

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ
الرَّحِيمِ

بهداشت روان در بلاياي طبيعي

مقدمه

- ▶ ایران کشوری بلاخیزاست و می توان آن را یکی از مستعدترین کشورهای جهان برای وقوع بلایا دانست.
- ▶ تقریباً از ۴۰ مورد بلایای طبیعی ۳۱ مورد آن در کشور ما به وقوع می پیوندد.
- ▶ ۹۰ درصد جمعیت ایران در معرض خطرات ناشی از زلزله و سیل قرار دارند
- ▶ ایران در آسیا چهارمین کشور (پس از چین، هند و بنگلادش) از نظر آمار وقوع حوادث طبیعی می باشد.

وقوع نابهنگام

▶ ویژگی عمده يك بحران چه طبيعي مانند سيل و زلزله و چه غيرطبيعي مثل جنگ، **غيرمنتظره و نابهنگام بودن** آن است چون حتي اگر به افراد درباره وقوع حادثه در آینده هشدار هم داده شده باشد، به دليل آنکه زمان خاص تعيين نشده و خيليها از لحاظ رواني آماده نيستند، با وقوع يکباره آن به سرعت زياد، شرايط زندگي فرد دستخوش تغييرات مي شود و اين فوق العاده استرس آور است.

▶ چنين حوادثي در زندگي عادي روزمره افراد نيز بوجود مي آيد مانند فوت يک نفر از نزديکان، اما بحرانهايي که ما در مورد آنها صحبت مي کنيم، **بحرانهاي جمعي اند** نه فردي. يعني يک جمعيتي از مردم درگير اين بحران مي شوند و همين مشکل را دو چندان و کنترل کردن آن را سخت تر مي کند. چون ما ديگر آنقدر نيرو نداريم که بتوانيم به تک تک آنها مشاوره هاي فردي بدهيم.

عوارض ناشی از بلایای طبیعی

- ▶ مرگ و میر و آسیب های متنوع جسمی و روانی
- ▶ تاثیر بروضعیت بهداشت و سلامت عمومی و روان مردم
- ▶ جراحت
- ▶ ازکارافتادگی
- ▶ تخریب تشکیلات اجتماعی
- ▶ ایجاد حجم زیادی از نیازهای انسانی مانند سرپناه ،
غذا ، پوشاک ، کمکهای اولیه و پیشرفته پزشکی

روانشناسی بحران

- ▶ در هنگام یک بحران، آدم‌هایی که اطراف فرد هستند، خودشان هم دچار بحران هستند به همین خاطر نمی‌توان از اطرافیان آن فرد انتظار داشت که به آن فرد کمک کنند.
- ▶ اینجاست که نیاز به علم روانشناسی و شاخه‌ای این علم به نام روانشناسی بحران احساس می‌شود.
- ▶ این شاخه از روانشناسی به طور خاص به اختلالی که معمولاً بحران زده‌های حوادث طبیعی به آن دچار می‌شوند و معادل علمی آن اختلال پس از سانحه و آسیب است، می‌پردازد.
- ▶ روانشناسی بحران می‌خواهد آسیب‌دیدگان از بحران به وجود آمده را از افتادن به اختلالات روانی بعد از بحران نجات دهد یا اگر آنها دچار این اختلالات شده باشند، آنها را سریعاً از عوارض ناشی از اختلالات بیرون آورد یا اگر آنها هنوز به این اختلالات دچار نشده‌اند، اجازه ندهد که دچار این اختلالات بشوند.

علايم و نشانه هاي روان شناختي و رفتاري پس از وقوع حوادث

- ▶ تجسم دوباره حادثه در عالم خيال
- ▶ بي حسی
- ▶ اجتناب از محرک‌هایی که یادآور حادثه هستند
- ▶ مشکل خوابیدن
- ▶ بیش‌هوشیاری
- ▶ مشکل تمرکز
- ▶ پر خوردن افراطی
- ▶ طغیان خشم
- ▶ احساس گناه
- ▶ عذاب وجدان از زنده ماندن

علايم هشدار دهنده رواني شامل:

- ▶ فاصله گرفتن از فعاليتهاي اجتماعي به طور مداوم
- ▶ کنار گذاشته شدن از جانب دوستان و خانواده
- ▶ تغييرات شخصيتي
- ▶ افزايش پرخاشگري
- ▶ وابستگي شديد
- ▶ کاهش کارايي و بيماريهاي مزمن فيزيکي

واکنش‌های روانی آسیب دیدگان در بلیا چند مرحله ای.

