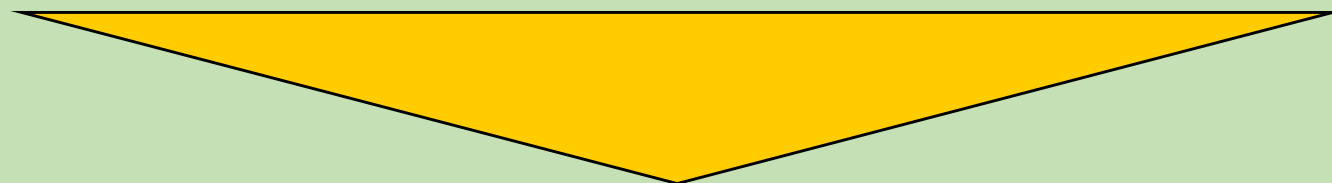


بِه نام خدا

مرکز بهداشت استان زنجان

فصل نهم



حمایتهای روانی، اجتماعی در حوادث و بلایا

اهداف فصل

- پس از این مطالعه انتظاری رود بتوانید:
 - با مفاهیم مربوط به سلامت روان در بلایا آشنا شوید.
 - علائم و واکنش‌های روانی و رفتاری را که در مواجهه با استرس بروزمی کند، بشناسید.
 - گروه‌های آسیب‌پذیر را شناسائی کرده و تفاوت واکنش‌های روانی و رفتاری در کودکان و بزرگسالان را بدانید.
 - وظیفه اصلی خود را در منطقه آسیب دیده بشناسید.
 - بدانید والدین باید چگونه با کودک آسیب دیده رفتار کنند.
 - اگر به عنوان امدادگر به منطقه آسیب دیده رفته‌اید، چگونه باید رفتار کنید.
 - بدانید، چگونه باید مراقب سلامت روان خود باشید.
- سوگ و مراحل آنرا بشناسید و مطالبی درباره چگونگی برخورد با سوگ را در کودکان بدانید.
- بدانید پس از وقوع حوادث و بلایا چگونه می‌توانید در حل مشکلات محله خود مشارکت داشته باشید و مردم را نیز به این مشارکت دعوت کنید.

عناوین فصل:

- تعاریف و مفاهیم

- مراحل مختلف واکنش‌های روانی و رفتاری پس از بلایا

- واکنش‌ها و علائم روانی در گروه‌های آسیب پذیر

- چه کسانی را باید به تیم حمایت روانی – اجتماعی ارجاع دهید.

- توصیه‌هایی برای والدین کودکان آسیب دیده

- با ورود به منطقه حادثه دیده، به عنوان امدادگر چه باید کرد

- نکاتی درباره سوگ

- چگونه باید از خود مراقبت کرد؟

مقدمه:

• ایران یکی از ۱۰ کشور اصلی بلاخیزدنیاست و در سال‌های اخیر بیش از ۱۸۰۰۰۰ نفر در این بلایا که بطور عمده زلزله بوده است، کشته شده‌اند. در جریان بلایای طبیعی آسیب‌های روانی به افراد مثل یک کوه عظیم یخ است که قسمت اعظم آن زیر آب قرار دارد و دیده نمی‌شود. مرگ و مجروحیت جسمانی در بخش‌های بیرونی آب قرار گرفته ولی معلولیت و عواقب روانی حوادث که گاهی تا پایان عمر باقی می‌ماند بدنه اصلی این کوه یخ را تشکیل می‌دهد و در اکثر مواقع مورد غفلت قرار می‌گیرد. این زخم‌های روانی گرچه پنهان هستند ولی موجب رنج و ناتوانی وافت کارکرد بسیاری از انسان‌ها می‌شوند.

