



## حمایت های روانی – اجتماعی در بلایا

### تعریف مفاهیم

**سلامت:** حالت رفاه کامل جسمی و روانی و اجتماعی و نه فقط فقدان بیماری.

**بهداشت روانی:** حالتی از رفاه که در آن فرد توانایی هایش را باز می شناسد و قادر است با استرس های معمول زندگی تطابق حاصل کرده از نظر شغلی مفید و سازنده باشد و با دیگران مشارکت و همکاری داشته باشد.

**آسیب دیده:** شخصی است که در اثر حادثه از ادامه زندگی سالم خود چه از نظر جسمانی و چه از نظر روانی و خانوادگی و اجتماعی محروم گردیده است.

**بحران:** رویداد یا موقعیتی است که در آن امکانات و منابع معمولی فرد برای تحمل و سازگاری با شرایط ممکن است کافی نباشد و موجب بروز واکنشهای عاطفی و رفتاری مختلفی شود.

**استرس:** هر گاه فشاری بر شخصی وارد آید واکنشی در او ایجاد می شود این واکنش علائم جسمانی و روانی دارد که تغییراتی در فرد ایجاد می کند که به این واکنش غیر اختصاصی به محرک استرس گویند.

### حمایت روانی

حمایت روانی فرآیندی است که برای تامین سلامت روانی آسیب دیدگان از سوانح انجام می گیرد 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 برقرار کنند

**تیم حمایت روانی اجتماعی:** متشکل است از یک روانشناس و یک روان پزشک و در صورت لزوم یک مددکار اجتماعی که خدمات روانی- اجتماعی را تحت نظارت وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی انجام می دهد.

**بلا:** اختلال شدید زیست محیطی و روانی- اجتماعی که از توانایی جامعه برای مقابله با مشکلات فراتر باشد



### مراحل واکنش های روانی افراد پس از وقوع بحران و حمایت های روانی در هر مرحله

#### ۱- مرحله اول: تماس با استرس (ضربه روانی)

این مرحله معمولاً بلافاصله یا چند دقیقه پس از وقوع سوانح و بلایا بروز می کند و علائمی نظیر ترس و وحشت، بهت زدگی، گیجی و درماندگی را به دنبال دارد. این مرحله نیاز به اقدام خاصی ندارد و در اغلب موارد قبل از رسیدن هر کمکی به طور خود به خود پایان می پذیرد.

#### ۲- مرحله دوم: انکار

اغلب در دقایق و ساعات اولیه پس از وقوع بحران بروز می کند و در این مرحله فرد به دلیل تحمل استرس زیاد و فشار روانی بیش از حد، تمام آنچه را که اتفاق افتاده است انکار می کند و حاضر به پذیرش اتفاق رخ داده نیست. فرد مدام کلماتی در انکار وقوع حادثه بر زبان می آورد. در این مرحله باید در کنار آسیب دیده 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 آسیب های احتمالی محفوظ دارید.

#### ۳- مرحله سوم: قهرمان گرایی

این مرحله در ساعات یا روزهای اولیه وقوع بحران بروز می کند و افراد احساس می کنند باید کاری انجام دهند، با دیگران ارتباط برقرار می کنند و به طور داوطلبانه در امداد رسانی کمک می کنند. همبستگی بالایی در بین مردم ایجاد می شود. مردم گذشت و ایثار زیادی از خود نشان می دهند و تا رسیدن نیروهای امدادی بسیاری از کارها را خود انجام می دهند. ممکن است افراد تا حدی هم گستاخانه عمل کنند و به موانع و قوانین اجرایی بی توجه و در عین حال تحریک پذیر شوند. رفتار آسیب دیدگان را باید به عنوان واکنش طبیعی آنان تلقی کرد و با هدایت هوشمندانه فعالیت های آنها را هدافمند نمود. مراقب آنها باشید و ایشان را از انجام کارهای خطرناک باز دارید.

