

گفتگو با جوامع درباره تأثیرات بلایا و سلامت روانی-اجتماعی

این متن چکیده ای است از *Psychosocial Support in Emergencies: A humanitarian diplomacy and advocacy toolkit*. این متن شامل پیام هایی کلیدی است که به شما کمک می کند تا درباره تأثیرات بلایا روی افراد و اجتماعات و اینکه چگونه می توانند برای مراقبت از خود و عزیزانشان و جامعه شان گام بردارند، با جوامع صحبت کنید.

با چه کسانی درباره این پیام صحبت کنید

- با افراد یا گروه های جامعه محلی در مناطق مصیبت زده.
- افرادی که در مناطق مصیبت زده حضور داشته اند یا اشخاصی کار می کنند که در آن مناطق بوده اند.
- افراد یا گروه های جامعه محلی که در حال برنامه ریزی برای خطرات بلایا و یا رویکردهای تاب آوری خود هستند.

چه زمانی از پیام های کلیدی استفاده کنیم

- این بستگی به نقش شما دارد اما ممکن است از این پیام ها برای اعلام حمایت خود در مواقع زیر استفاده کنید:
- هنگام کار کردن در جوامع محلی مصیبت زده
 - هنگام کار با کمیته های بهبود اجتماعی (Community Recovery Committees) یا دیگر گروه های نماینده اجتماعات محلی
 - هنگامی که با عموم درباره تأثیرات بلایا صحبت می کنید.



Australian Red Cross / Rodnev ©

پیام های کلیدی

واکنش های شدید و احساسات قوی شایع هستند، واکنش هایی قابل درک که می توانیم به آنها غلبه کنیم

معمول است که پس از یک حادثه سخت، به شدت احساساتی شویم. چنین واکنش هایی شامل بی علاقتی به زندگی روزمره، احساس ناراحتی، زودرنجی و پریشانی، عدم تمرکز، واکنش های فیزیکی یا خاطرات واضح از حادثه می شود. به خاطر داشته باشید که این دوره چالش برانگیز است اما این چالش ها از جنسی است که می توان آن را مدیریت کرد. احتمالاً شما در زندگی از عهده سختی های دیگر بر آمده اید. با گذشت زمان و پشتیبانی ما می توانیم بر بسیاری از این سختی ها غلبه کنیم.¹

مراقبت از خود به شما کمک خواهد کرد که به دیگران نیز توجه کنید. از کمک خواستن خجالت نکشید.

این نکته مهم است که شما از خودتان مراقبت کنید تا بتوانید به دیگران کمک کنید. تمرکز خود را روی کارهایی بگذارید که خوب انجام داده اید و سعی کنید نسبت به تغییرات در احوال و واکنش های خود صبور باشید. حتی در چنین دوره ی سختی نیز سعی کنید برنامه های روزمره خود مانند خوابیدن، مرتب غذا خوردن و تلاش برای اختصاص دادن زمان به کارهایی که برای شما راضی کننده هستند را از سر بگیرید. اگر احساس می کنید که نمی توانید با این وضعیت کنار بیایید یا احساس بهتر شدن نمی کنید به یک کلینیک پزشکی مراجعه کنید.²

با همکاری یکدیگر بهتر می توانیم از عهده این شرایط برآیم

کمک به دیگران و کمک خواستن از دیگران یکی از بهترین راه های مواجهه با سختی ها است. به دیگران گوش دهید، آنها را دلداری دهید، و در فعالیت های منظم اجتماعی شرکت کنید. در قبول کردن کمک دیگران و درخواست کمک کردن از آنها مردد نباشید. با کسانی که به آنها اعتماد دارید چه در خانواده و چه در اجتماعات خود صحبت کنید.³

ما می توانیم با هم جامعه مان را از نو بسازیم

با دیگران همکاری کنید تا برنامه های گروهی و اجتماعی مانند مراسم های مذهبی، گردهمایی های اجتماعی، ورزش، هنر، تمیز کردن و کمک به بقیه افراد در جامعه خود را هماهنگ کنید.⁴

به دقت توجه کنید و سراغ آنهایی بروید که بیشترین آسیب را دیده اند

نیاز است که توجه ویژه ای داشته باشیم به افرادی که بیش از همه آسیب دیده اند یا در حاشیه های جامعه هستند، از جمله مجروحین، سالمندان، افراد ناتوان، کسانی که همسر خود را از دست داده اند و کودکانی که والدین خود را از دست داده اند.⁵

