

صحبت نمودن در بارهٔ اثرات حوادث و سلامت روانی با اجتماعات

این سند گزیده از حمایت و کمک روانی در حالات اضطراری: یک دیپلوماسی بشری و بستهٔ د/دخواهی می باشد. این سند در برگیرندهٔ پیام‌های کلیدی می‌باشد که به شما کمک میکند تا با اجتماعات/محلات در بارهٔ اثرات حوادث بر مردم و اجتماعات و اتخاذ گام‌های لازم جهت حفاظت از خودشان، وابستگان شان و اجتماعات خویش صحبت نمائید.

با کی در مورد این پیام‌ها باید صحبت کرد

- با اشخاص و گروه‌های اجتماعی در ساحاتیکه حادثه رخ داده باشد.
- با افرادی که در بین اجتماعات/محلات و یا با افراد متأثر شده‌هاز حادثه کار میکنند.
- افراد و گروه‌های اجتماعی که در مورد حادثه پلانگذاری می نمایند و استراتژی‌های جهنده را روی دست می گیرند.

چی وقت باید از این پیام‌ها استفاده کنیم

- این به نقش شما ارتباط میگیرد اما آنرا نمیتوانید بخاطر آگاهی از دادخواهی خویش استفاده کنید:
- وقتیکه با اجتماعات متأثر شده از حوادث کار می نمائید.
 - با کمیته‌های بهبود و سایر گروه‌های که در اجتماع محلی نمایندگی می کنند
 - وقتیکه با افراد عام پیرامون اثرات سوء حوادث صحبت می کنید.



©Australian Red Cross / Rodney Dekker

پیام‌های کلیدی

عکس العمل‌ها و احساسات قوی یک موضوع عام و قابل فهم استند و ما میتوانیم بر آن غلبه پیدا کنیم

احساسات قوی پس از وقوع یک حادثه سخت، عام می‌باشد. این احساسات شامل از دست دادن علاقه در مورد زندگی روزمره، افسردگی، زود رنجی و یا مغشوش بودن، مشکلات تمرکز فکری، عکس العمل‌های فیزیکی و یا عین تکرار حادثه در ذهن و فکر می‌شود. آگاهی از اینکه این حادثه دلخراش است اما میتوان آن را مدیریت کرد. شما شاید غلبه بر مشکلات را قبلاً تجربه نموده باشید. باگذشت زمان و دریافت مساعدت ما میتوانیم بسیاری یا تمام از این مشکلات را رفع نماییم.¹

مواظبت از خود به شما کمک میکند تا از دیگران مواظبت کنید. از خواستن کمک هرگز شرم نکنید

این مهم است تا از خود مواظبت نمایید زیرا درینصورت به دیگران مساعدت نموده میتوانید. سعی نمایید تا در مورد اینکه شما در مورد تغییر چگونه عکس العمل نشان میدهید صبور بوده و به چیزها تمرکز نمایید که آنرا مؤفقاانه انجام داده می‌توانید. حتی درینگونه مشکلات نیز کوشش کنید به مسایل روزمره خود مانند خواب و غذا خوردن به وقت برسید و کوشش نمایید کارهایی را انجام دهید که قناعت بخش باشند. اگر شما فکر میکنید که نمیتوانید صحت تان بهبود یابد، به کلینیک صحتی مراجعه نمایید.²

با یکجا کارکردن، ما میتوانیم با وضع پیش آمده بهتر رسیدگی کنیم

کمک نمودن به دیگران و از دیگران کمک خواستن بهترین شیوه مبارزه با مشکلات است. به دیگران گوش فرا دهید و برای آنها راحتی بیاورید و در فعالیتهای منظمیاجتماعی شرکت نمایید. هرگز از کمک خواستن و کمک رساندن به دیگران امتناع نورزید. در خانواده و جامعه با اعتماد با مردم صحبت نمایید.³

مامیتوانیم اجتماع خود را با هم یکجا دوباره آباد سازیم

ما میتوانیم با هم یکجا اجتماع خود را و فعالیت های اجتماعی مانند تجلیل از روز های مذهبی، جلسات اجتماعی، سپورت، هنر، پاکسازی کمک به دیگران را تنظیم کنیم.⁴

توجه خاص نمایید و خود را به اشخاصی برسانید که بیشتر متأثر شده باشد

ما نیاز داریم تا توجه و رسیدگی بیشتر به آنانی نمائیم که در حاشیه های اجتماعات ما قرار دارند و بیشتر متضرر شده اند بشمول افراد مجروح، افراد کهن سال، افراد دارای معلولیت، بیوه زنان و اطفالی که والدین خویش را از دست داده اند.⁵

