



سلامت روان در حوادث طبیعی

کتابچه راهنما در حوادث طبیعی ویژه بازماندگان



دانشگاه علوم پزشکی شیراز
معاونت بهداشتی
واحد بهداشت روان

نام کتاب: سلامت روان در حوادث طبیعی
(کتابچه راهنما در حوادث طبیعی ویژه بازماندگان)

گردآوری

فریبا رضایی

زیر نظر دکتر مجتبی نقشواریان

سال انتشار: ۱۳۸۷

لیتوگرافی و طراحی: شیراز اسکنر

چاپ: مصطفوی - شیراز

تیراژ: ۲۰۰۰۰ جلد

ناشر: ادیب مصطفوی

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۱۱۲-۶۹-۶

فهرست:

۳	 مقدمه
۵	 توصیه های عمومی برای حفظ سلامت روان در هنگام وقوع حادثه
۷	 چه کسانی می توانند به شما کمک کنند
۸	 توصیه های لازم برای بازماندگان
۱۲	 سلامت روان کودکان در حوادث طبیعی
۱۴	 علائم استرس پس از سانحه در کودکان پیش دبستانی
۱۵	 علائم استرس پس از سانحه در کودکان دبستانی
۱۶	 توصیه های لازم برای والدین کودکان آسیب دیده
۲۰	 سلامت روان نوجوانان در حوادث طبیعی
۲۱	 علائم استرس پس از سانحه در نوجوانان
۲۳	 توصیه های لازم برای والدین نوجوانان آسیب دیده
۲۶	 سلامت روان سالمندان در حوادث طبیعی
۲۷	 علائم استرس پس از سانحه در سالمندان
۲۸	 توصیه های لازم برای سالمندان آسیب دیده



امیدواریم اطلاعات موجود در این راهنما به شما کمک کند تا علائم فشار روانی یک فاجعه را که ممکن است خود و خانواده تان را تحت تاثیر قرار دهد بشناسید و راه های سازگاری و مقابله با آن را تمرین کنید تا آسیب کمتری به شما وارد شود.



مقدمه:

پس از هر فاجعه یارویداد، افکار، احساسات یا رفتارهایی در بین افرادی که آسیب دیده اند یا شاهد صحنه های دردناکی بوده اند، ایجاد می شود. این افراد ممکن است عزیزان مورد علاقه خود را از دست داده باشند، منازلشان تخریب شده باشد، شاهد صحنه های دردناکی مثل دیدن جنازه، درد و ناله آسیب دیدگان و مجروحین، شنیدن فریادهای درخواست کمک از سوی دیگران باشند. این افراد نگرانی در مورد تنها شدن، امنیت خود و اشخاص مورد علاقه خود داشته و خواب آشفته ای دارند، دائماً صحنه های دردناکی که دیده اند در بیداری یا در خواب به صورت کابوس به سراغشان می آید. زمانی که افراد یک جامعه تحت تاثیر یک فاجعه قرار می گیرند، باید هر چه سریع تر افراد آسیب پذیرتر از جمله کودکان و سالمندان را تحت حمایت قرار دهند و این امر مهم به عهده تمامی افراد جامعه از جمله کارکنان بهداشتی، امدادگران و خانواده ها است ..



پژوهش های انجام شده در ایران نشان داده ، یک سال پس از حوادث طبیعی، بالغین سه برابر و کودکان دو برابر بیشتر از جمعیتی که دچار حادثه نشده اند از اختلالات روانی رنج می برند .

خانواده شامل مجموعه ای از افراد است که با هدف دستیابی به منافع مشترک، گرد آمده و با هم زندگی می کنند. خانواده در تأمین و حفظ بهداشت روان نقش مهمی را ایفاء می کند. بنابراین خانواده ها حتی در زمان وقوع فاجعه باید حداکثر تلاش خود را برای ایجاد فضایی آرام و دور از استرس به عمل آورند.

توصیه های عمومی برای حفظ سلامت روان در هنگام وقوع حادثه

- در هنگام بروز فاجعه توکل شما به خدا و تلاش خودتان باشد زیرا به هر آنچه غیر از او چنگ بیاندازید، فانی و گذراست.
- خداوند به نوعی شما را انتخاب کرده و در مقابل صبر عظیمی که می کنید بی اجر و پاداش نخواهد ماند.
- به تولد دوباره خود ایمان بیاورید. تولدی که این بار مردمان دردمند بسیاری چشم امید به فداکاری و کمک شما دارند.

- برگزیده و داشته های خود حسرت نخورید که به لطف خدا ، داشته ها دوباره دست یافتنی است.
- در مراسم عزاداری شرکت نمایید.
- آرامش، محبت، عشق و نشاط از نعمت های با ارزش الهی است. این موارد را تمرین و تکرار کنید تا بتوانید بر سختی ها غلبه نمایید.
- به یاد داشته باشید که همانند ساخت دوباره ویرانه ها و آشیانه ها، شما نیز می توانید از خود انسانی مقاوم تر و تواناتر بسازید.
- هر وقت می توانید استراحت کنید.
- هر وقت می توانید غذا بخورید.
- هر روز کار بدنی، پیاده روی و ورزش کنید.
- یک جمع و گروه حمایتی متشکل از دوستان، خانواده یا افراد روحانی تشکیل داده و احساسات و ترس های خود را با آن ها در میان بگذارید.

