

حمایتهای روانی ویژه کاردافان و کارشناسان سلامت

مقدمه:

کشور ما ایران در طول تاریخ با حوادث غیر مترقبه و بلایای طبیعی فراوانی دست به گریبان بوده و بنا به جایگاه جغرافیایی خاص خود جزو ده کشور بلا خیز جهان به شمار می رود.

بر اثر این سوانح و بلایا افراد بسیاری جان خود را از دست داده و تعداد زیادی از نظر روانی و جسمانی آسیب دیده اند .

آسیب دیدگان بلایا رنج و فشار روانی زیادی را تجربه کرده و نیاز مند حمایت روانی هستند.

سلامت چیست و چه فعالیت هائی در بهداشت روان صورت می گیرد ؟

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

بهداشت روانی : حالتی از رفاه که دران فرد توانائی 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 داشت باشد.

بلا یا سانحه چیست ؟ بلا یک پدیده محیطی شدید و ناگهانی با ابغاد وسیع و گسترده ایست که در جریان آن منطقه آسیب ، نیازمند کمک های خارج منطقه بوده و در نتیجه آن عملکرد فرد و جامعه مختل می شود.

انواع بلایا

بلایای طبیعی : در نتیجه عمل نیروهای طبیعی بوجود آمده و انسان در ایجاد آن نقشی ندارد مانند زلزله و سیل.

بلایای انسان ساخته : منشا وقوع آن ها بطور مستقیم یا غیر مستقیم در کنترل انسان است مانند جنگ یا آتش سوزی.

حمایت روانی در بلایا چیست ؟

فرایندی است که در راستای تامین سلامت روانی آسیب دیدگان سوانح انجام می گیرد تا به آنها کمک کند به طور موثر خود را با فشار های روانی ناشی از سوانح سازگار نمایند و با افراد خانواده و محیط خود ارتباط مناسب برقرار کنند .

واکنش روانی افراد در بلایا پس از هر سانحه یا بلا افکار و احساسات و یا رفتار هایی در بین افراد بازمانده ای که آسیب دیده و یا شاهد صحنه ای دردناک بوده اند جریان پیدا می کند.

وجود این واکنش ها در هفته های اولیه وقوع بلایا امری طبیعی است و به معنی وجود بیماری روانی در آنها نیست.

این علایم واکنشی طبیعی به یک حادثه کاملاً غیر معمول است و در بسیاری از موارد در طول زمان تخفیف می یابد و از بین می

رود.

واکنش های افراد در مراحل مختلف واکنش روانی در بلایا

مرحله تماس یا ضربه: این مرحله در چند دقیقه پس از حادثه بروز می کند و غالباً گذرا و کوتاه مدت است.

مرحله واکنش یا قهرمان گرایی: در ساعات اولیه حادثه بروز می کند و افراد احساس می کنند باید کاری انجام دهند و بطور داوطلبانه در امداد رسانی شرکت می کنند.

مرحله امیدواری و فراموشی غم: یک هفته تا چند ماه پس از حادثه بروزمی کند و همزمان با رسیدن نیروهای کمکی افراد امیدوار شده و به یک حالت آرامش نسبی می رسند.

مرحله مواجهه با واقعیت: ۲ الی ۳ ماه پس از وقوع حادثه بروز میکند و افراد تازه متوجه وسعت خسارات میشوند.

مرحله تجدید سازمان: ۶ ماه تا یک سال پس از وقوع حادثه بروز میکند و افراد شروع به بازسازی روانی و بازسازی زندگی خود میکنند

گروه های آسیب پذیر در بلایا کدامند؟

بلایا بر افراد اثر یکسانی ندارند و برخی نسبت به دیگران آسیب پذیری بیشتری دارند. کودکان زنان و سالمندان و همچنین معلولین و کسانی که تنها زندگی می کنند یا منابع حمایتی و مالی کمتری دارند و افراد بی سواد و کسانی که دسترسی به اطلاعات ندارند احتمال دارد در هنگام وقوع بلایا دچار عوارض روانی بیشتری شوند.

واکنش های کودکان کودکان در سنین مختلف واکنش های متفاوتی از خود نشان می دهند.

کودکان پیش دبستانی (۵-۱ سال) ترس از جدایی و چسبیدن بیش از حد به والدین.

ترس از بیگانه ها و بی اعتمادی به دیگران.

ترس از تاریکی و ترس از اشیای خیالی.

مشکل در به خواب رفتن و خودداری از تنها خوابیدن.

دیدن رویاهای ترسناک.

برگشت به رفتارهای اولیه رشد مثل شب ادراری.

فعالیت بیش از حد و پرخاشگری.

اختلال در صحبت کردن یا سکوت و لکنت زبان.

کودکان دبستانی (۱۱-۶ سال)

احساس غمگینی.