1 UNICEF and Inter Agency Standing Committee, 2011, op. cit.

2 ibid

3 ibid

4 ibid

5 ibid

آن ها حتی پس از اینکه میدانند حادثه دیگر خطرناک نیست بازهم از آن جلوگیری می کنند. این موضوع قابل درک است. اما بازدید از همان محلاتیکه از آن ترس دارید میتواند شما را فوق العاده آرام و راحت بسازد. حرف زدن با افرادی که آن حادثه را در فکر تان زنده میسازد شما را نیز راحت میسازد. انجام کارهایی که شما انرا قبلاً میکردید و اکنون برایتان دشوار به نظر میرسد نیز شما را خرسند میسازد. شاید مشوره نمودن با یک عضو قابل اعتماد فامیل و یا رفیق تان در انجام کارهایی که شما از آن احتراز میکنید با شما کمک نماید؟⁹

از استعمال الکل و مواد مخدر برای راحت و بهتر شدن خود اجتناب کنید

وقتیکه خود را ناخوش میابید استعمال الکل و مواد مخدر معمولاً راه حل به نظر می آید. اما در واقع بعد از استعمال مواد مخدر ویا الکل بهتر شدن شما وقت بیشتر را می گیرد و دردآور می باشد و اضطراب می داشته باشید. همچنان وقتی شما الکل بنوشید ویا مواد مخدر استعمال کنید شما نمیتوانید از خانواده و اجتماع خود حمایت کنید. درینصورت وقت بینهایت زیادی را برای بهبود خود خواهید داشت.¹⁰

بسیاری افراد شاید در ماه های آینده خوب شوند

اگر ناخوشنودی شما کم نشد و یا بدتر شد شما حتماً باید از اشخاص دیگری که به شما مساعدت نموده میتوانند، کمک بگیرید. اگر امکان داشته باشد با یکی از اعضای خانواده ویا دوست خود در اجتماع تان در مورد مشکل خود حرف بزنید. و اگر باگذشت زمان بهتر نشدید لطفاً به افراد مسلکی مراجعه نمایید.¹¹

در مورد سلامتی خود پلان طرح کنید

وقتی برای حالت و حوادث اضطراری پلان میسازید باید متوجه باشید که این میتواند از لحاظ فیزیکی و دماغی وضع شما را متأثر بسازد. اگر به جنگل سوزی یا بروید مشکل حالت دماغی شما و فامیل تان در خطر می اندازد.

پیش از پیش پلان کنید تا چگونه یکدیگر را پیدا کنید

جداشدن از فامیل خود هنگام فاجعه بسیار مایوس کننده است. این افسردگی شاید تا حد اعظمی شما را که حتی نسبتاً بهتر شده باشید، متأثر میسازد.

افراد بالغ و کلانسالان اجتماع بخوبی میتوانند به اطفال کمک نمایند تا با وضع پیش آمده رسیدگی نمایند

اطفال بعد از وضعیت دشوار به توجه و مواظبت بیشتر ضرورت دارند. شما آنها را با محافظت از آنها، گوش کردن به آنان، با نرمی سخن زدن به آنان و آن ها را با اعتماد ساختن کمک کنید. برای اطفال امکان بدهید تا با شما مشکلات خود را شریک سازند و آنها را امید دهید، و آنها را یاری رسانید تا با رفقای شان بازی نمایند. آنها را کمک کنید که در زندگی روزمره شرکت نمایند مانند کمک در کارهای خانه.⁶

اطفال خود را بیش از حد معمول محافظت کنید

در اوقات دشوار اطفال به محبت و توجه کلانسالان ضرورت زیاد دارند. ازینرو مواظبت نمودن دقیق هر روزه از آنها میتواند از خراب شدن بیشتر صحت شان جلوگیری نماید. برای والدین توصیه های ذیل میشود: اطفال باید همیشه (شب وروز) در نزدیکی والدین و مراقبین شان باشد و برای فامیل شما و اطفال آن نام آنها، محل بودوباش و جاییکه در هر وقت روز استند، معلوم باشد.⁷

شیوه اولادداری در جریان یا بعد از بحران احساس متفاوت دارد

این موضوع عادی میباشد که نگهداری از اطفال درین اوقات سخت تر و دشوارتر می باشد. این کار میتواند در نفس خود مانند یک نوع ضایعه باشد. اگر شما از مواظبت اطفال تان در گذشته لذت میبردید بعد از آن این امر تغیر مینماید. کار والدین درین اوقات سخت دگرگونی میپذیرد. شما کار والدین را در هنگام وب عد از حادثه دلخراش، انگیزنده، آرامبخش و پاداش دهنده میابید. چنین تجربه برای هر کس متفاوت می باشد و باگذشت زمان نیز تغیر مینماید.⁸