■ **موارد فوق را ساده و پیش پا افتاده قلمداد نکنید. رعایت این موارد نقش مؤثری در کاهش اضطراب و کنار آمدن با فاجعه دارد.**

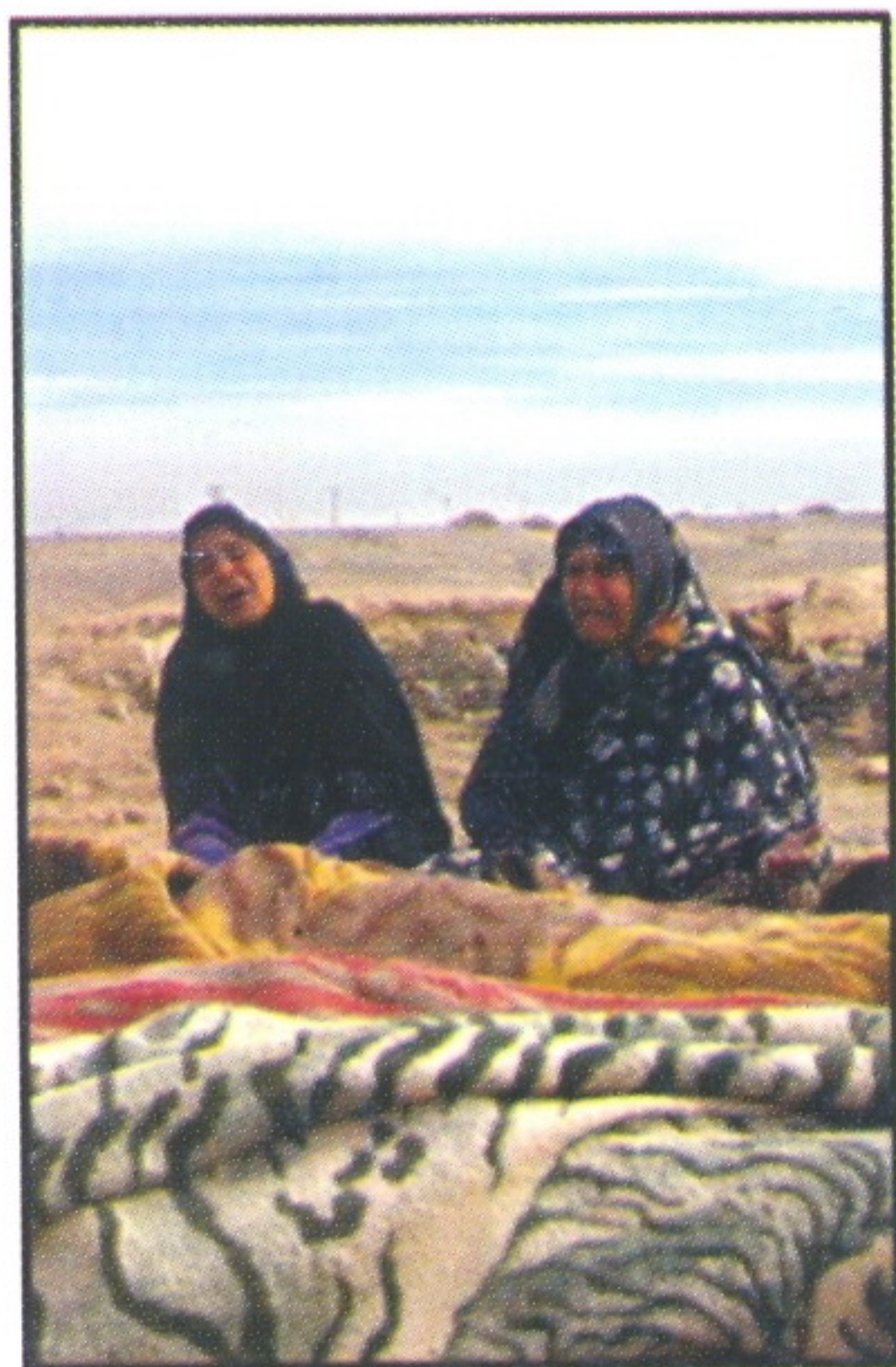
چه کسانی می توانند به شما کمک کنند؟

- دوستان و آشنایان در دسترس
- خود شما با فکر کردن، تحلیل کردن، صبر کردن
- روانپزشکان، روانشناسان، پرستاران و مددکاران
- معلمین
- روحانیون
- معتمدین محل



توصیه های لازم برای بازماندگان

- شرایطی را فراهم کنید که همه اعضای خانواده بتوانند جنازه عزیزان شان را ببینند.
- فرصت سوگواری و گریه و زاری را برای یکدیگر فراهم کنید. شرایطی را فراهم کنید که همه بتوانند به راحتی و بدون مانع عزاداری کنند.
- سعی کنید افراد خانواده دور هم جمع شده و با هم عزاداری کنید، با هم دیگر ارتباط داشته باشید و به هم کمک کنید.



