

سلامت روان در بلایای طبیعی

بلایای طبیعی حوادث دردناکی هستند که سالیانه جان هزاران انسان را می‌گیرند و منجر به ویرانی، از دست دادن دارایی‌ها و آسیب‌های جسمی و روانی متعدد می‌گردند. اما باز هم می‌توان پرچم‌دار شروع زندگی مجدد برای خود و دیگران بوده و مایه رشد و ادامه زندگی برای خود و دیگران گردید. اهمیت رسیدگی سریع به واکنش‌های روانی افراد آسیب دیده، پس از بلایا با هدف عادی سازی واکنش‌های روانی بازماندگان و آسیب دیدگان و جلوگیری از بروز عوارض بعدی که باعث افت کیفیت زندگی و کاهش کارآیی می‌گردد مهم‌ترین فعالیتی است که آسیب‌دیدگان به کمک پرسنل بهداشتی، درمانی و متخصصین سلامت روان باید به آن دست پیدا کنند.

واکنش‌های شایع روانی در کودکان

- احساس ترس (بخصوص هنگام شب یا دوری از والدین)
- چسبیدن به والدین و ترس از جدا شدن از آنان
- بازگشت به رفتارهایی که نشانه دوران کودکی است (مثل مکیدن شست، شب‌اداری و ...)
- نگرانی شدید در مورد سلامت والدین و ترس از دست دادن نزدیکان
- پرتحرکی، آزار و اذیت، برهم زدن نظم
- شکایت از دردهای جسمانی مثل سردرد، درد شکم
- بدون علت فیزیکی
- افت عملکرد تحصیلی و کاری و اشکال در تمرکز
- تغییر در خواب و اشتها، غمگینی و گوشه‌گیری

واکنش‌های شایع روانی در نوجوانان

- بی‌حوصلگی و بزه‌کاری، احساس ناامیدی و بی‌کفایتی
- افسردگی و غمگینی و از دست دادن علائق اجتماعی و تفریحی
- شکایت جسمانی و ابراز دردهای نامشخص
- یادآوری صحنه‌های ناراحت کننده و عصبی شدن به محض روبرو شدن با عوامل یادآوری کننده حادثه

واکنش‌های شایع روانی در بزرگسالان

- اختلال در خواب و اشتها و عدم تمایل به فعالیت‌های قبلی
- بی‌قراری، عصبانیت، دلواپسی، وحشت‌زدگی، گوش به زنگی زیاد و اختلال در تمرکز حواس
- خاطرات، افکار و احساسات مزاحم و تکراری در پاسخ به یادآوری‌های طبیعی
- احساس ترس و وحشت شدید به همراه کاهش آگاهی از محیط
- احساس کرختی و بی‌تفاوتی هیجانی و فراموشی روانی
- وجود خلق افسرده به همراه ناامیدی، درماندگی و احساس بی‌ارزشی
- شکایت و نگرانی بیش از حد در مورد سلامتی خود



بدون داشتن علت عضوی

مراحل پاسخ روانی به بلایا

۱- مرحله اثر یا ضربه

در چند دقیقه اول پس از حادثه، افراد بهت‌زده و درمانده می‌شوند و قدرت انجام هیچ کاری را ندارند.

۲- قهرمان گرایی

در ساعات اولیه پس از حادثه افراد داوطلبانه در امداد رسانی شرکت می‌کنند و تلاش می‌کنند برای افراد بازمانده کاری انجام دهند.

۳- امیدواری و فراموشی غم

یک هفته تا چند ماه پس از حادثه اتفاق می‌افتد. کمک‌ها و امدادرسانی‌ها به این امر کمک می‌کنند و سبب پیدایش تعادل روانی و کاهش اختلالات شدید عاطفی می‌گردد.

۴- رویارویی با واقعیت

۲ تا ۳ ماه پس از وقوع فاجعه، زمانی که منطقه از نیروهای امداد خالی می‌شود، بازماندگان و آسیب‌دیدگان متوجه شدت حادثه می‌شوند. احساس تنهایی شدید، نگرانی و اضطراب، آزار دهنده است. در این مرحله آسیب دیدگان باید مورد حمایت روانی بیشتری قرار گیرند.

۵- تجدید سازمان

شش ماه تا یک سال طول می‌کشد تا آسیب‌دیدگان و بازماندگان حادثه شروع به بازسازی روانی کنند و زندگی عادی و روزمره خود را از سر گیرند.

پاسخ‌های روانی افراد به بلایا در اکثر مواقع موقتی بوده و پاسخی طبیعی، به یک حادثه غیر طبیعی می‌باشند.



انجمن علمی دانشجویی روان شناسی بالینی

سلامت روان در بلاایای طبیعی

دانشگاه علوم پزشکی ایران

دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان

✓ اقدامات مناسب برای نوجوانان و بزرگسالان

✚ غرابالگری، اختلال خواب، اشتها، اشکال در یادآوری حادثه و عدم تمایل به یادآوری صحنه‌ها را بررسی کنید.

✚ خاطرات، افکار و احساسات مزاحم، از جمله دردناک‌ترین پدیده‌ها در سلامت روان انسان است که بهتر است افراد احساسات و افکار خود را به صورت گروهی یا فردی بیان کنند. این امر در نجات دادن آنها از تنهایی بسیار مؤثر است.

✚ تصویر سازی ذهنی خوشایند، مانند یک مسافرت خوب یا هر تجربه خوشایند دیگر به جای تجارب دردناک گذشته بسیار مناسب و مؤثر است.

✚ به هنگام تجربه اضطراب یا استرس، آرام سازی عضلانی کمک کننده است.

✚ نگرانی مانع تنفس مناسب می‌شود. تنفس آرام و شمرده عضلات را آرام می‌سازد.

✚ شرکت در فعالیت‌های گروهی و انجام تکالیف منزل و شغلی بسیار مفید است.

پس از وقوع بلایا، واکنش روانی مردم در مراحل

مختلف متفاوت است باید این تفاوت‌ها را

بشناسیم و متناسب با آنها رفتار کنیم.



👉 چگونه برخورد کنیم

وقتی فردی در معرض یک استرس شدید قرار می‌گیرد، تفکر او مختل می‌شود و دورنمای زندگی برای او تاریک می‌شود. ابتدا به آسیب دیدگان فرصت دهیم احساسات و واکنش‌هایشان را بیان کنند. صحبت کردن در مورد این که چه اتفاقی افتاده، چه احساسی دارند، به چه چیز فکر می‌کنند و چه نیازهایی دارند به آنها کمک می‌کند تا از احساس تنهایی و جدا بودن از جمع رها شوند. هم کودکان و هم بزرگسالان احساسات و عواطف شدیدی را به خاطر می‌آورند.

✓ اقدامات مناسب برای کودکان

✚ یکی از بهترین راه‌ها برای بیان احساسات کودکان، نقاشی است. نقاشی راهی است برای سخن گفتن همراه با سکوت. اما به آنان یادآوری کنید منظور از نقاشی، کشیدن تصاویر زیبا نیست و نقاشی آنان مورد قضاوت قرار نمی‌گیرد.

✚ اگر کودکی تمایل به نشان دادن نقاشی ندارد او را وادار به این کار نکنید. در پایان نقاشی، راجع به آنچه کشیده است صحبت کنید تا احساسات خود را بیان کند.

✚ کودکانی که آسیب جدی دیده‌اند یا شاهد صحنه‌های وحشتناک بوده‌اند به طور ویژه با آنان گفتگو کنید و در



اولین
فرصت
ارجاع
دهید.