تعاریف و مفاهیم

- آسیب دیده: شخصی است که در اثر حادثه ای از ادامه زندگی سالم خود چه از نظر جسمانی و چه از نظر روانی، خانوادگی و اجتماعی محروم گردیده است.
- بحران: رویداد یا موقعیتی است که در آن امکانات و منابع موجود فرد برای تحمل و سازگاری با شرایط ممکن است کافی نباشد و موجب بروز واکنش های عاطفی و رفتاری مختلفی شود.
- استرس: هرگاه فشاری بر شخصی وارد می آید واکنشی در او ایجاد می شود این واکنش علائم جسمانی و روانی دارد که تغییراتی در فرد ایجاد می کند. به این واکنش غیر اختصاصی که نسبت به محرک بوجود می آید استرس می گوئیم.
- تیم حمایت روانی – اجتماعی: مقصود تیمی است که خدمات روانی – اجتماعی را تحت نظارت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی انجام می دهد.
- بلا: اختلال زیست محیطی و روانی اجتماعی که از توانائی جامعه برای مقابله بامشکلات فراتر باشد. راه های مختلفی برای طبقه بندی بلایا وجود دارد ولی از نقطه نظری پیشگیری و آمادگی می توان بلایا را به دو گروه تقسیم کرد:
- بلایای طبیعی: بلایایی که سبب یا علت وقوع آن خارج از اختیار انسان می باشد و فهرست آن در زیر آمده است.
- زلزله، سیل، آتشفشان، طوفان و گردباد، سقوط بهمن، خشکسالی و گرمادگی، آتش سوزی جنگل ها و...
- بلایای غیر طبیعی (انسان ساخته): بلایایی که به طور مستقیم یا غیر مستقیم منشاء وقوع آن در کنترل انسان می باشد، مثل: جنگ، تصادفات، سقوط هواپیما، و حوادث هسته ای

مراحل مختلف واکنش‌های روانی و رفتاری پس از بلایا:

- تصور کنید که شما و خانواده تان قربانی یک بلای طبیعی، همچون زلزله، سیل و... هستید. وقتی در مقابل چنین فشار شدیدی قرار می‌گیرید چه اتفاقی برایتان می‌افتد؟ در این شرایط چه احساسات و افکاری را تجربه می‌کنید؟ چگونه رفتار خواهید کرد؟ انسان‌ها در رویارویی با بلایا و حوادث واکنش‌هایی را از خود بروز می‌دهند که می‌توان آنها را به ۵ مرحله تقسیم کرد.
- مرحله تماس یا ضربه: این مرحله در چند دقیقه پس از حادثه بروز می‌کند. اکثر افراد دچار ترس و وحشت شدیدی می‌شوند.
- مرحله قهرمان گرایی: در ساعات اولیه وقوع حادثه بروز می‌کند. در این مرحله بین مردم همبستگی ایجاد می‌شود. افراد احساس می‌کنند باید کاری انجام دهند، به طور داوطلبانه در امداد رسانی کمک می‌کنند،
- مرحله شادمانی و فراموش کردن غم: یک هفته تا چند ماه پس از حادثه بروز می‌کند. همزمان با رسیدن نیروهای کمکی افراد امیدوار می‌شوند و ممکن است حالت آرامش و نشاط، سرخوشی و شادمانی دارند.
- مرحله مواجهه با واقعیت: ۲ الی ۳ ماه پس از وقوع حادثه بروز می‌کند. در این مرحله افراد تازه متوجه وسعت خسارات و فقدان هایشان می‌شوند. مجدداً روحیه خود را از دست می‌دهند، نا آرام، خسته و درمانده می‌شوند.
- تجدید سازمان: که ۶ ماه تا ۱ سال پس از وقوع حادثه بروز می‌کند. افراد شروع به بازسازی روانی خود و بازسازی زندگی خود می‌کنند و بتدریج درک می‌کنند که باید متکی به خود باشند.

واکنش‌ها و علائم روانی در گروه‌های آسیب پذیر:

• پس از هر فاجعه یا بلا افکار، احساسات یا رفتارهایی در بین افرادی که آسیب دیده‌اند یا شاهد صحنه‌های دردناکی بوده‌اند جریان پیدا می‌کند. این افراد نگرانی‌هایی در مورد تنها شدن، امنیت، سلامت خود و اشخاص مورد علاقه خود داشته و خواب آشفتگی دارند، دائماً صحنه‌های دردناکی که دیده‌اند در بیداری یا در خواب بصورت کابوس به سراغشان می‌آید. اما وجود این علائم به معنی وجود یک بیماری نیست. مراقب باشید افرادی را که در جریان بلایا دچار چنین واکنش‌هایی شده‌اند را بیمار یا مبتلا به بیماری روانپزشکی تلقی نکنیم. این علائم واکنشی طبیعی به یک حادثه کاملاً غیرطبیعی است و در بسیاری از موارد در طول زمان کاهش می‌یابد و از بین می‌رود.