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

2 ibid

3 ibid

4 ibid

5 ibid

بزرگسالان و بزرگ ترهای جامعه نقش مهمی در کمک به کودکان در مواجهه با شرایط ایفا می کنند

در پی بروز شرایط سخت کودکان نیازمند توجه و مراقبت بیشتری هستند. کمک کردن به کودکان را می توانید از طریق محافظت از ایمنی شان، گوش فرا دادن به حرفهایشان، برخورد مهربانانه و اطمینان خاطر بخشیدن به آنها انجام داد. برای کودکان فرصت هایی فراهم کنید که دغدغه ها و امیدهای خود را با شما در میان بگذارند، با دوستان خود بازی کنند و در کارهای روزمره مانند وظایف روزانه به خانواده خود کمک کنند.⁶

کودکان خود را حتی بیش از حد معمول محافظت کنید

کودکان به محبت و توجه بزرگسالان در چنین مواقع دشواری نیازمند هستند، بنابراین، مراقبت و دلداری دادن آنها در طول روز در پیشگیری از آسیب های بیشتر مهم است. از جمله توصیه هایی که به والدین کمک می کند امنیت فرزندان خود را تامین کنند: فرزند را نزدیک به والدین یا یک مراقب مورد اطمینان (شب و روز) نگه دارید و مطمئن شوید که خانواده و فرزندان نام خود، محل زندگی و نام جایی که در هر زمانی از روز را آنجا هستند، می دانند.⁷

حس فرزند پروری حین یک بحران و پس از آن می تواند بسیار متفاوت باشد

این امری عادیست که فرزند پروری در این دوران بسیار سخت تر و حتی طاقت فرسا به نظر برسد. خود این مسئله می تواند شبیه به یک از دست دادن باشد. اگر شما واقعا از فرزند پروری لذت می بردید و حس می کردید اداره امور را در دست دارید، این حس ممکن است تغییر کند. برای مدتی، فرزند پروری ممکن است بیشتر آگاهانه و کمتر غریزی باشد. هنگام بحران یا پس از آن، ممکن است فرزند پروری برای شما ایجاد انگیزه کند و تسلی بخش یا مزیت بخش باشد. این تجربه برای هر کسی متفاوت است و می تواند به مرور زمان نیز تغییر کند.⁸

تلاش کنید با چیزهای بی خطر که تا به حال بی دلیل از آنها می ترسیدید روبه رو شوید

برخی افراد به حدی نسبت به شرایط اضطراری یا وقوع بلایا نگران می شوند که بی دلیل سعی می کنند از مکان ها، افراد، مکالمه ها یا فعالیت هایی که آن اتفاق ها را به یاد آنها می آورند پرهیز کنند.

آنها حتی زمانی که خطری وجود ندارد به پرهیز ادامه می دهند. این قابل درک است. چیزی که عجیب است این است که، برای اینکه حالتان بهتر شود، سر زدن به جاهایی که از رفتن به آن پرهیز می کنید، صحبت کردن با افرادی که شما را به یاد آن اتفاق ها می اندازند، و تلاش برای ادامه دادن به فعالیت هایی که قبلا انجام می دادید می تواند به شدت مؤثر باشد. از سر گرفتن انجام دادن این فعالیت ها می تواند سخت باشد، اما امتحان کنید. آیا ممکن است بتوانید از یک عضو خانواده که به او اعتماد دارید یا یک دوست بخواهید که به شما کمک کنند تا شما را هنگام انجام دادن کارهایی که از آنها خودداری کرده اید همراهی کنند؟⁹

از مصرف الکل و مواد مخدر برای بهتر کردن حال خود پرهیز کنید

بسیار متداول است که زمانی که حالتان خوب نیست تمایل به مصرف الکل یا مواد مخدر داشته باشید. اما، هنگامی که الکل یا مواد مخدر مصرف می کنید غلبه کردن بر احساسات آزار دهنده و اضطراب زمان بیشتری خواهد برد. همچنین، زمانیکه مواد مخدر و الکل مصرف می کنید، حمایت و مراقبت از خانواده و جامعه خود برای غلبه کردن به سختی ها برای شما دشوار خواهد شد. بازسازی طولانی تر خواهد شد.¹⁰