- ▶ مرحله اول : چند دقیقه اول پس از بروز حادثه
- ▶ مرحله دوم : چند ساعت اول پس از بروز حادثه
- ▶ مرحله سوم : زمان رسیدن کمک‌های امدادی
- ▶ مرحله چهارم : غالباً افراد آسیب دیده مجدداً روحیه خود را از دست خواهند داد
- ▶ مرحله پنجم : که زمان تجدید سازمان خوانده می‌شود ، افراد زندگی خود را بازسازی می‌کنند و به تدریج درک می‌کنند که باید متکی به خود باشند

خصوصیات مرحله اول چند دقیقه پس از بروز حادثه.

▶ اکثر افراد در این مرحله دچار ترس و وحشت گردیده و ترس و وحشت در برخی از افراد همراه با حالتی از بهت و گیجی می باشد که باعث می شود افراد اغلب قادر به انجام هیچ کاری نباشند و معمولاً گذرا و کوتاه مدت می باشند.

خصوصیات مرحله دوم چند ساعت اول پس از حادثه.

- ▶ در این مرحله افراد احساس می کنند باید کاری انجام بدهند.
- ▶ مثلاً با دیگران ارتباط برقرار کنند و یا گاهی بدون سازماندهی و ناهماهنگ با دیگران در امدادسانی ها کمک می نمایند.
- ▶ در این مرحله مردم تمایل دارند قهرمانانه و با ایثار زیاد عمل کنند که اگر این تمایل به نحو صحیح هدایت شوند، در امدادسانی نیز بسیار مفید و مؤثر خواهند بود.

خصوصیات مرحله سوم زمان رسیدن کمک های امدادی.

▶ آسیب دیدگان معمولاً حالات آرامش و امید و شاید کمی نشاط پیدا می کنند ولی این حالات هم گذرا است.

خصوصیات مرحله چهارم

غالباً افراد آسیب دیده مجدداً روحیه خود را از دست خواهند داد.

▶ در این مرحله افراد آسیب دیده ممکن است به این نتیجه برسند که کمکهای رسیده برای آنان کفایت نمی کند و یا گاهی کمکهای دریافتی خود را با دیگران مقایسه می کنند و تصور می کنند در مورد آنان عدالت رعایت نشده است.

▶ در این صورت امدادگران باید بدانند: آسیب دیدگان در این مرحله افسرده هستند و از نظر روانی احتیاج به حمایت بیشتری دارند و ترک فوری منطقه ، قبل از رسیدن کافی به نیازهای رفاهی و روانی بازماندگان ، وضعیت روحی آنان را خراب تر خواهد نمود. بنابراین باید با تدابیری روحیه ، امید و اعتماد به نفس در آسیب دیدگان را افزایش دهند.

خصوصیات مرحله پنجم زمان تجدید سازمانی.

- ▶ در این مرحله افراد زندگی خود را بازسازی می کنند و به تدریج درک می کنند که باید متکی به خود باشند و مسئولین ذیربط باید تلاش نمایند با مشارکت آسیب دیدگان ، کمکهای رسیده را عادلانه توزیع نمایند.
- ▶ باید توجه داشت که عدم توجه و رسیدگی کامل در این مرحله ، منجر به باقی ماندن احساس ناراحتی خصمانه در بازماندگان خواهد شد .
- ▶ در این مرحله روحیه آسیب دیدگان به شدت حساس خواهد بود.
- ▶ تبعیض بین مناطق مختلف شهری یا بین روستاهای مختلف مشکلات زیادی را به بار می آورد.