- به افراد اجازه و فرصت صحبت کردن بدهید، ولی در صورت عدم تمایل، آنان را مستقیماً وادار به صحبت نکنید.
- به صحبت ها و پاسخ های افراد به دقت گوش دهید و با آنان همدلی کنید.
- هنگام صحبت با افراد خانواده عجله نکنید، طوری رفتار کنید که آن ها بدانند تا هر وقت که بخواهند، شما در کنارشان هستید.
- از سکوت افراد نهراسید، اما به تدریج و آرام سعی کنید به بهانه های مختلف به افراد ساکت نزدیک شده، ابراز حمایت کرده و یا از آن ها در کارها کمک بخواهید.



● اطلاعات را به درستی در اختیار اطرافیان بگذارید. گاهی ممکن است وسوسه شوید که در مورد سلامت وابستگان به آن‌ها اطمینان دهید. این کار فقط ناراحتی و واکنش فرد را به تأخیر می‌اندازد. در صورت امکان به مرکز اطلاع رسانی مربوط به مجروحان مراجعه نموده و اطلاعات صحیح را دریافت نمایید.

● از دادن قول و وعده‌های بی‌جا پرهیز کنید. مثلاً به افراد خانواده اطمینان بی‌جا ندهید. بهترین جمله می‌تواند این باشد «درست است که اوضاع مثل سابق نیست، ولی مثل الآن هم نمی‌ماند».

● افراد خانواده ممکن است احساسات و واکنش‌های مختلف و گاه عجیبی نشان دهند. تمام این احساسات و واکنش‌ها را بپذیرید و عکس‌العمل منفی نشان ندهید.

● حتی اگر فردی، مواردی از رفتارهای قابل بحث در زمان حادثه را برای شما نقل می کند (مثلاً به جای نجات فرد دیگر، خودش یا اموالش را نجات داده است) به هیچ وجه قضاوت و سرزنش نکنید.

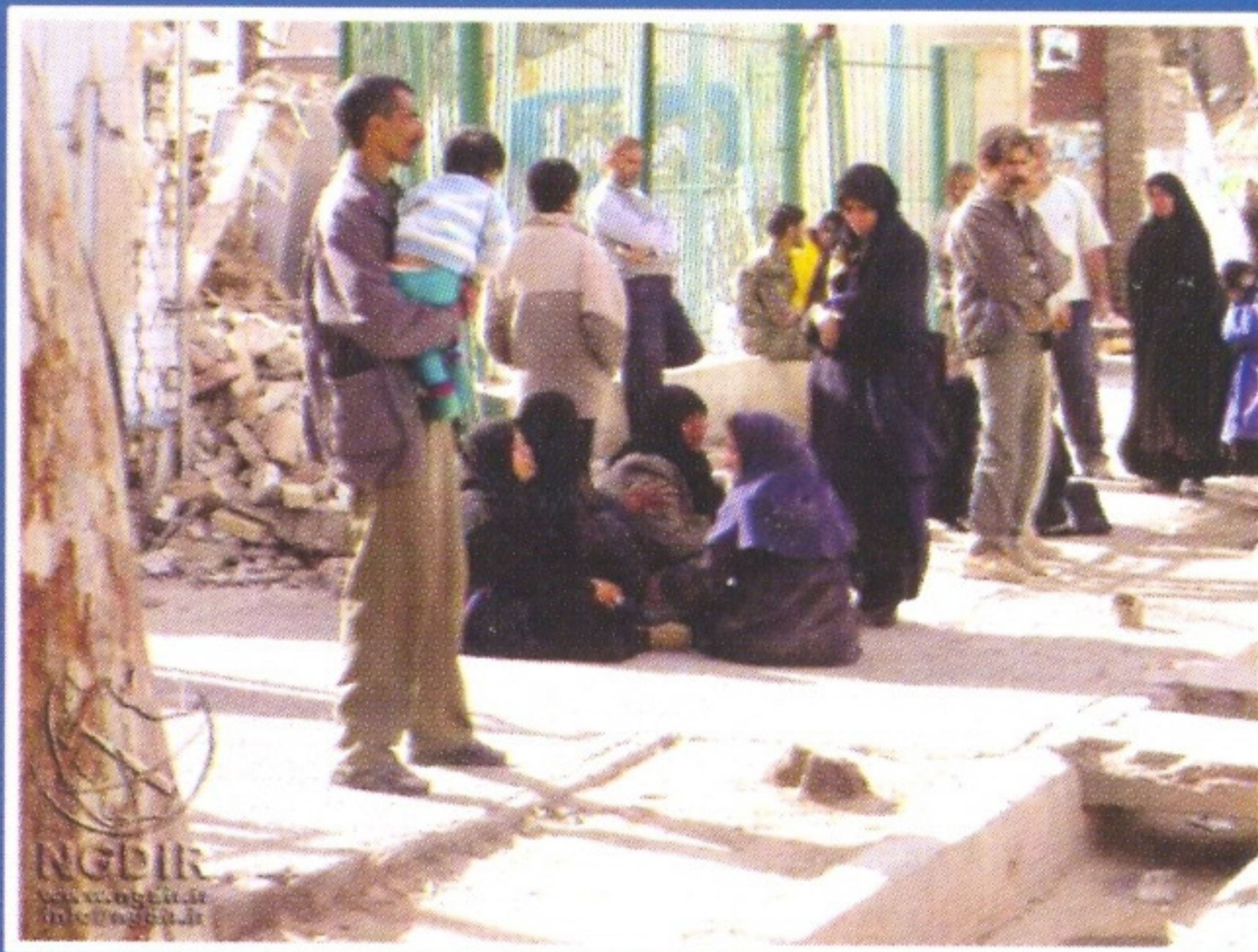
● به اطرافیان توضیح دهید که از آنها چه انتظاری می رود و آنها باید چه انتظاری از دیگران داشته باشند، مثلاً انتظار می رود که با کادر درمانی همکاری کرده یا در جهت آرام کردن اعضای خانواده بکوشند و یا در اردوگاه، کارهای شخصی را انجام دهند.