حال بیشتر افراد در ماه های پیش رو احتمالا بهتر خواهد شد

چنانچه از رنجتان کاسته نشود یا رو به وخامت بگذارد، آنگاه تلاش برای درخواست کمک از کسانی که می توانند از شما پشتیبانی کنند اهمیت ویژه ای پیدا می کند. در صورت امکان، با عضوی از خانواده، یک دوست یا شخصی از جامعه محلی خود که مورد اطمینان شما باشند صحبت کنید. چنانچه به مرور زمان حالتان بهتر نشد، از یک متخصص کمک بخواهید.¹¹

به برنامه ریزی برای سلامت فکر کنید

هنگامی که برای شرایط اضطراری برنامه ریزی می کنید، به خاطر داشته باشید که تصمیمی که می گیرید بر روی سلامت جسم و روانتان تأثیر می گذارد. قرار گرفتن در معرض آتش سوزی جنگل ها می تواند منجر به افزایش خطر مشکلات سلامت روان در شما و خانواده تان شود.

از پیش برای اینکه چگونه یکدیگر را بیابید برنامه ریزی کنید

جدایی از اعضای خانواده هنگام وقوع بلایا بسیار نگران کننده است. این نگرانی حتی زمانیکه شرایط (بطور نسبی) عادی می شود می تواند تأثیری ماندگار داشته باشد. برنامه ای

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

برای اینکه چگونه و کجا به یکدیگر پیوندید داشته باشید، خصوصاً برای زمانی که مسیرهای ارتباطی و سیستم جاده‌ها تحت تأثیر قرار گرفته‌اند. سازمان صلیب سرخ استرالیا (The Australian Red Cross) خدمات Register Find Reunite را همان ثبت نام برای پیدا کردن یکدیگر در زمان فاجعه ارائه می‌کند.

با خود و دیگران مهربان باشید

ممکن است دوره بهبودی افراد پس از وقوع بلا یا و عواقب آن خصوصاً در جوامعی که آسیب بیشتری متحمل شده‌اند بیش از پنج سال زمان ببرد.

لذت و تفریح به مدیریت استرس کمک می‌کند

روزها، هفته‌ها و ماه‌های پس از یک شرایط اضطراری می‌تواند زمانی شلوغ، پر هرج و مرج و تنش‌زا باشد. اغلب هنگام شرایط تنش‌زا و پرتکاپو فعالیت‌های اجتماعی‌ها و کارهایی که برای لذت بردن و تفریح انجام می‌دادیم، اولین چیزهایی هستند که حذف می‌شوند زیرا احساس می‌کنیم زمان نداریم یا اولویت‌های دیگری داریم. اما، لذت و تفریح دقیقاً چیزی است که ما در این دوره طاقت فرسا به آن نیاز داریم تا بتوانیم تنش خود را مدیریت کنیم و بازدهی بیشتری داشته باشیم.

در حالیکه این کار ممکن است به نظر خیلی سخت باشد، اختصاص دادن زمان برای بیرون رفتن و انجام کاری که از آن لذت می‌برید، وقت گذراندن با دوستان و خانواده، اولویت دادن به زمان شخصی و مراقبت کردن از خود برای مدیریت تنش و سالم ماندن ضروری است.

پذیرای احتمالات مثبت باشید

در تجربه‌ی بلا یا نیز امکان دساوردهای مثبت وجود دارد، حتی برای کسانی که شدیدترین نوع فقدان را تجربه کرده‌اند. از این اتفاق به عنوان رشد پس از ضایعه یاد می‌کنند.¹²

همه ما متفاوت هستیم و پاسخمان به بلا یا متفاوت است

افراد می‌توانند به اتفاقی یکسان واکنش متفاوت نشان دهند و نیازهای متفاوتی برای بهبود داشته باشند، از جمله نیازهای درون خانوادگی. بخاطر داشته باشید کودکان — حتی آنها که خیلی کوچک هستند

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.

نیز ممکن است تا سال‌های متمادی تحت تأثیر مصیبت و آنچه در اطراف آنها اتفاق می‌افتد قرار داشته باشند. مطمئن شوید که همه کودکان و جوانها در هر سنی احساس امنیت و ثبات کنند، و به شیوه‌ای متناسب با سن‌شان، آنها را در تصمیم‌گیری و فعالیت‌ها برای بهبود دخالت دهید.

