



کمک به اعضای خانواده و دوستان پس از فاجعه

رویدادهای رنج‌آور (تروماتیک) می‌تواند زندگی افراد را تهدید کند یا به آسیب شدیدی منجر شود. فاجعه به رویدادی تروماتیک گفته می‌شود که ممکن است طبیعی باشد، مثلاً آتش‌سوزی مراتع، سیل، گردباد، هم‌گیری یا دارای عامل انسانی باشد، مثلاً اقدامات تروریستی، سوانح صنعتی یا حمل‌ونقل. بسیاری از ما حداقل یکی از این رخدادها را در طول زندگی‌مان تجربه خواهیم کرد.

فجایع در بسیاری از ما باعث ایجاد احساس ترس، ناراحتی، گناه یا عصبانیت شدید می‌شود. کنار آمدن با این موارد و همچنین پذیرفتن آنچه رخ داده، دشوار است. پشتیبانی از طرف اعضای خانواده و دوستان در این زمان از اهمیت خاصی برخوردار است. برای اکثر ما، شرایط پس از چند هفته به‌تدریج آسان‌تر می‌شود.

ارائه پشتیبانی عملی

عادی شدن شرایط پس از فاجعه می‌تواند حس نظم و کنترل را به ما برگرداند. از طریق این روش‌ها می‌توانید در بازیابی نظم و کنترل به دیگران کمک کنید:

- اذعان به اینکه شرایطی به‌شدت استرس‌زا را تحمل کرده‌اند و ممکن است به زمان و فضای برای مدیریت آن نیاز داشته باشند. کمک از طریق ارائه موارد عملی نظیر مراقبت از کودکان یا رفتن به خرید در طول هفته.
- آن‌ها را ترغیب کنید بیش از حد به پوشش رسانه‌ای آن رویداد نپردازند. در عوض، بگوئید آن‌ها را در جریان اطلاعات جدید یا مهم قرار خواهید داد.
- آن‌ها را تشویق کنید با استفاده از موارد زیر، از خود مراقبت کنند:
 - استراحت زیاد
 - تغذیه خوب
 - ورزش منظم
 - تخصیص زمانی برای استراحت و آرام شدن
- کاهش مصرف قهوه، مصرف دخانیات، مواد و مشروبات الکلی.

در انجام فعالیت‌های شاد به آن‌ها بپیونددید و آن‌ها را تشویق کنید هر روز فعالیتی سرگرم‌کننده و شاد انجام دهند. در رسیدن به ایده‌های جدید به آن‌ها کمک کنید؛ برای این کار، از آن‌ها بپرسید پیش از این فاجعه از انجام چه کارهایی لذت می‌بردند. دست‌آوردهای آن‌ها را مهم بشمارید. گاهی اوقات درک پیشرفت اوضاع برای افراد دشوار است، بنابراین ممکن است نیاز باشد هنگامی که این افراد به هدفی، هرچند کوچک، دست می‌یابند، این موفقیت را به آن‌ها گوشزد کنید. آن‌ها را تشویق کنید کمک حرفه‌ای دریافت کنند، در صورتی که بیش از گذشت دو هفته از فاجعه، همچنان با آن دست‌وپنجه نرم می‌کنند.

ارائه پشتیبانی عاطفی

مردم اغلب مایل به صحبت در مورد تجربه یا احساسات خود نیستند. اما اگر مایل به این کار باشند، این نکات مفید را مدنظر قرار دهید:

- زمانی برای صحبت انتخاب کنید که کسی مزاحم صحبت شما نمی‌شود، عجله ندارید یا خسته نیستید.
 - اطمینان دهید که پریشانی آن‌ها پس از تجربه‌ای که داشته‌اند، کاملاً طبیعی است.
 - درک کنید که صحبت در مورد تروما می‌تواند دردناک و ناراحت‌کننده باشد. این بخشی از کنار آمدن با تجربه‌شان است، اما احساس نکنید که باید پریشانی آن‌ها را کاملاً از بین ببرید.
 - اگر میزان پریشانی آن‌ها آنقدر زیاد است که نمی‌توانند صحبت را ادامه دهند، زمان دیگری برای صحبت تعیین کنید.
- گوش دادن به صحبت‌ها بسیار مهم است، اما گاهی اوقات درک چیزهایی که تعریف می‌کنند، دشوار است. اگرچه صرفاً یک «مورد مناسب» برای بیان وجود ندارد، اما این نکات می‌تواند مفید واقع شود:
- خودتان را جای این افراد بگذارید. به شرایط آن‌ها باید رسیدگی شود، نه شما، بنابراین حرف آن‌ها را قطع نکنید، از زندگی خودتان مثال نزنید یا در مورد خودتان صحبت نکنید.
 - از قوت قلب دادن ساده خودداری کنید، مثلاً «می‌دانم چه احساسی دارید» یا «درست می‌شود».
 - پریشانی آن‌ها را تأیید کنید، این کار با بیان این موارد انجام دهید:
 - تجربه کردن چنین چیزی واقعاً دشوار است.
 - الان زمانی است که واقعاً سخت می‌گذرد.
 - گاهی اوقات مشاهده خورشید در پشت ابرهای تیره دشوار است.
 - سوالات راهنمایی‌کننده مانند این موارد بپرسید:
 - صحبت کردن در این [رویداد] مفید است؟
 - شرایط دشواری را پشت سر گذاشته‌اید، اوضاع چطور است؟
 - احوال [نام] چطور است؟
 - درک خود را بیان متفاوت صحبت‌های آن‌ها نشان دهید. سعی کنید با چیزی شبیه این موارد شروع کنید:
 - واقعاً... هستید
 - به نظر می‌رسد...
 - درست متوجه شدم که شما...
 - تعجبی نیست که... هستید
- اگر مایل به صحبت نیستند، می‌توانید پشتیبانی خود را با صرف زبان با آن‌ها، صحبت در مورد موضوعات دیگر و ارائه کمک عملی نشان دهید. اگر می‌خواهند تنها باشند، این اجازه را به آن‌ها بدهید، اما آن‌ها را تشویق کنید هر روز با دیگران معاشرت داشته باشند، زیرا جدا کردن خود از دیگران می‌تواند باعث وخامت اوضاع شود.