● با افراد خانواده به نحو حمایت کننده ای رفتار کنید ولی اصرار نکنید که فرد احساس «خوبی» داشته باشد.

● به اطرافیان توضیح دهید که واکنشهای شدید و ناراحت کننده ایشان طبیعی و بخشی از فرایند سوگ و عزاداری است.

● برای حفظ سلامت روانی در مراسم مذهبی و دعا شرکت کنید.

● شرایط و فرصتی را برای بازی کردن و سرگرم شدن برای کودکان فراهم کنید.



سلامت روان کودکان در حوادث طبیعی



خیلی ها فکر می کنند که «کودکان زود همه چیز را فراموش می کنند» یا این که «کودک چیزی نمی فهمد و حتی اگر دچار ضربه شدیدی هم شود، زود بهبود پیدا می کند».

این طرز فکر باعث می شود که توجه کمتری به کودکان شود؛ از طرفی والدین که خودنیز تحت فشار هستند ممکن است واکنش هایی چون گوشه گیری، پرخاشگری، افت تحصیلی یا امتناع از رفتن به مدرسه در فرزند خود را رفتاری عمدی یا دال بر لجبازی تلقی کنند. پس باید با علائمی که کودکان پس از وقوع بلا از خود نشان می دهند بیشتر آشنا شویم.

در اغلب کودکان، واکنش‌هایی که به دنبال فشارهای استرس‌زا ایجاد می‌شود، پس از مدتی از بین می‌رود و در تعدادی از کودکان این واکنش‌ها ادامه یافته یا افزایش می‌یابد. والدین باید از علائمی که شرح داده می‌شود آگاه باشند. این علائم نشان می‌دهد که کودک پس از واقعه‌ی پر استرس هنوز احساس فشار روانی شدید می‌کند. کودکان ممکن است در سنین مختلف واکنش‌ها و علائم متفاوتی را نشان دهند؛ اگر احساس می‌کنید کودک شما دچار این اختلالات شده است، نگران نباشید؛ از روانشناسان، پزشکان، پرستاران و روانپزشکان کمک بگیرید. دریافت خدمات مشاوره‌ای و داروهای آرام‌بخش، ضد اضطراب و خواب‌آور کمک بزرگی به بهبود کودک می‌کند. تجویز پزشکان در این مورد را به طور کامل اجرا کنید و خودسرانه به کودک دارو ندهید.

علائم استرس پس از سانحه در کودکان پیش دبستانی

- ترس از جدایی و چسبیدن بیش از حد به والدین .
- ترس از بیگانه ها و بی اعتمادی به دیگران
- ترس از تاریکی .
- مشکل در به خواب رفتن یا دیدن رویاهای ترسناک .
- ترس از اشیای خیالی و حیوانات .
- برگشت به رفتارهای مراحل اولیه رشد مثل شب ادراری، انگشت مکیدن و انجام رفتارهای کمتر از سن خود .
- فعالیت بیش از حد و پرخاشگری .
- اختلال در صحبت کردن، سکوت یا لکنت زبان .
- شکایت جسمی مانند دل درد، سردرد، سرگیجه .

- انجام بازی های تکراری (فاجعه ای را که برایشان اتفاق افتاده در بازی دوباره اجرا می کنند)
- مشکلات خواب (بی خوابی، پرخوابی یا رویاهای ترسناک / کابوس)
- اضطراب و نگرانی در مورد سرنوشت اعضای خانواده (ترس از تکرار شدن اتفاقی که منجر به از دست دادن نزدیکانش شود)

- بی اشتهايي و شب ادراری .
- پرخاشگری ، زود عصبانی شدن و یا احساس غمگینی .
- شکایت های بدنی مثل: درد شکم و سردرد .
- مشکلات رفتاری یا مشکلات تحصیلی که قبلاً وجود نداشته مانند سوء رفتار در مدرسه ، منزل و یا خودداری از رفتن به مدرسه .

توصیه های لازم برای والدین کودکان آسیب دیده



کودکان نیز مانند بزرگسالان و حتی بیشتر از آنان تحت تأثیر بلایا و عوارض و پیامدهای ناشی از آن قرار می گیرند ولی آن ها مهارت کافی برای برقراری ارتباط به صورت کلامی نداشته و اگر هم دارند کمتر در مورد ترس ها، سوء برداشت ها و سایر احساسات خود با دیگران صحبت می کنند.

