

کمک به بزرگسالان بعد از یک فاجعه



Phoenix
AUSTRALIA

آسترالیا بزرگتر میشود. در سال 2017، 15 درصد از ما (3.8 میلیون) 65 سال و بالاتر بودند. مؤسسه Australian Institute of Health and Welfare (موسسه سلامت و رفاه آسترالیا) پیش بینی می نماید که این روند در دهه های آینده به طور مداوم رشد کند.

آفات/فاجعه ها، بزرگسالان را در معرض خطر بیشتری قرار می دهد - از چالش های تهدید کننده زندگی در حین تخلیه گرفته تا نتایج پیچیده روانی و روانی اجتماعی در دوران بهبودی. بزرگسالی خطرات صحت جسمی و روانی، انزوای اجتماعی، زمان واکنش کندتر و توانایی حل مسئله را به همراه دارد. با این حال، این امر به خودی خود باعث آسیب پذیری بیشتری کسی در برابر بحران نمی شود. بسیاری افراد به عملکرد خوب خود ادامه می دهند و به طور کامل درگیر ارائه کمک های داوطلبانه، مواظبت از نواسه ها یا همسایگان و مشارکت در ابتکارات حمایتی یا بهبودی هستند. با سالها تجربه، آنها می توانند به عنوان الگوهای انعطاف پذیر و منابع الهام و دانش عملی ظاهر شوند در نهایت، همه جامعه از اشتراک بزرگسالان در برنامه ریزی و واکنش به شرایط اضطراری مستفید میشوند.

واکنش های متداول به فاجعه و علایمی که مردم به کمک حرفه ای نیاز دارند

واکنش های عاطفی	واکنش های فیزیکی	واکنش های شناختی	واکنش های رفتاری
<ul style="list-style-type: none">• مضطرب/توس• غرق جگرخونی• قهر• گناهکار• انزوا• بی حس یا ناتوان از احساس شادی• یا غم کردن	<ul style="list-style-type: none">• معده دردی / اسهال• سردرد یا سایر دردهای فیزیکی• کم اشتها/پراشتهایی• عرق کردن یا لرزه بدون دلیل جسمی• لرزش یا انقباض عضلاتی• تکان خوردن / به راحتی از جا پریدن	<ul style="list-style-type: none">• داشتن تکالیف:- به یاد آوردن چیزها- درست فکر کردن- تمرکز کردن- تصمیم گیری• مخشوش بودن• تشویش بیش از اندازه• نمیخواهد در مورد فاجعه صحبت نماید و یا از دیگران در آن مورد بشنود	<ul style="list-style-type: none">• مشکلات در خواب کردن و یا خواب بسیار زیاد• انرژی زیاد یا بی انرژی• استفاده از مواد و یا دوا برای کاهش استرس/ناراحتی• از شدت قهر منفجر شدن• مشکل در کمک خواستن یا کمک به دیگران• انزو/الگوشه نشینی

به طور کلی، بزرگسالان بیشترین ناراحتی را در 2-4 هفته اول پس از یک فاجعه احساس می کنند. بسیاری ها بدون کمک مسلکی صحت یاب میشوند. با این وجود، اگر ناراحتی آنها شدید، مداوم است یا تمایل به خودآزاری یا حتی حرف از خودکشی دارند، آنها را به یک متخصص صحت روانی بزرگسالان معرفی نمایند.

نکاتی برای کمک به بزرگسالان آسترالیا پس از یک فاجعه:

- به نیازهای همیشه‌گی مراقبت‌های صحتی مانند دواها کمک کنید.
- در صورت امکان کمک در ارتباط با حمایت‌های اجتماعی و کمک‌های که قبلاً دریافت کرده‌اند، به عنوان مثال، اگر آنها غذای خود را در حالت نشسته روی بایسکل نوش جان مینمایند، حالا چه کسی می‌تواند کمک کند؟
- به آنها در مورد کمک موجود و نحوه دریافت آن بگویید.
- از زبان بالینی خودداری نمائید، به جای آن از زبان ساده استفاده کنید، به عنوان مثال، «حمایت» و «کمک» نه «خدمات صحت روانی».
- برای مواردی مانند واکنش‌های معمول به فاجعه، اوراقی به آنها بدهید.
- برایشان یادآوری نمائید که کمک خواستن و قبول کردن آن نشانه قدرت است.
- مراقب باشید که بعضی مریضان ممکن است تغییرات شناختی مرتبط با استرس را به عنوان زوال عقل یا زوال شناختی ببینند. به آنها اطمینان دهید که همه چیز خوب خواهد بود ولی ببینید اگر نگرانی وجود دارد به آن رسیده‌گی نمائید.
- حمایت اجتماعی مهم است - به آنها کمک کنید دوباره با افراد و جوامع مهم زندگی خود ارتباط برقرار نمایند.
- در طول هفته‌ها و ماه‌های بعد از فاجعه، آنها را زیر نظر داشته باشید.