مشکلات خواب (مثل بی خوابی پر خوابی یا کابوس)

اضطراب نگرانی و ترس از تکرار شدن اتفاقی که منجر به از دست دادن نزدیکانش شود.

مشکلات تحصیلی.

برگشت به رفتار های اولیه کودکی مثل شب ادراری یا انگشت مکیدن.

شکایت های بدنی مثل درد شکم و سر درد و سر گیجه.

نوجوانی (۱۸-۱۲ سال)

علائم بدنی مثل دردهای شکمی و سردرد و ناراحتی پوستی.

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.

واکنش های روانی زنان در 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 فرزند خود هنگام بروز بلایا 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 یا دچار فقر و تهی دستی شوند. با وجود این پس از بلایا فرصت هایی وجود دارد که زنان بتوانند شبکه های اجتماعی تشکیل داده و در انجمن های مردمی نقش رهبری یا عضوی فعال را بر عهده بگیرند و از حمایت های بیشتری برخوردار شوند.

واکنش های روانی سالمندان در بلایا

در صورت بروز بلایا 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 علامتی از افسردگی باشد. همچنین ممکن است دچار احساس پوچی و بی کسی شوند و در بعضی مواقع دست به خودکشی بزنند.

علائم اختلالات روانی در افراد آسیب دیده کدامند؟ اضطراب: احساس نگرانی، دلهره و دلشوره، انتظار وقوع حوادث بد در آینده همراه با علائم جسمانی مانند طپش قلب، تنگی نفس، لرزش تعریق، احساس کوفتگی و فشار عضلانی، کاهش تمرکز حواس و بی خوابی از علائم اضطراب است.

افسردگی: احساس غمگینی و بی علاقه به زندگی، ناامیدی، لذت نبردن از زندگی، آرزوی مرگ و در موارد شدید افکار یا حتی اقدام به خودکشی، بی اشتها، کندی در فکر و حرکت یا برعکس بی قراری حرکتی و بی خوابی از علائم افسردگی است.

تحریک پذیری و عصبانیت زیاد.

تجربه مجدد حادثه: به این صورت که انگار دوباره حادثه اتفاق می افتد. این علامت می تواند در خواب یا بیداری اتفاق بیافتد و در برخی موارد شخص به شکلی عمل کند که انگار در همان موقعیت قرار دارد.

علائم جسمانی مبهم بدون وجود بیماری جسمانی.

علائم اختلالات روانی شدید: الف (توهم یعنی درک محرکی که وجود خارجی ندارد).

ب (هذیان یعنی فکرهای غلطی که با فکر و فرهنگ اطرافیان متفاوت بوده و با استدلال نیز اصلاح نشود).

چه کسانی را باید به پزشک مرکز ارجاع فوری داد؟

کسانی که قصد آسیب رساندن به خود را دارند و یا منشاء مزاحمت برای دیگران هستند.

کسانی که شدت مشکلات عصبی روانی آنها به حدی است که اظهار می کنند نمی توانند رنج آن را تحمل کنند و یا در انجام امور روزمره خود ناتوانند.

کسانی که دچار علائم بیماری روانی شدید شده اند.

کسانی که تجربه مجدد حادثه در آنها پس از یک ماه هنوز ادامه دارد.

کودکانی که دچار پسرفت شده اند.

چه آموزش های را باید به والدین کودکان آسیب دیده داد؟

برای شناخت ترس کودکان بهتر است با آنها ارتباط برقرار کرد و به آنها اجازه داد در مورد حادثه حرف بزنند

به سوالات کودک خود صادقانه پاسخ دهند.

کودکان احتیاج به آرامش و اطمینان بخشی دارند با خونسردی آنها را در اغوش بگیرند.

در کار روزانه و خواب و تغذیه شان هماهنگی ایجاد کنند و نظمی را که قبل از حادثه وجود داشت به خانواده برگردانند

به نیازهای بهداشتی و تغذیه ای کودکان توجه کنند.

رفتارهای مثل شب ادراری کودکان را بپذیرند و بدون سخت گیری به او آرامش داده و تنبیهش نکنند.

کودکان و نوجوانان را به فعالیت های نیکوکارانه، کمک به مردم در بازسازی شهر، کمک در امر کشاورزی و باغبانی تشویق کنند.

انتظارات خود از کودکان در امر انجام تکالیف مدرسه را کمتر کنند و به آنها سخت نگیرند.

کودکان در شرایط بحران بیش از هر زمان دیگری نیاز به بازی دارند زیرا بازی باعث منحرف کردن توجه آنان از استرس می شود

و به آنها آرامش می دهد. مانع بازی و سرگرمی آنها نشوند.

حمایت های اولیه روانی - اجتماعی برای آسیب دیدگان بلایا

با آسیب دیدگان ارتباط صحیح برقرار کنند.

در انتقال مصدومین جسمانی به بیمارستان عجله نکنند.

به افراد اطلاعات صحیح بدهند.

