افراد را تشویق کنید در مراسم تشییع جنازه عزیزانشان و مواردی همچون خواندن نماز میت، شرکت کنند.
۷. استراحت شبانه ضروری است. با ایجاد محیط آرام، آسیب‌دیدگان را به استراحت تشویق کنید.
۸. برای آرامش بخشیدن به افراد، از باورهای دینی آنها کمک بگیرید.
۹. سعی نکنید افراد را به اجبار از محل سکونت‌شان، دور کنید.
۱۰. مانع تجمع داغدیدگان، نشوید.
۱۱. آسیب‌دیدگان را به شرکت در فعالیت‌های اجتماعی، ورزشی، فرهنگی و بازسازی تشویق کنید.
۱۲. در صورت اطلاع از پناه آوردن فردی به مواد مخدر، وی را از این کار منع و به تیم حمایت روانی معرفی کنید.
۱۳. در صورتی که فردی علائم اختلالات روانی شدید از خود نشان می‌دهد، در حدی که امکان آسیب وارد کردن به خود و یا دیگران، وجود دارد؛ حتماً او را به تیم حمایت روانی معرفی نمایید.

از کودکان آسیب‌دیده چگونه حمایت کنیم

کودکان جزء آسیب‌پذیرترین گروه‌های انسانی در زمان سوانح هستند، به ویژه اگر والدین خود را از دست داده باشند. در صورت عدم توجه، سلامت جسمانی و روانی آنها با خطر جدی مواجه خواهد شد.



- نیازهای کودکان از قبیل غذا، آب و مراقبت های پزشکی را برآورد و تامین کنید؛
- علل وقوع زلزله را به زبان ساده برای کودک بیان کنید؛
- اگر پدر یا مادر کودک فوت کرده‌اند، بستگان نزدیک از او حمایت کنند و چیزی که از درگذشتگان باقی است مثل روسری، تسبیح و ... که کودک با آن آشناسـت در اختیار کودک قرار گیرد؛
- از تغییر مدرسه و بی مورد ممل زندگی کودکان به شدت خودداری کنید؛
- امکانات بازی و سرگرمی برای کودک فراهم کنید و سعی کنید او را شاد نگه دارید؛



سازمان پیشگیری و مدیریت بحران شهرستان

سازمان پیشگیری و مدیریت بحران شهر تهران یکی از سازمان‌های زیرمجموعه شهرداری تهران است که در جهت کاهش آسیب پذیری شهروندان تهرانی در برابر مخاطرات طبیعی به ویژه زلزله و مدیریت جامع بحران شهر تهران تلاش می‌کند. فعالیت سازمان از سال ۱۳۸۳ و با مصوبه شورای اسلامی شهر تهران، آغاز شد.



پیشنهادها و نظرهای ارزشمند خود را با ما در میان بگذارید.

www.tdmno.ir تلفن: ۴۴۲۴۴۰۴۰

برای دریافت نسخه الکترونیکی مجموعه بروشورهای «آموزش همگانی آمادگی در برابر زلزله» به سایت سازمان مراجعه کنید.

حمایت روانی



سازمان پیشگیری و مدیریت بحران شهرستان

مجموعه بروشورهای آموزش همگانی آمادگی در برابر زلزله