ممکن است نیاز باشد که شیوه فرزند پروری خود را با شرایط جدید سازگار کنید

ممکن است در حالیکه دارید سعی می‌کنید واکنش‌های خودتان و فرزندانتان به آسیب روحی برای اتفاق افتاده و اختلالات متعاقب آن را مدیریت کنید، متوجه شوید که شیوه فرزندپروری شما تغییر کرده است. بخاطر داشته باشید که سایر والدین احساسی مشابه شما داشته‌اند، و برخی مواقع فقط مهم این است که بهترین کاری را که می‌توانید در شرایط سخت انجام دهید.¹³

گروه‌های جامعه محلی می‌توانند تغییر ایجاد کنند

مشارکت در گروه‌های جامعه محلی منجر به نتایج بهتری برای سلامت روان می‌شود. هرچند، تقسیم کار باید صورت گیرد: برای اطمینان از ادامه فعالیت گروه‌های محلی، کار را به افرادی محدود و آگذار نکنید. گروه‌های محلی نیاز به مدیران و اعضای دارند که حضور مداوم داشته باشند، و ممکن است افرادی که «زیاد از حد» کار می‌کنند نیرویشان تحلیل رود.¹⁴

جابه‌جایی به برخی کمک می‌کند

تصمیم برای ادامه زندگی در جامعه‌ای محلی که دچار بلایی شده است یا ترک آن به مکانی دیگر یا به جای جدیدی نقل مکان کنید، تحت تأثیر دو نیروی متضاد است: ارتباط با جامعه و اختلال پس از مصیبت. کسانی که تصمیم می‌گیرند بمانند احساس نزدیکی بیشتری به جامعه خود می‌کنند. برای کسانی که تصمیم می‌گیرند از جامعه مصیبت زده دور شوند، تأثیرات اختلالات پس از مصیبت بر درآمد، مسکن و روابط آنها احتمالاً کاهش می‌یابد.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.

بهبودی دوی استقامت است نه سرعت

تصور اینکه به محض جایگزین شدن اقلام مادی و تعمیر زیرساخت ها، زندگی به حالت عادی برمی گردد، می تواند وسوسه برانگیز باشد. تجربه و تحقیق به ما نشان می دهند که تأثیرات بلایا تا مدت زیادی ادامه دارند. بلایا بیشتر به دوی ماراتن می مانند تا سرعت. شما نیاز است که آهسته و پیوسته قدم بردارید.

عجله کردن در کارها یا مستأصل شدن نسبت به خود یا دیگران به این دلیل که احساس می کنید روند بازگشت به شرایط عادی بیش از آن چیزی که در ابتدا فکر می کردید زمان می برد مفید نیست. آهسته و پیوسته پیش بروید و مراقب خودتان و روابطتان باشید. این امری عادیست که بازگشت به شرایط عادی پس از وقوع بلایا زمان زیادی به طول انجامد.

تغییرات ایجاد شده در طبیعت می تواند بر روی بهبود تأثیرگذار باشد

خیلی از افراد تماشای رشد دوباره و جان گرفتن بوته زار را برای سلامت خود مفید می یابند.¹⁶

آنلاین شوید

خیلی از افراد ارتباطات آنلاین را شیوه مفیدی برای جمع آوری اطلاعات و به اشتراک گذاشتن تجربه های خود می دانند.¹⁷

در مواجهه با اخبار دریافتی از رسانه ها ملاحظه گر باشید

در پی وقوع بلایا، طبیعی است که بخواهید به بیشترین میزان ممکن از اطلاعات دسترسی داشته باشید. اما، تعادل ظریفی باید ایجاد کنید تا مطمئن شوید اطلاعات مورد نیاز را دریافت کنید بدون اینکه بیش از حد در معرض تأثیرات مخرب دیدن و شنیدن مکرر اطلاعات تنش زا دوباره بلایا قرار بگیرید. برای بسیاری، قرار گرفتن بیش از حد در معرض رسانه ها در پی وقوع بلایا می تواند منجر به افزایش رنج در آنها شود. کاستن میزان قرار گرفتن در معرض تصاویر و صداهای استرس زا و آسیب زا موضوعیست که باید در مورد کودکان اهمیت ویژه ای داشته باشد.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