کوشش کنید با چیزهای مصئون که از آن بشکل غیرضروری هراس دارید روبرو شوید

بعضی اشخاص از حادثه دلخراش و اضطراری خیلی ناراحت میشوند. آنها سعی میکنند که جای، مردم، گفتگو و فعالیت هایی را که در ذهن آنها وقوع همان حادثه غم انگیز را زنده میسازد، ترک نمایند.

6 ibid

7 ibid

8 Australian Red Cross, The University of Melbourne & Phoenix Australia, 2020, Parenting: Coping with crisis

9 ibid

10 ibid

11 ibid

اطفال خیلی جوان نیز میتوانند از مصیبت‌ها و آنچه در پیرامون‌شان میگذرد برای سال‌ها متأثر گردند. کوشش‌های شما که از اطفال و جوانان دارای هر سن بخوبی مواظبت‌نمایید و به آنها مطابق نیازمندی‌های سن‌شان در بازیابی صحت‌شان کمک‌نمایید.

شما ممکن است نیاز داشته باشید تا سازگار شوید که چگونه اولاد تربیه کنید

شما برای اینکه عکس‌العمل خود و اطفال‌تان در برابر حوادث و تأثیر ناگوار آن، شاید شیوه اولاد پروری خود را دگرگون دریافت کنید. به یاد داشته باشید که والدین دیگر نیز همینگونه احساس نموده‌اند. در وضع اضطراری یا وضع دشوار همیشه ما باید بسیار با هوشیاری عمل نماییم.¹³

گروه‌های اجتماعی میتوانند تغییر ایجاد نمایند

سهیم بودن با گروه‌های اجتماعی منجر به نتایج خوب صحت روانی میگردد. پیوسته سهم خود را ادا نمایید. اما بار و فشار را برابر تقسیم کنید؛ فقط به تماس خود با چند تن اکتفا نکنید که در اجتماع استند. گروه‌های محلی و بزرگان میخواهند که زمینه بهبودی را فراهم کنند و آنهایی که «از حد زیاد» میکوشند شاید خود را زیر بار اضافی ببابند.¹⁴

برای بعضی‌ها تغییر مکان کمک میکند

تصمیم در مورد اینکه در محلی که حادثه رخ داده باشد به زندگی ادامه دهید و یا به جای دیگر نقل مکان نماییم حالت دوگانه را در ذهن اشخاص بوجود می‌آورد. این حالت عبارت از حفظ تماس‌ها با اجتماعات و یا انقطاع بعد از وقوع حادثه حادثه میباشد. آنهایی که در محل مصیبت زده باقی بمانند در تماس با اجتماع خود ادامه میدهند. برای آن‌هایی که از ناحیه مصیبت زده جدا و به محل دیگر نقل مکان میکنند تأثیر سوء حادثه برای درآمد، محل اقامت و روابط‌شان کمتر میباشد.¹⁵

13 Australian Red Cross, The University of Melbourne & Phoenix Australia, 2020, op. cit.

14 Gallagher HC, Block K, Gibbs L, Forbes D, Lusher D, Molyneaux R, Richardson J, Pattison P, MacDougall C and Bryant RA. The effect of group involvement on post-disaster mental health: A longitudinal multilevel analysis. *Social Science & Medicine*. 2019; 220:167-175

15 Gibbs L, Gallagher HC, Block K, Snowdon E, Bryant R, Harms L, Ireton G, Kellett C, Sinnott V, Richardson J, Lusher D, Forbes D, MacDougall C, Waters E. Post-bushfire relocation decision-making and personal wellbeing: A case study from Victoria, Australia. In Awotona, A. (Ed). *Planning for Community-based Disaster Resilience Worldwide: Learning from Case Studies in Six Continents*. Ashgate Publishing Limited. 2016.

در مورد اینکه کجا و چی وقت باهم یکجا میشوید باید پلان داشته باشید. این پلان در وقتیکه ارتباط و سیستم سرک‌ها مسدود باشد زیاد مهم میگردد. صلیب سرخ استرالیا در مورد ثبت یافتن و دوباره یکجا شدن خدمات را فراهم میکند.