#### ۴- مرحله چهارم: فراموشی

یک هفته تا چند هفته بعد از حادثه بروز می کند و همزمان با رسیدن نیروهای امدادی و توزیع اقلام امدادی، افراد احساس امیدواری می کنند و تا حد زیادی مصیبت ها و فراق ها را از یاد می برند و به طور موقت حالت آرامش به آنها دست می دهد. حمایت های روانی در این مرحله بسیار مؤثر است و موجب سرعت یافتن بازگشت تعادل روانی و جلوگیری از اختلالات عاطفی شدید بعدی می شود و از ایجاد حس نفرت و بدبینی به دیگران در مراحل بعدی جلوگیری می کند.

#### ۵- مرحله پنجم: مواجهه با واقعیت

معمولاً یک تا سه ماه پس از وقوع بحران بروز می کند. در این مرحله افراد به تدریج متوجه وسعت خسارات و فقدان ها می شوند. از دست دادن روحیه، ناآرامی، خستگی، درماندگی، احساس افسردگی، اضطراب، تحریک پذیری و احساس تنهایی شدید از علائم این مرحله است. ایجاد اعتماد به نفس و امید در یازماندگان و تلاش برای توزیع عادلانه امکانات از مهمترین فعالیت های حمایتی این مرحله محسوب می شود.

#### ۶- مرحله ششم: تجدید سازمان

در این مرحله که ۶ ماه تا یک سال پس از بحران بروز می کند؛ افراد آسیب دیده شروع به بازسازی روانی خود و تقویت اعتماد به نفس می نمایند. در صورت عدم بازسازی، احساس ناراحتی و پرخاش و دشمنی درونی تا مدت زیادی در فرد باقی خواهد ماند. پاسخگویی به نیازهای مردم و رفع بلا تکلیفی آنها از سوی مسئولان و مشارکت دادن مردم در بازسازی، از فعالیت های حمایتی روانی این مرحله بشمار می رود.

#### به خاطر داشته باشیم:

واکنش های روانی، پاسخ معمول و طبیعی به یک موقعیت غیرعادی هستند.

اصول اولیه و مهم بهداشت روانی در سوانح طبیعی، پرهیز از زدن برچسب بیماری، به آسیب دیدگان و بازماندگان است.

انتخاب واژه های صحیح و توجه به تأثیر صحبت ها و کلمات بر آسیب دیدگان بسیار مهم است.

از به کار بردن کلماتی که تداعی کننده ناتوانی هستند باید خودداری کرد.

ارائه حمایت های روانی به صورت گروهی بر روش انفرادی ترجیح دارد.

مشارکت آسیب دیدگان در برنامه های روزمره زندگی اهمیت ویژه ای دارد.

#### \* نکات مهم در حمایت اولیه روانی برای آسیب دیدگان

۱- با آسیب دیدگان، 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. در مواردی که از موضوعی اطلاع نداید، بگویید: نمی دانم

۳- عبارات کلیشه ای و تکراری مثل "غصه نخور، درست می شود 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- برای آرامش بخشیدن به افراد، از باورهای دینی آنها کمک بگیرید.

۸- افراد را به اجبار از محل سکونت شان دور نکنید.

۹- مانع تجمع داغدیدگان نشوید.

۱۰- آسیب دیدگان را به شرکت در فعالیت های اجتماعی، ورزشی، فرهنگی و بازسازی ترغیب کنید.

۱۱- در صورت اطلاع از پناه آوران فردی به مواد مخدر، وی را از این کار منع و به تیم حمایت روانی معرفی کنید.

۱۲- در صورتی که علائم اختلالات روانی شدید در فردی بروز کرد، حتماً او را به تیم حمایت روانی معرفی نمایید.