- برای شناختن این ترس ها بهتر است هر چه سریع تر با کودک ارتباط برقرار کنید ؛ به کودک اجازه دهید در صورتی که تمایل دارد، در مورد حادثه و آن چه که پس از آن رخ داده صحبت کند و هنگام پاسخ سرپا گوش باشید. ولی به خاطر داشته باشید که هیچ گاه برای بیان احساسات، کودک را تحت فشار قرار ندهید.
- به سئوال های کودک صادقانه پاسخ دهید. اگر پاسخ سئوال را نمی دانید از جواب دادن طفره نروید. می توانید بگویید: «من هم نمی دانم، بگذار بپرسم.»
- کودک نیاز به اطمینان بخشی و آرامش دارد ؛ با خونسردی او را در آغوش بگیرید و بگویید که در کنارش هستید، دوستش دارید و می دانید که چقدر ناراحت است.
- در کار روزانه ، خواب و تغذیه کودک تا حد امکان هماهنگی ایجاد کنید و نظم را که قبل از حادثه وجود داشت، به تدریج برگردانید. کودک باید بتواند به اندازه کافی استراحت کند ، در صورتی که از خواب در تنهایی یا تاریکی وحشت دارد تا هنگام به خواب رفتن در کنارش باشید.

- به نیازهای بهداشتی و تغذیه ای کودک توجه کنید
- سعی کنید اخبار دردناک و برنامه های رادیو و تلویزیون که دارای صحنه های ترسناک ، ناله و شیون های هستند و باعث افزایش اضطراب کودک می شود را حذف کنید.
- در ابتدا با رفتارهایی مثل شب ادراری مقابله نکنید بدون سخت گیری به کودک آرامش دهید و او را تشویق شرمنده نکنید.
- کودکان در شرایط بحران و پس از وقوع حوادث طبیعی بیش از هر زمان دیگری نیاز به بازی و تفریح دارند. بازی باعث منحرف کردن توجه آنان از اضطراب می شود و به آن ها آرامش می دهد. مانع از سردگرمی آن ها نشوید.



● کودک و نوجوان را به فعالیت های نیکوکارانه، کمک به مردم در بازسازی شهر یا انجام امور منزل، کمک در کشاورزی و باغبانی تشویق کنید.



● انتظارات خود را در انجام تکالیف مدرسه کمتر کنید و به کودک سخت نگیرید. افت تحصیلی در کودکان شایع است، به این خاطر آن ها را تحت فشار نگذارید.



● در موقع لزوم از تیم حمایت روانی اجتماعی کمک بگیرید.

سلامت روان نوجوانان در حوادث طبیعی

وقتی یک بلای طبیعی برای نوجوان اتفاق می افتد، ممکن است ، خانواده، دوستان، خانه و چیزهایی را که به آن علاقمند بوده را از دست بدهد. ممکن است دچار محرومیت یا معلولیت جسمی شود و درد زیادی را تحمل کند. همه این موارد می تواند فشار زیادی را از نظر روانی به نوجوان وارد کند.

علائم استرس پس از سانحه در نوجوانان

- علائم بدنی مثل دردهای شکمی، سردرد، ناراحتی های پوستی و دردهای مبهم.
- بی خوابی، دیدن کابوس، خواب زیاد، تغییر در ساعات خواب و بیداری.
- افت تحصیلی، کاهش تمرکز در مدرسه، عدم علاقه برای رفتن به مدرسه.



