

بسمه تعالی



مرکز پژوهش‌های آموزشی

معاونت فرسنگی تبلیغی

# حمایت‌های روانی از آسیب‌دیدگان سوانح

در جریان حوادث و سوانح بزرگ و فراگیر علاوه بر مشکلات جسمی، مسائل روانی نیز بازماندگان و آسیب دیدگان و عموم مردم را تحت تأثیر قرار می دهد، 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، کارکردهای روانی فرد و حتی زندگی وی را مختل نماید. از اینرو برخورد صحیح با حادثه دیدگان بسیار مهم است و می تواند آثار منفی روانی حادثه را به حداقل برساند.

### مراحل واکنش روانی در زمان وقوع سانحه و پس از آن و روشهای حمایت روانی در هر مرحله:

ردیف	مراحل	علائم	روش حمایت روانی
1	مرحله وقوع سانحه	ترس و وحشت، بهت زدگی، درماندگی، احساس ضعف و ناتوانی شدید	در طی چند دقیقه خود به خود خاتمه می یابد
2	مرحله قهرمان گرایی	ایجاد همبستگی بین مردم، احساس لزوم کمک به بقیه، شرکت در امداد رسانی، بیرون کشیدن اجساد و انجام کارها به صورت بی پروا، عصبانی و تحریک پذیر و با گذشت و ایثار زیاد	به نقش خانواده و دوستان توجه شود. امدادگران باید وضعیت افراد را درک کنند. رفتارهای عصبی افراد باید پذیرفته شود برخورد هوشمندانه با آسیب دیدگان انجام شود و فعالیت های شان در جهت مثبت هدایت شود
3	مرحله شادمانی و فراموشی غم (یک هفته تا چند ماه پس از حادثه)	همزمان با رسیدن نیروی کمکی و کمک رسانی، امید در افراد ایجاد می شود	حمایت و کمک به دیگران به تعادل روانی آنها سرعت می بخشد و از اختلالات بعدی جلوگیری می کند و حس بدبینی و انتقام جویی را از بین می برد.

<p>حمایت روانی زیاد از آسیب دیدگان ماندن در کنار آسیب دیدگان برای کمک به آنها ایجاد اعتماد به نفس و امید در بازماندگان، تلاش برای توزیع عادلانه امکانات با همکاری خود مردم</p>	<p>افراد تازه متوجه وسعت خسارات و فقدان ها می شوند، از دست دادن روحیه، ناآرامی، خستگی، درماندگی، احساس افسردگی، اضطراب، تحریک پذیری و احساس تنهایی شدید می کنند</p>	<p>4 مرحله مواجهه با واقعیت (2 تا 3 ماه پس از وقوع سانحه)</p>	
<p>پاسخگویی به نیازهای مردم و رفع بلا تکلیفی آنها از سوی مسئولین و مشارکت دادن مردم در بازسازی</p>	<p>شروع به بازسازی روانی توسط خود افراد آسیب دیده و درک لزوم اتکا به نفس، در غیر این صورت باقی ماندن احساس ناراحتی و پرخاش و دشمنی درونی</p>	<p>5 مرحله تجدید سازمان (6 ماه تا یک سال پس از سانحه)</p>	

برای حمایت روانی آسیب دیدگان سوانح و ایجاد ارتباط مناسب با آنها رعایت نکات زیر ضروری است:

1. خود را معرفی کنید.
2. اشتیاق و میل خود را برای همدلی با او به شکل کلامی و غیر کلامی نشان دهید.
3. موقعیت آسیب دیده را برای او شرح دهید و بگویید که دقیقاً برای او چه می خواهید بکنید.
4. با زبان ساده با او صحبت کنید. به خاطر نفهمیدن موضوع توسط آسیب دیده او را تحقیر نکنید.

از باورها و اعتقادات دینی افراد برای آرامش بخشیدن به آنها  
کمک بگیرید.

5. با علاقه به او گوش دهید و صحبت های او را قطع نکنید و وقت کافی بگذارید.
6. مصاحبه با او را جدی بگیرید و با هدف پیش بروید، سعی کنید اگر متوجه حرف های شما نمی شود توضیح بیشتر بدهید.
7. سعی کنید بفهمد که احساس او را درک می کنید ولی لازم نیست احساسی مثل او از خود نشان دهید.
8. مانع بیان احساسات او مثل گریه کردن و ... نشوید.
9. فرد آسیب دیده را با بستگان خود مقایسه نکنید.
10. اگر امید واقعی برای کمک بیشتر به او وجود دارد به او بگویید ولی از دادن امید بی خود و گفتن دروغ برای دلداری او خودداری کنید.
11. در حریم شخصی و مسائل خصوصی آسیب دیده دخالت نکنید تا اگر خود تمایل داشت صحبت کند.
12. از زور و اجبار در مقابل او استفاده نکنید و صحبت کردن در مورد مسائل را به خود او واگذار کنید.
13. با قضاوت شخصی خود با دیگران برخورد نکنید و بیش از حد هم از آنها طرفداری نکنید.
14. به آنها نخندید ولی می توانید اگر آنها خندیدند با آنها بخندید.