کودکان:

- خیلی‌ها فکر می‌کنند که «کودکان زود همه چیز را فراموش می‌کنند» یا اینکه «کودک که چیزی نمی‌فهمد و حتی اگر دچار ضربه شدیدی هم شود زود بهبودی پیدا می‌کند». این طرز فکر باعث می‌شود توجه کمتری به کودکان شود. افت تحصیلی یا امتناع از رفتن به مدرسه در فرزند خود را رفتاری عمدی یا دال بر لجبازی تلقی کنند.

زنان:

• مرگ و میر زنان در کشورهای در حال توسعه در اثر بلایا از مردان بیشتر است. به طور کلی زنان علائم و واکنش‌های روانی بیشتری بعد از وقوع بلایا دارند. زنان معمولاً نقش اصلی مراقبت از فرزندان را بر عهده دارند و کم‌تر احتمال دارد به خاطر فرزندان خود هنگام بروز بلایا، محل حادثه را ترک کنند. پس از وقوع بلایا امنیت آنان بیشتر مورد تهدید قرار می‌گیرد.

سالمندان:

• در صورت بروز بلایا، سالمندان در معرض خطر بیشتری قرار دارند. افسردگی در آنها معمولاً نادیده گرفته می‌شود چون علائم آنها با افراد جوان تر فرق دارد، به عنوان مثال فراموش کاری یا حواس پرتی در آنها ممکن است علامتی از افسردگی باشد که گاهی به حساب پیری گذاشته می‌شود و مورد غفلت قرار می‌گیرد.

چه کسانی را باید به تیم حمایت روانی – اجتماعی ارجاع دهید؟

- در صورتی که با افرادی با شرایط ذیل مواجه شدید، آنها را به تیم حمایت روانی – اجتماعی ارجاع دهید. افرادی که:
- اضطراب شدید دارند: (احساس نگرانی، دلشوره، انتظار وقوع حوادث بد در آینده طپش قلب، تنگی نفس)
- افسردگی دارند: (احساس غمگینی و بی علاقه‌گی به زندگی، ناامیدی، لذت نبردن از زندگی، فکر زیاد راجع به مرگ و مردن خود و دیگران ...)
- تجربه مجدد حادثه دارند: (به این صورت که انگار دوباره همان فاجعه دارد تکرار می شود).
- علائم روانپریشی دارند: در افرادی که دارای زمینه مساعد هستند در شرایط پراسترس ممکن است علائم روانپریشی ظاهر شود مثل : توهم و هذیان

توصیه‌هایی برای والدین کودکان آسیب دیده

- ◀ به کودکان فرصت داده شود راجع به احساسات، افکار، نگرانی‌ها و ترسهای خود با شما حرف بزنند
- ◀ برای شناخت این ترس‌ها بهتر است هرچه سریعتر با کودک ارتباط برقرار کنیم.
- ◀ به سؤالات کودک صادقانه پاسخ داده و، به نیازهای بهداشتی و تغذیه ای آنان توجه کنیم.
- ◀ رفتارهایی مثل شب ادراری را در ابتدا باید بپذیریم
- ◀ در صورتیکه کودک از رفتن به مدرسه یا حضور در جمع کودکان خودداری کند به تیم حمایت روانی- اجتماعی معرفی کنیم.

