

خودامدادی و دگر 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 روحی و 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 ناشی از سوانح

را به حداقل برساند.



حمایت روانی

حمایت روانی فرآیندی است که برای تامین سلامت روانی آسیب‌دیدگان 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 معمولاً توسط افراد زیر 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 حدی هم گستاخانه عمل کنند و به موانع و قوانین اجرایی بی‌توجه و درعین‌حال تحریک پذیر شوند.

- رفتار آسیب‌دیدگان را باید به عنوان واکنش طبیعی آنان تلقی کرد و با همدایت هوشمندانه فعالیت‌های آنها را هدمند 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 هس نفرت و بربینی 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 به تدریج 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 به نفس 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 بلاکلیفی آنها از سوی مسئولان و مشارکت دادن مردم در بازسازی، از فعالیت‌های 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.*
- ارائه حمایت‌های روانی به صورت گروهی بر روش انفرادی ترجیح 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 نگوئید.
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 به شرکت در مراسم تشییع جنازه عزیزانشان و مواردی همچون خواندن نماز میت، ترغیب کنید.
۷. استراحت شبانه ضروری است. با ایجاد محیط آرام، آسیب‌دیدگان را به استراحت ترغیب کنید.
۸. برای آرامش بخشیدن به افراد، از باورهای دینی آنها کمک بگیرید.
۹. افراد را به اجبار از محل سکونت‌شان دور نکنید.
۱۰. مانع تجمع داغدیدگان نشوید.
۱۱. آسیب‌دیدگان را به شرکت در فعالیت‌های اجتماعی، ورزشی، فرهنگی و بازسازی ترغیب 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 علائم اختلالات روانی شدید در فردی بروز کرد، 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 اولیه کودکان از قبیل غذا، آب و مراقبت های پزشکی را برآورد و تامین کنید؛
- علل وقوع سانحه (زلزله) را به زبان ساده برای کودک بیان کنید؛
- اگر پدر یا مادر کودک فوت کرده‌اند، بستگان نزدیک از او حمایت کنند و از متعلقات درگذشتگان مانند روسری، تسبیح و ... که کودک با آن آشناست در اختیار وی قرار گیر؛
- از تغییر بابایی مکرر و بی مورد محل زندگی کودکان به شدت فودرداری کنید؛
- امکانات بازی و سرگرمی برای کودک فراهم کنید و سعی کنید او را شاد نگه دارید؛



سازمان پیشگیری و مدیریت بحران شهر تهران

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 تارنمای سازمان مراجعه کنید.



سازمان پیشگیری و مدیریت بحران شهر تهران

مجموعه بروشورهای آموزش همگانی آمادگی در برابر زلزله

حمایت روانی