مراحل بازسازی بعد از وقوع بلایا

- ▶ تشکیل کمیته های مردمی به منظور بازسازی شهر
- ▶ تشکیل کمیته های مردمی به منظور کاهش بحران و مدیریت آن
- ▶ تامین گروه هایی ماهر و با تجربه
- ▶ ارائه يك برنامه آموزشی هدایت شده ازسوي مشاورين بهداشت رواني
- ▶ افزایش احترام بازماندگان
- ▶ توسعه مهارت های ارتباطي
- ▶ ارتقاء مهارت های حل مساله
- ▶ آمادگی جهت واکنش به بلایای بعدی

حمایت های اولیه روانی - اجتماعی برای آسیب دیدگان بلایا

- ▶ با آسیب دیدگان حادثه ارتباط صحیح برقرار کنید
- ▶ در انتقال مصدومین جسمانی به بیمارستان عجله نکنید.
- ▶ هرگز افراد را از دیدن جنازه عزیزانشان محروم نکنید
- ▶ به افراد اجازه بدهید که احساسات خود را بروز دهند.
- ▶ هم چنین به افراد گوشزد کنید که 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.
- ▶ سعی نکنید افراد را به زور از محل سکونت خود دور کنید.
- ▶ برگزاری عزاداری عمومی باعث آرامش روانی آسیب دیدگان می شود.
- ▶ در نهایت داغدیدگان را به شرکت در فعالیت های اجتماعی ، ورزشی و باز سازی تشویق کنید .

سوگ بعنوان یکی از پیامدهای بحران

▶ سوگ مجموعه ای از هیجانات و یک واکنش طبیعی و قابل پیش بینی نسبت به یک فقدان بزرگ می باشد. این واکنش به دلیل داغدیدگی ناشی از مرگ یک عزیز یا از دست دادن شغل و اموال با شکلهای متفاوت ممکن است بروز نماید.

توصیه های روانی درواکنش سوگ

- ▶ در ابتدای وقوع بلایا، حقیقت را از بازماندگان کتمان کنید.
- ▶ واقعیت را بتدریج و حتی الامکان در حضور جمع با آنان در میان بگذارید .
- ▶ هرگز اطلاعات دروغ به بازماندگان انتقال ندهید زیرا موجب بی اعتمادی در آنان می شود .
- ▶ قرار دادن شخص داغدار در جمع گروهی از افراد داغدار شبیه به خود او ، تحمل درد و رنج را برایش آسان تر می سازد .

(ادامه).... توصیه های بهداشتی درواکنش به سوگ

- ▶ مانع از ابراز احساسات بازماندگان نشوید.
- ▶ بگذارید راحت گریه و زاری کنند، زیرا تخلیه احساسات آنها را آرامتر خواهد نمود.
- ▶ هرگز کودکان را از والدینشان جدا نکنید .
- ▶ چنانچه ، مادر مصدوم است ، هنگام ارجاع مادر به مراکز درمانی تخصصی تر ، سعی شود کودکان زیر ۴ ساله اش نیز همراه او یا پدرش اعزام گردند .
- ▶ اگر کودک مجروح است باید مادر یا پدر یا یکی از بستگان بسیار صمیمی اش همراه او اعزام شوند .

سوگواری

- ▶ در زلزله بم فردی بود که 70 نفر از بستگان خود را از دست داده بود.
- ▶ کسی که وارد مرحله سوگ می شود در زمان حال زندگی نمی کند یا در گذشته است یا آینده!
- ▶ این مورد بستگی دارد به اینکه چه کسی را از دست داده باشد، کسی که پدر و مادرش را از دست داده در گذشته است. پدران و مادران خاطرات گذشته هستند و بیشتر خاطرات و عکسهای ما توام با والدین می باشد.
- ▶ اما کسی که فرزند خود را از دست داده، آینده خود را از دست داده، برای پدر و مادر آینده فرزند بسیار مهم است. اینکه درس بخواند پیشرفت کند، ازدواج کند و موفق شود.

مدت زمان سوگواری

- ▶ نتیجه دوره سوگ میان کسی که آینده خود را از دست داده با کسی که گذشته را از دست داده متفاوت است.
- ▶ دوره سوگ پدر و مادر معمولاً یک سال است، اما برای فرزند معمولاً تا 5 سال هم طول می کشد.
- ▶ کسی که تمام عزیزانش را از دست داده نمی توان دقیقاً بیان کرد که دوره سوگ او چقدر به طول می انجامد.
- ▶ در اینجا لازم است حمایت‌های روانی- اجتماعی را انجام دهیم که در غیر این صورت فرد به افسردگی و یا اختلالات دیگری مانند اختلال استرس پس از سانحه دچار می شود.