افراد را از دیدن جنازه عزیزانشان محروم نکنند.

مانع ابراز احساسات افراد نشوند.

استراحت شبانه ضروری است. مردم را تشویق کنند سر و صدای شبانه را کم کنند

برای آرامش بخشیدن به افراد از باورهای دینی آنها کمک بگیرند.

افراد را تشویق کنند در مراسم تشیع جنازه و نماز میت شرکت کنند.

سعی نکنند افراد را به زور از محل سکونت خود دور کنند.

مانع تجمع داغ دیدگان نشوند. عزاداری عمومی به آرامش روانی آسیب دیدگان کمک می کند. داغدیدگان را به شرکت در فعالیت های اجتماعی ، ورزشی و باز سازی تشویق کنند. در صورت وقوع درگیری جلوگیری از دعوا و جر و بحث مفید است. در صورتی که متوجه شدند فردی به علت فشار روانی به مواد مخدر روی آورده او را از این کار منع کنند. در صورتی که علائم اختلالات روانی در افراد مشاهده شد آنها را به تیم حمایت روانی - اجتماعی معرفی کنند ولی صراحتاً عنوان نکنند که او روانی شده.

حمایت های اولیه روانی - اجتماعی در مورد کودکان آسیب دیده چیست ؟

کودکان را از والد ینشان جدا نکنند. در صورتی که اشیاء یا لباسی از پدر یا مادری که فوت کرده باقی مانده است آن را در اختیار فرزندش قرار دهند. حتی الامکان از تغییر مکان مداوم کودک خودداری کنند . به نیازهای تغذیه ای و بهداشتی کودکان در تمام سنین توجه کنند. امکانات بازی و سرگرمی برای کودکان فراهم کنند. نقاشی کردن کودکان علاوه بر تخلیه هیجانی و تسکین روانی می تواند نشان دهنده مکنونات ذهنی آنان نیز باشد.

سوگ چیست؟

بازماندگان حوادث غیر مترقبه ممکن است تعدادی از عزیزان خود را از دست باشند . به دنبال از دست دادن یا فقدان یکی از عزیزان همه افراد معمولاً واکنش های را که سوگ نام دارد پشت سر می گذارند . اگر این مراحل بصورت موفقیت آمیزی پشت سر گذاشته شود افراد می توانند زندگی خود را بازسازی کرده و دچار عوارض روانی ناشی از استرس نشوند.

فرایند سوگ

انکار فقدان :در این مرحله فرد وقوع حادثه و یا از دست دادن نزدیکان یا عزیزان خود را باور نمی کند. درک فقدان :فرد کم کم به این نتیجه می رسد که عزیزش را از دست داده بنا براین احساسات خود را بروز میدهد. احساس ترک شدن واضطراب :فرد احساس می کند که تنها مانده و کسی را ندارند و اضطراب زیادی در مورد آینده پیدا می کند. ناامیدی : گریه کردن ، مشکل در تصمیم گیری احساس نا آرامی ، بی خوابی ، از دست دادن اشتها تحریک پذیری ، فراموشکاری واز دست دادن کنترل خود.

خشم : عصبانیت فرد نسبت به خود و اطرافیان و حتی گلایه و شکایت از خدا در این مرحله دیده می شود. فرد بیش از حد گریه می کند و دائماً عزیز از دست رفته خود را بیاد می آورد.

احساس گناه : فرد شدیداً احساس گناه می کند و خود را بخاطر اتفاقی که افتاده مقصر می داند.

اساس تهی بودن پوچی و بیهودگی.

همانند سازی با عزیز از دست رفته.

افسردگی شدید : فرد ناامید است و حتی ممکن است خودکشی کند

مرحله باز سازی : در صورت حل شدن سوگ و گذشتن از این مراحل فرد قادر خواهد بود زندگی عادی خود را از سر گیرد.

همکار گرامی : در زمان ارائه خدمات روانی ، اجتماعی به آسیب دیدگان ممکن است دچار فرسودگی شغلی شوید که علائم آن

به شرح ذیل می باشد

خستگی مفرط

از دست دادن روحیه

عدم توانایی برای تمرکز

علائم بدنی مثل سردرد یا ناراحتی معده

مشکلات خواب

درگیر شدن بیش از حد در کارها

بی نیازی به خواب

بدبینی

نا کارآمدی و بی اعتمادی

تند خوئی و بد اخلاقی

مصرف بیش از حد سیگار یا مواد مخدر

برای رفع فرسودگی شغلی چه باید کرد ؟

کنترل و اداره استرس . یکی از روش های که به شما کمک میکند تا آرامش خود را در زمان استرس دوباره بدست آورید روش خود آرام سازی است.

استراحت و خواب و تغذیه مناسب

بازگویی روان شناختی

مشاوره با متخصص

منبع:

http://www.bushehr-ems.com/eoc/index.php?option=com_content&task=view&id=25&Itemid=99