اصطلاحات تکراری مثل «غصه نخور، درست می شود و ...» به کار  
نبرید.

15. مانع از ایجاد وابستگی بین خود و آسیب دیده شوید.
16. اطلاعات مربوط به مرگ بستگان، خرابی منزل و ... را درست به او بدهید و دروغ نگوئید.
17. افراد را از دیدن جنازه عزیزان شان به هیچ وجه محروم نکنید.

اگر پدر یا مادر کودک فوت کرده اند بستگان نزدیک از او حمایت کنند و چیزی که از فرد متوفی باقی است مثل روسری، تسبیح و ... که کودک با آن آشناست در اختیار کودک بگذارند.

18. افراد را به شرکت در مراسم تشییع جنازه و نماز میت تشویق کنید.
19. افراد را به زور از محل سکونت خود دور نکنید.
20. مانع تجمع داغ دیدگان دور یکدیگر نشوید.
21. افراد را در فعالیت های اجتماعی - ورزشی و بازسازی شرکت دهید.
22. در صورت وقوع درگیری افراد را از هم جدا کنید و از ادامه بحث و جدل خودداری کنید.
23. در صورت شدید بودن علائم در فرد حتماً از تیم متخصص حمایت روانی ( روان پزشک، روان شناس، مددکار) کمک بگیرید.
24. کودکان را از والدین خود جدا نکنید و اگر مادر یا کودک جراحی دارند که می توانند در کنار هم باشند حتماً در کنار یکدیگر بمانند در غیر این صورت کودک را به یکی از بستگان نزدیک بسپارید تا مراقب او باشد و او را مورد نوازش قرار دهند
25. از جابجایی محل اقامت کودک حتی الامکان خودداری کنید و به تغذیه و بهداشت او رسیدگی کنید.
26. امکانات بازی و سرگرمی برای کودک فراهم کنید و سعی کنید او را شاد نگه دارید.
27. بازماندگان را مجبور نکنید که در مورد داستان خود و اتفاقاتی که پیش آمده صحبت کنند.
28. به افراد اطمینان بی مورد ندهید مثلاً نگوئید "همه چیز خوب خواهد شد" و یا "حداقل شما زنده ماندید"
29. به افراد نگوئید که در حال حاضر باید چگونه فکر کنند، یا باید چه احساسی داشته باشند و یا اینکه قبلاً چه کار باید انجام می دادند. این کار باعث کاهش خودکارآمدی و افزایش احساس گناه می شود.
30. به افراد نگوئید که شما به علت رفتارها و باورهایتان دچار رنج و عذاب شده اید.

31. قولی ندهید که قابل اجرا نیست. قول هایی که اجرا نشوند منجر به کاهش امیدواری در فرد میشود.  
32. از خدمات موجود و فعالیتهای انجام شده انتقاد نکنید چرا که منجر به کاهش امیدواری و آرامش افراد می شود.

33. در موارد زیر افراد را به تیمهای حمایت روانی تخصصی ارجاع دهید:

- افرادی که اضطراب شدید دارند: ( احساس نگرانی، دلشوره، انتظار وقوع حوادث بد در آینده، تپش قلب، تنگی نفس)
- افرادی که افسردگی دارند: ( احساس غمگینی و بی علافگی به زندگی، ناامیدی، لذت نبردن از زندگی، فکر زیاد درباره مرگ خود و دیگران ...)
- افرادی که تجربه مجدد حادثه دارند: ( به این صورت که احساس می کنند انگار دوباره همان فاجعه دارد تکرار می شود).
- افرادی که علائم روانپریشی دارند: مثل : توهم و هذیان

#### چگونه باید از خود مراقبت کنیم؟

در جریان انجام مداخلات روانشناسی ممکن است فشارهای زیادی متحمل شوید اگر قادر نباشید بطور موثری کار کنید نمی توانید به کسی کمک یا یاری برسانید.

علائمی 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 انجام رفتارهای قهرمانانه
- بد بینی
- ناکارآمدی و بی اعتمادی
- تندخویی و بد اخلاقی

برای رفع این مشکلات چه باید کرد؟

- فراگیری مهارت کنترل و اداره استرس. مانند روش خودآرام سازی
- استراحت و خواب کافی و تغذیه مناسب
- جلسات بازگوئی روانشناختی و گفتگوهای ساده و غیر رسمی راجع به بلایا با همکاران

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.