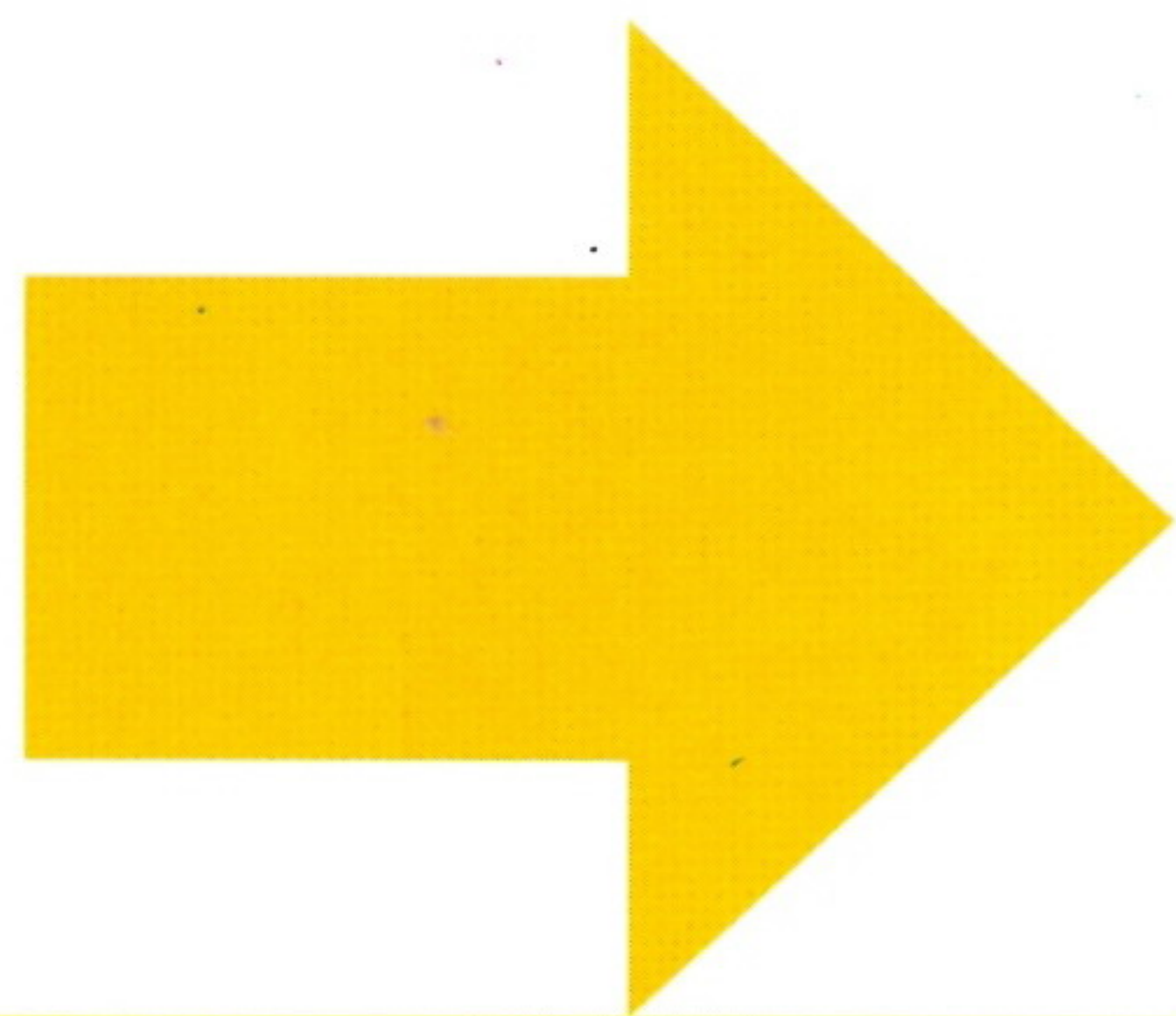
- احساس افسردگی، احساس غمگینی، مشکل در بیان احساسات،
- احساس ناامیدی و پوچی، احساس جدا بودن و تنها بودن.
- یادآوری صحنه های ناراحت کننده و ایفای نقش همان صحنه ها .
- عصبی شدن به محض روبرو شدن با عوامل یادآوری کننده حادثه .
- تمایل به سیگار یا مواد مخدر .
- طغیان و سرکشی در مدرسه .

توصیه های لازم برای والدین نوجوانان آسیب دیده

- مهم ترین اصل این است که اگر مشکلی وجود دارد به نوجوان کمک کنید آن را بشناسد و بتواند با افراد خانواده و با دوستان نزدیک خود مسئله را در میان بگذارد.
- شرایط را به گونه ای فراهم کنید که نوجوان بتواند وارد فعالیت ها و یا برنامه های گروهی محل زندگی و مدرسه بشود. عضو گروه بودن و مشارکت در کار، مخصوصاً اگر براساس کمک به دیگران باشد و بیش از توانایی های او نباشد؛ (مثل کمک به کودکان خردسال و سالمندان) می تواند برای نوجوان مفید و رضایت بخش باشد.

- وارد شدن به فعالیت های ورزشی و یا تشکیل تیم ورزشی و یا کارهای هنری براساس علاقه و توانایی نوجوان می تواند در کاهش استرس موثر باشد.
- سعی کنید اطلاعات کافی و درستی در مورد محیط زندگی و برنامه های موجود در اختیار نوجوان بگذارید.
- برگشت به برنامه روزانه قبلی و انجام برنامه های عادی زندگی یکی از راه های مقابله با چنین شرایط سختی است.
- برخی از نوجوانان تحت شرایط استرس آمیز ممکن است در انتخاب های خود بدون تفکر عمل کنند. به آن ها آموزش دهید ، سعی کنند قبل از هر تصمیم گیری تمام راه های موجود برای حل مشکل را پیش روی خود تصور کنند و بهترین راه که آن ها را به هدف می رساند و کمترین خطر را برای آن ها و دیگران دارد، انتخاب کنند.
- به نوجوانان آموزش دهید ، در مقابل پیشنهادهای غیرمنطقی دیگران بایستند و محترمانه اما قاطعانه آن را رد کنند.

- بهتر است نوجوانان تمرین کنند که اگر به آن‌ها سیگار یا مواد مخدر تعارف می‌شود یا به رابطه‌ای دعوت می‌شوند که مورد قبول نیست به طرف مقابل «نه» بگویند. بسیاری از اوقات تسلیم شدن به یک موقعیت که ممکن است در کوتاه مدت خوشایند به نظر برسد، مشکلات نوجوانان را بسیار بیشتر می‌کند.
- در صورت لزوم مراجعه به مراکز درمانی برای صحبت با مشاور، روانشناس و یا روانپزشک نیز می‌تواند به نوجوان کمک کند.