هم با خود و هم با دیگران مهربان باشید

بعضی افراد بعد از گذشت پنج سال از یک تجربه فاجعه آمیز و تأثیرات بعدی آن خاصاً در جوامع آسیب پذیر صحت یاب میگردد.

لذت بردن از زندگی و تفریح کمک میکند تا استرس را مدیریت کنید

روزها، هفته‌ها و ماه‌های بعد از وضع اضطراری میتواند مشغول کننده، بحرانی و پر از فشار روحی باشید. غالباً در زمان فشار روحی، فعالیت‌های اجتماعی و آنچیزهایی را که ما طور عادی انجام میدادیم کم و کمتر میشود. چرا درین اوقات ما احساس میکنیم که وقت نداریم و یا اولویت‌های دیگر داریم. در چنین حالات دشوار با لذت بردن از زندگی و تفریح نمودن میتوانیم به فشار روحی مبارزه کنیم و خود را خلاق بسازیم.

درحالی‌که لذت بردن از زندگی و تفریح کردن درین وضع دشوار بنظر می‌رسد، دیدار و گذشت زمان با خانواده و دوستان و دریافتن اولویت‌ها برای مواظبت‌های فردی میتوانند ما را برای کاهش فشار روحی بهبود مساعدت نمایند.

برای امکانات مثبت باز باشید

از مصیبت‌ها میتواند نتایج مثبت بدست آید حتی برای آنانی‌که دوستان خود را از دست داده باشند. این‌ها در روانشناسی پس‌ضربه ای رشد، نامیده میشود.¹²

ما از یگدیگر متفاوت میباشیم و در برابر حوادث عکس‌العمل مختلف نشان میدهیم

مردم در برابر عین تجربه مصیبت بار برای صحت خود حتی در خانواده خود نیازهای متفاوت دارند. به یاد داشته باشید که اطفال-حتی

12 Harms, Abotomey, Rose, Woodward Kron, Bolt, Waycott & Alexander, 2018. Post-disaster Posttraumatic Growth: Positive Transformations Following the Black Saturday Bushfires, *Australian Social Work*, 71:4, 417-429.

بهبودی وضع پیش آمده ، مانند یک مسابقه ماراتون است نه یک دوش بیش از حد

اغوکنده خواهد بود اگر احساس کنیم که بعد از اینکه وسایل مادی جابجا شدند و زیربناها دوباره ترمیم شدند زندگی به حالت نورمال برمیگردد. تجربه و تحقیق به ما می گوید که اثرات حوادث برای مدت زیاد دوام می داشته باشد. حوادث شبیه مسابقه ماراتون می باشد تا دوش با سرعت. باید آهسته و موزون قدم بگذارید.

با عجله کار نمودن مفید نیست، یا خود و دیگران را عصبانی ساخت کار مفید نیست. بهبود و برگشتن به حالت اولی وقت زیاد را در بر می گیرد از آنچه که شما فکر می کنید. آهسته و پیوسته راه بروید، و متوجه خود و روابط تان باشید. سپری شدن وقت بیشتر جهت بهبود و برگشتن به حالت اولی پس از حوادث یک امر معمولی می باشد.

تغیرات در محیط طبیعی میتواند به بهبودی تأثیر بگذارد
بسیاری از افراد دیدن رویش دوباره نباتات و بهبود وضعیت محیطی را برای سلامت و رفاه خویش مفید می یابند.¹⁶

آنلاین باشید

بسیاری از افراد ارتباطات آنلاین را روش مفید برای جمع آوری معلومات و تشریح تجارب می یابند.¹⁷

متوجه در معرض قرارگرفتن در رسانه ها باشید

پس از وقوع حادثه ، دسترسی به زیادترین معلومات یک امر طبیعی است. با این حال باید سعی نمود تا معلومات را که نیاز دارید بدون در معرض قراردادن خویش بخاطر شنیدن و دیدن معلومات استرس آور آن را بدست بیاورید. بسیاری از افراد در معرض قرارگرفتن بیشتر در رسانه ها را بعد از یک حادثه استرس آور و مایوس کننده می یابند. در معرض تصاویر و صداهای غم انگیز قرارگرفتن را کاهش دهید و این کار برای اطفال خیلی مهم است.¹⁸

16 Block K, Molyneaux R, Gibbs L, Alkemade N, Baker E, MacDougall C, Ireton G, Forbes D. The role of the natural environment in disaster recovery: "We live here because we love the bush". Health & Place. 2019; 57:61-69.

17 Gibbs, L. op. cit.

18 March, E (2020) When too much news is bad news: is the way we consume news detrimental to our health? The Conversation