#### واکنش ها و علائم روانی در گروه های آسیب پذیر

کودکان پیش دبستانی (۵-۱ سال)

- ترس از جدایی و چسبیدن بیش از حد به والدین
- ترس از بیگانه ها
- ترس از تاریکی و اشیای خیالی
- مشکل در به خواب رفتن و خودداری از تنها خوابیدن
- دیدن رویاهای ترسناک
- برگشت به رفتارهای اولیه
- فعالیت بیش از حد و پرخاشگری
- اختلال در صحبت کردن - سکوت یا لکنت زبان

### کودکان دبستانی (۶-۱۱)

- احساس غمگینی.
- مشکلات خواب.
- اضطراب - نگرانی و ترس از تکرار شدن اتفاقی که منجر به از دست دادن نزدیکانش شود.
- مشکلات تحصیلی.
- برگشت به مراحل اولیه رشد.
- شکایت های بدنی .

### از کودکان آسیب دیده چگونه حمایت کنیم

- کودکان جزء آسیب پذیر ترین گروه های 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 کرده اند، بستگان نزدیک از او حمایت کنند و از متعلقات در گذشتگان مانند روسری، تسبیح و ... که کودک با آن آشناست در اختیار وی قرار گیرد؛
- از تغییر جابجایی مکرر و بی مورد محل زندگی کودکان به شدن خود داری کنید.
- امکانات بازی و سرگرمی برای کودک فراهم کنید و سعی کنید او را شاد نگه دارید

### نوجوانی (۱۲-۱۸ سال)

- علائم بدنی مثل درد های شکمی و سردرد
- مشکلات خواب و کابوس
- نزاع با دیگران و تحریک پذیری
- افت تحصیلی
- طغیان و سرکشی در خانه و مدرسه
- افسردگی یا غمگینی
- از دست دادن علاقه به تفریح یا فعالیت های گروهی
- رفتارهای ضد اجتماعی - مصرف مواد و بی بندوباری

### واکنش های زنان پس از وقوع بلایا

زنان واکنش ها و علائم روانی بیشتری بعد از وقوع بلایا نسبت به مردان از خود نشان می دهند . زنان معمولاً نقش اصلی مراقبت از

فرزندان را بر عهده دارند و کمتر احتمال دارد به خاطر فرزندان خود هنگام بروز بلا یا محل حادثه را ترک کنند. در صورتی که سرپرست خانواده از دست رفته باشد ممکن است در مورد کمک هایی که توزیع می شود مورد تبعیض واقع شوند و یا با کمبود مواد غذایی روبرو شوند.

## واکنش های روانی سالمندان پس از بلا

در صورت بروز بلا یا سالمندان در معرض خطر بیشتری قرار دارند. آنها معمولاً دچار افسردگی شده و گوشه گیر و منزوی می شوند. فراموش کاری یا حواس پرتی در آنها ممکن است نشانه های از افسردگی باشد که گاهی به حساب پیری آنها گذاشته شده مورد غفلت قرار می گیرند و در نتیجه دچار احساس ناامیدی و پوچی و بی کسی می شوند

### توجه: چه کسانی را باید ارجاع فوری داد؟

۱. کسانی که قصد آسیب رساندن به خود (خودکشی) و یا آنکه رفتار خطرناک نسبت به دیگران دارند.
۲. کسانی که شدت مشکلات روانی آنها بحدی است که اظهار میکنند نمی توانند رنج آن را تحمل کنند و یا در انجام امور روزمره خود ناتوانند.
۳. کسانی که دچار علائم بیماری روانی شدید شده اند.
۴. کسانی که تجربه مجدد حادثه در آنها پس از یک ماه هنوز ادامه دارد.
۵. کودکانی که دچار پسرقت شده اند.