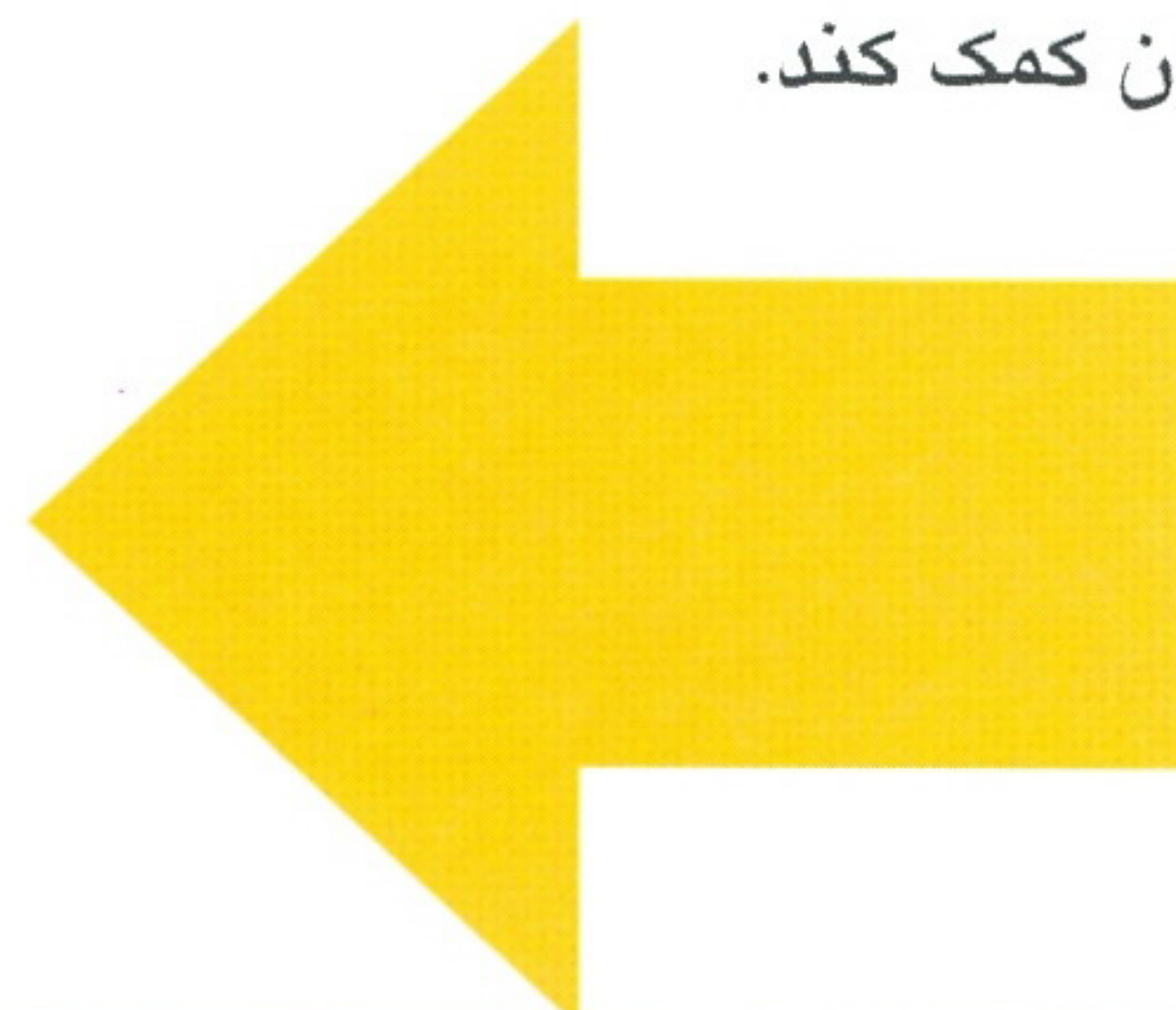


بگویید.

نه

نه

۲۵



به طرف مقابل

سلامت روان سالمندان در حوادث طبیعی

در صورت بروز فاجعه ؛ سالمندان در معرض خطر بیشتری قرار دارند . افسردگی در آن ها معمولاً نادیده گرفته می شود ، چون علائم افسردگی آنان تفاوت هایی با افراد جوان تر دارد ، به عنوان مثال فراموش کاری یا حواس پرتی در آن ها ممکن است علامتی از افسردگی باشد که گاهی به حساب پیری گذاشته می شود و مورد غفلت قرار می گیرد.

علائم استرس پس از سانحه در سالمندان

● سالمندان برای کاهش اثر فاجعه به صورت ناخودآگاه به خاطرات گذشته و دوستانشان مراجعه می کنند.

