



Phoenix
AUSTRALIA

کمک به سالمندان پس از فاجعه

جمعیت استرالیا رو به پیری است. در سال 2017، سن 15 درصد از ما (3.8 میلیون نفر) 65 سال و بیشتر بود. Australian Institute of Health and Welfare (مؤسسه سلامت و تندرستی استرالیا) پیش‌بینی می‌کند این عدد در دهه‌های پیش رو پیوسته رشد کند.

ریسک فجایع - از چالش‌های تهدیدکننده زندگی در طول تخلیه تا عواقب روانشناختی و روانی اجتماعی پیچیده در طول بهبود - روی سالمندان بیشتر است. ریسک‌های سلامت روان و سلامت جسمانی، انزوای اجتماعی، زمان واکنش کندتر و توانایی‌های حل مشکل در سالمندان بیشتر است. با وجود این، این شرایط به خودی خود باعث نمی‌شود فردی که معرض بحران قرار می‌گیرد، آسیب‌پذیرتر شود. بسیاری از افراد همچنان عملکردی خود دارند و کاملاً در کمکرسانی داوطلبانه، مراقبت از نوه‌ها یا همسایه‌ها و فعالیت‌های پشتیبانی یا بهبود مشارکت می‌کنند. آن‌ها با تجربه چندساله خود می‌توانند الگویی از مقاومت و منبع الهام و دانش عملی باشند. در نهایت، کل جامعه از مشارکت دادن سالمندان در برنامه‌ریزی و واکنش در وضعیت‌های اضطراری سود می‌برند.

واکنش‌های رایج به فجایع و علائمی که نشان می‌دهد افراد به کمک حرفه‌ای نیاز دارند

واکنش‌های عاطفی	واکنش‌های جسمانی	واکنش‌های شناختی	واکنش‌های رفتاری
<ul style="list-style-type: none">• اضطراب/توس• متاثر از ناراحتی• عصبانیت• احساس گناه• قطع ارتباط• بی‌تفاوتی یا قادر به احساس شادی یا ناراحتی نبودن	<ul style="list-style-type: none">• معده‌درد/اسهال/سرد• رد یا درد بدنی دیگر• کاهش اشتها/افزایش اشتها• تعرق یا لرز بدون هیچ دلیل جسمانی• لرزش یا لرزش عضله• مضطرب/به‌آسانی ترسیدن	<ul style="list-style-type: none">• مشکل در:- به خاطر آوردن موارد- تفکر شفاف- تمرکز- تصمیم‌گیری• گیج بودن• نگرانی شدید• تمایل نداشتن به صحبت در مورد فاجعه یا شنیدن صحبت افراد در مورد آن	<ul style="list-style-type: none">• مشکل در خواب رفتن یا در خواب ماندن یا خواب زیاد• افزایش یا کاهش انرژی• استفاده از مواد یا داروهای تجویزی برای کاهش پریشانی• بروز ناگهانی خشم• مشکل در پذیرفتن کمک یا کمک کردن به دیگران• انزوا/اجدا کردن خود از جمع

به‌طور کلی، بیشترین میزان پریشانی در سالمندان در 2 تا 4 هفته اول پس از فاجعه بروز می‌کند. بسیاری از آن‌ها بدون دریافت کمک حرفه‌ای بهبود می‌یابند. به هر حال، اگر پریشانی آن‌ها شدید یا مستمر باشد یا تمایلشان به خودزنی را مطرح کنند یا حتی در مورد خودکشی صحبت کنند، آن‌ها را به متخصص سلامت روان سالمندان ارجاع دهید.

نکاتی برای کمک به سالمندان استرالیا پس از فاجعه:

- با ادامه دادن نیازهای مراقبت‌های بهداشتی نظیر دارو به آن‌ها کمک کنید.
- هرگاه ممکن بود، با ارتباط دادن آن‌ها به پشتیبانی اجتماعی و کمک‌های جانبی که قبلاً دریافت می‌کردند به آن‌ها کمک کنید، مثلاً اگر قبلاً سرویس تحویل غذا دریافت می‌کردند، اکنون چه کسی می‌تواند کمک کند؟
- کمک‌های در دسترس و نحوه دریافت آن را به این افراد بگویید.
- از به کار بردن زبان بالینی خودداری کنید، در عوض واضح صحبت کنید، به‌عنوان مثال، «پشتیبانی» یا «کمک» به‌جای «خدمات سلامت روان».
- برگه نکات راهنما نظیر واکنش‌های عادی به فجایع در اختیار آن‌ها قرار دهید.
- به آن‌ها یادآوری کنید درخواست کمک و پذیرفتن آن نشانه قدرت است.
- متوجه باشید که ممکن است بعضی از بیماران، تغییرات شناختی عادی مرتبط با استرس را به‌عنوان زوال عقل یا زوال شناختی خود در نظر بگیرند. به آن‌ها اطمینان دهید که این وضعیت بهبود می‌یابد، اما بررسی کنید آیا نگرانی آن‌ها درست است و در صورت الزام، آن‌ها را به پزشک متخصص ارجاع دهید.
- پشتیبانی اجتماعی مهم است - به آن‌ها کمک کنید با افراد و جوامع مهم زندگی‌شان ارتباط داشته باشند.
- در طول چند هفته و ماه پس از فاجعه، وضعیت آن‌ها را تحت نظر قرار دهید.