علائم اختلال استرس پس از سانحه

- ▶ این اختلال علائم خاص و ناراحت کننده دارد یکی از این علائم کابوس های شبانه است همانند جانبازان جنگ که گاه با شنیدن صدای بالارفتن کرکره مغازه به تصور انفجار خمپاره، واکنش خاص نشان می دهند و یا فرد زلزله زده ای که با احساس نمودن هر لرزشی به گمان زلزله هراسان می شود و مواردی از این قبیل که به این اختلال، استرس مزمن پس از سانحه می گویند.
- ▶ بعد از سالها علائم آن همراه فرد است، او ارتباط خود را با اطرافیان از دست می دهد و مدام بازگشت به گذشته دارد، که حوادث را مکرر می بیند.
- ▶ باید حمایت های اجتماعی- روانی انجام گیرد. بعد از زلزله، استرس حاد برای همه اتفاق می افتد و طبیعی است، اما بعد از انجام حمایت های روانی- اجتماعی در صورت موفقیت، از ابتلا به این اختلال جلوگیری خواهیم کرد. اما اگر به اختلال استرس حاد رسیدگی نشود، در صورت رها شدن، فرد دچار استرس مزمن پس از سانحه می شود و بعد از مدتی شرایط طبیعی خود را از دست می دهد. ■

ماه عسل

- ▶ معمولاً بعد از نجات یک نفر ابتدا نیازهای اساسی او مد نظر قرار می گیرد و نیازهای روانی - اجتماعی او در اولویت قرار ندارد. در هفته اول مرحله ای به نام ماه عسل داریم زیرا از تمام کشور و جاهای گوناگون حمایت‌های مالی، پوشاک، غذا و غیره به مناطق زلزله زده سرازیر می شود.
- ▶ بسته به وسعت بحران ممکن است مدت ماه عسل طولانی تر شود، فرضاً ماه عسل زلزله بم سه هفته بود، در زلزله منطقه مورموری دهلران به سبب نداشتن تلفات این مدت 5 روز بود.
- ▶ بعد از دوره ماه عسل باید حمایت‌های روانی- اجتماعی را انجام دهیم. این مرحله بسیار مهم است. بسیاری از مردم از استرس حاد رنج می برند، بسیار از افراد دچار سوگ هستند و نیاز است تا مداخلات سوگ انجام شود.

مراحل واکنش‌های روانی افراد پس از وقوع بحران و حمایت‌های روانی در هر محله

► **مرحله اول: تماس با استرس (ضربه روانی)**
این مرحله معمولاً بلافاصله یا چند دقیقه پس از وقوع سوانح و بلا یا بروز می‌کند و علائمی نظیر ترس و وحشت، بهت‌زدگی، گیجی و درماندگی را به دنبال دارد.
این مرحله نیاز به اقدام خاصی ندارد و در اغلب موارد قبل از رسیدن هر کمکی به‌طور خود به خود پایان می‌پذیرد.

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 اتفاق افتاده است را 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 فرد 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.

مرحله سوم: قهرمان‌گرایی

- ▶ 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 به‌طور داوطلبانه در امداد رسانی 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 گستاخانه عمل کنند و به موانع و قوانین اجرایی بی‌توجه و در عین حال تحریک‌پذیر شوند.
- ▶ رفتار آسیب‌دیدگان را باید به‌عنوان واکنش طبیعی آنان تلقی کرد و با هدایت هوشمندانه فعالیت‌های آنها را هدفمند نمود. مراقب آنها باشید و ایشان را از انجام کارهای خطرناک 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 به‌طور موقت حالت آرامش به آن‌ها دست می‌دهد.
- ▶ حمایت‌های روانی در این مرحله بسیار مؤثر است و موجب سرعت یافتن بازگشت تعادل روانی و جلوگیری از اختلالات عاطفی شدید بعدی می‌شود و از ایجاد حس نفرت و بدبینی 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، احساس افسردگی، اضطراب، تحریک‌پذیری و احساس تنهایی شدید از علائم این مرحله است.
- ▶ ایجاد اعتماد به نفس و القای امید به 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 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.
- ▶ پاسخ گویی به نیازهای مردم و رفع بلا تکلیفی آنها از سوی مسئولان و مشارکت دادن مردم در بازسازی، از فعالیت های حمایت روانی این مرحله بشمار می رود.