با ورود به منطقه حادثه دیده، به عنوان امدادگر چه باید کرد؟

- با آسیب دیدگان ارتباط صحیح برقرارکنیم، به افراد اطلاعات درست بدهید و از گفتن مطالبی که اطمینان ندارید خود داری کنید، افراد را ازدیدن جنازه عزیزانشان محروم نکنیم بگذارید واقعیت مرگ عزیز خود را بپذیرند. مانع ابراز احساسات افراد نشویم، افراد را تشویق کنیم که درمراسم تشییع جنازه وبه خصوص نماز میت شرکت کنند.
- آنها را به شرکت در فعالیتهای اجتماعی، ورزشی و بازسازی تشویق کنیم. کودکان را از والدین جدا نکنیم.
- به نیازهای تغذیه ای وبهداشتی کودکان درتمام سنین توجه کنید. امکانات بازی وسرگرمی برای کودکان فراهم کنید.

نکاتی درباره سوگ :

- بازماندگان حوادث غیرمترقبه ممکن است تعدادی از بستگان یا عزیزان خود را ازدست داده باشند. به دنبال آن همه افراد معمولاً واکنشی که سوگ نام دارد را پشت سر می گذارند. یک فرد سوگوار ممکن است موارد زیر را تجربه کند:
 - ◀ انکار فقدان : در این مرحله فرد، از دست دادن عزیزان خود را باور نمی کند. " مطمئنم که زنده است."
 - ◀ "او نمرده."
 - ◀ درک فقدان : در این مرحله فرد کم کم به این نتیجه می رسد که عزیزش را ازدست داده، ممکن است شیون و زاری سردهد، بی تابی کند. " کمرم شکست، دیدی عزیزم ازدست رفت."
 - ◀ احساس ترک شدن واضطراب: فرد احساس می کند که تنها مانده و کسی را ندارد واضطراب زیادی در مورد آینده پیدا می کند.

نکاتی درباره سوگ :

- ◀ خشم: در این مرحله عصبانیت فرد نسبت به خود، اطرافیان و حتی گلایه و شکایت از خدا مشاهده می شود.
- ◀ احساس گناه: در این مرحله فرد شدیداً دچار احساس گناه شده و خود را به خاطر اتفاقی که افتاده مقصر می داند و سرزنش می کند. " چرا نتونستم کاری برایش کنم "
- ◀ افسردگی شدید : ناراحتی و غمگینی فرد تا حدی است که حتی در حضور دیگران هم از بین نمی رود. فرد ناامید است و حتی ممکن است اقدام به خودکشی کند. "دیگه نمی خواهم زنده باشم."
- ◀ مرحله بازسازی: در صورت حل شدن سوگ و گذشتن از این مراحل فرد قادر خواهد بود به جامعه بازگشته و زندگی عادی خود را از سرگیرد.

چگونه باید از خود مراقبت کرد؟

- در جریان انجام وظیفه به عنوان امدادگر شما ممکن است فشارهای زیادی را متحمل شوید. این فشار روانی ممکن است علائم ذکر شده زیر را در شما ایجاد کند.

- علائمی که نشان می‌دهد دچار فرسودگی شده اید، خستگی مفرط، ازدست دادن روحیه، عدم توانائی برای تمرکز، علائم بدنی مثل سر درد، بی خوابی، ناکارآمدی و...

برای رفع این علایم چه باید کرد؟

- آموزش افراد قبل از امدادگری برای کنترل استرس‌هایی که در جریان بلایا و حوادث غیرمترقبه با آن روبرو خواهند شد می‌تواند از ایجاد چنین مشکلاتی پیشگیری کند. بنابراین یادگرفتن مهارت کنترل استرس و کنترل هیجانات شدید مثل خشم می‌تواند در حل اینگونه مشکلات مفید باشد.

تمرین در کلاس درس

• با روش ایفای نقش دو نفر نقش تیم سلامت روان را ایفا می‌کنند و تعداد دیگری حداقل ۸ الی ۱۲ نفر به عنوان گروه کودکان یا بزرگسالان در نقش افراد آسیب دیده در چادر یا کانکس حضور دارند که با هدایت و کمک تیم سلامت روان مراحل مربوط به علایم و نشانه‌های استرس، واکنش‌های روانی و روش‌های کنترل افکار مزاحم را در جلسه تمرین می‌کنند.