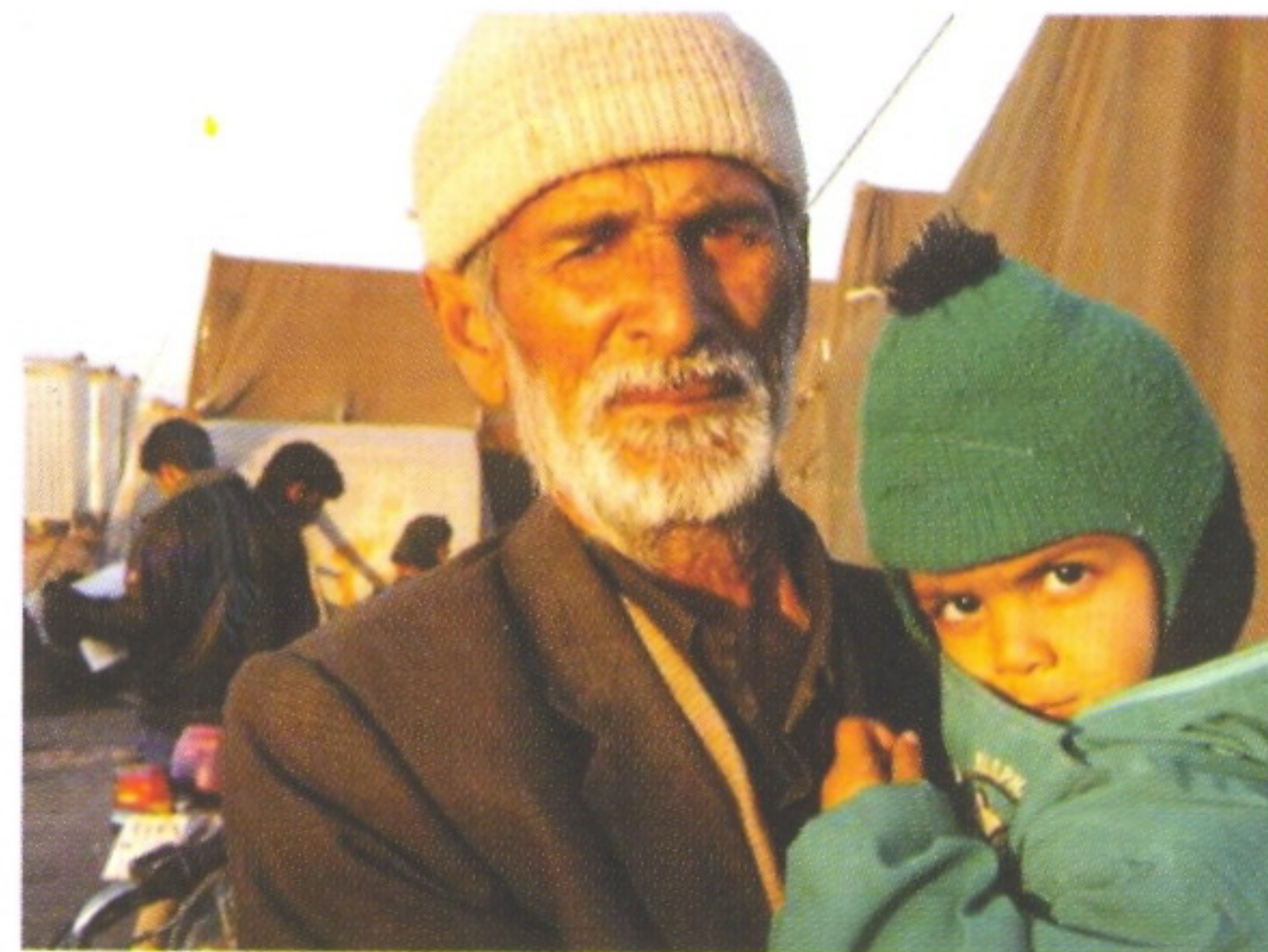
● در چند روز اول اسکان در پناهگاه ممکن است به طور سردرگم رفت و آمد کنند.

● احتمال دارد وابستگی به خویشان یا دوستان افزایش یابد و کمک امدادگران را نپذیرند.

● چنان چه شرایط و موقعیت زندگی ناآشنا باشد واکنش سریع بعد از شوک اولیه عموماً به صورت ترس، سپس خشم و بی تفاوتی بروز می کند.

● ممکن است دچار اختلال در خواب و اشتها شوند.

باید توجه داشت که سالمندان با توجه به شرایط سنی خود تحت فشار بیشتری هستند و نباید در زمان وقوع فاجعه نادیده گرفته شوند.



توصیه های لازم برای سالمندان آسیب دیده

- از بیان اخبار ناخوشایند به صورت ناگهانی به آنان خودداری کنید.
- باید توجه کنید که فرد سالمند از نظر جسمی و روانی ضعیف است پس نیاز به کمک و حمایت بیشتری دارد.
- وی را تشویق نمایید در گروه های اجتماعی مشارکت نماید و مسئولیت هایی را در حد توان به عهده او بگذارید.
- شرایط را به گونه ای مهیا نمایید که سالمند در انزوا و تنهایی به سر نبرد.
- انتظارات خود را از سالمند کمتر کنید.
- برای او وقت بگذارید، وقتی با شما صحبت می کند به حرف هایش گوش دهید و به طور کامل جواب دهید.
- به خاطر سردرگمی و تغییر رفتار او را سرزنش نکنید.
- به نیازهای بهداشتی و تغذیه ای او توجه کنید.
- در صورت لزوم از تیم حمایت روانی ، اجتماعی کمک بگیرید.



انتشارات ادیب مصطفوی

ISBN 978-964-8112-69-6



9

789648112696



معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شیراز
واحد بهداشت روان