### با ورود به منطقه حادثه دیده بعنوان امدادگر باید چه کرد

۱. با آسیب دیدگان ارتباط صحیح برقرار کنند.
۲. در انتقال مصدومین جسمانی به بیمارستان عجله نکنند مگر اینکه فوریت پزشکی مطرح باشد.
۳. به افراد اطلاعات صحیح بدهند.
۴. افراد را از دیدن جنازه عزیزانشان محروم نکنند.
۵. مانع ابراز احساسات افراد نشوند. تخلیه احساسات آنها را راحتتر خواهد کرد.
۶. استراحت شبانه ضروری است.
۷. برای آرامش بخشیدن به افراد از باورهای دینی آنها کمک بگیرند.
۸. افراد را تشویق کنند در مراسم تشیع جنازه و بخصوص نماز میت شرکت کنند.
۹. سعی نکنند افراد را به زور از محل سکونت خود دور کنند.
۱۰. مانع تجمع داغدیدگان نشوند.
۱۱. آنها را به شرکت در فعالیت های اجتماعی - ورزشی و بازسازی تشویق کنند.
۱۲. در صورت وقوع درگیری جلوگیری از دعوا مفید است.
۱۳. در صورتیکه متوجه شدند فردی به علت فشار روانی به مواد مخدر پناه برده، او را از این کار منع کرده و به تیم حمایت روانی - اجتماعی معرفی کنند.
۱۴. در صورتیکه علائم اختلالات روانی در افراد مشاهده کردند در حدی که امکان دارد باعث آسیب به خود یا دیگران شود یا تحمل رنج برایش دشوار است او را به تیم حمایت روانی اجتماعی معرفی کنند اما صراحتاً عنوان نکنند که او روانی شده است زیرا مردم از اینکه برچسب بیماری بر آنها بخورد راضی نیستند. بهروزان می توانند از اصطلاحاتی مانند "اعصاب تحت فشار است" و یا اینکه "ناراحتی عصبی پیدا کرده ای" استفاده کنند.

۱۵. کودکان را از والدین جدا نکنید.

۱۶. در صورتی که اشیاء یا لباسی از پدر و مادری که فوت کرده اند باقی مانده است ان را در اختیار فرزندش قرار دهید.

۱۷. حتی الامکان از تغییر مکان مداوم کودک خودداری کنید.

۱۸. به نیازهای تغذیه ای و بهداشتی کودکان در تمام سنین توجه کنید.

۲۰. امکانات بازی و سرگرمی برای کودکان فراهم کنید.

۲۱. سعی کنید کودکان را با لطیفه های جالب بخندانید.

### چگونه باید از خود مراقبت کنیم

در جریان انجام وظیفه به عنوان امدادگر حمایت روانی فشارهای زیادی ممکن است متحمل شوید اگر قادر نباشید بطور موثری

کار کنید نمی توانید به کسی کمک یا یاری برسانید

علایمی که نشان می دهد دچار فرسودگی شده اید

خستگی مفرط

از دست دادن روحیه

عدم توانایی برای تمرکز

علایم بدنی مثل سردرد یا نارحتی معده

مشکلات خواب یا بی نیازی به خواب

درگیر شدن بیش از حد در کارها و رفتارهای قهرمانانه

بد بینی

ناکارآمدی و بی اعتمادی

تندخوانی و بد اخلاقی

مصرف افراطی سیگار یا مصرف مواد مخدر

### برای رفع این مشکلات چه باید بکنیم؟

فراگیری مهارت کنترل و اداره استرس. مانند روش خود آرام سازی که به شما کمک می کند آرامش خود را به هنگام استرس دوباره

بدست بیاورید.

استراحت و خواب کافی و تغذیه مناسب ضروری است.

جلسات بازگوئی روانشناختی و گفتگوهای ساده و غیر رسمی راجع به بلا یا با همکاران میتواند مفید باشد.

لازم نیست خود را به جای افراد آسیب دیده بگذارید فقط با آنها همدلی کنید.

در صورتی که با تمام این کارها نتوانستید تسلط کافی بر اعمال خود پیدا کنید و شرایط مساعدی برای ادامه کار ندارید به تیم حمایت

روانی اجتماعی مراجعه کنید.

### تهیه و تنظیم: مرضیه قاسمی