

حمایت های روانی-اجتماعی در حوادث غیر مترقبه



دانشگاه علوم پزشکی گیلان

شبکه بهداشت بندر انزلی

واحد بهداشت روان

گردآورنده:

عباس مومن پور

مرداد 1393

حیات انسان در امتداد زندگی آستان
حوادث طبیعی و انسان ساخته قرار
داشته که گاهی آدمها را از هست و
نیست ساقط نموده است. کشور

ایران نیز در طول تاریخ با حوادث و
بلاهای طبیعی فراوانی دست به
گریبان بوده و جزو ده کشور بلا خیز
جهان است.

زمانیکه حوادث غیر مترقبه در منطقه
ای حادث میشود، عوارض روانی و
واکنشهایی در بازماندگان روی می
دهد که از فردی به فرد دیگر متفاوت
است. در چنین شرایطی بعضی از
افراد نیازمند کمکهای روانی اجتماعی
می باشند.

حمایت های روانی در بلا

فرآیندی است که در راستای سلامت
روانی آسیب دیدگان سوانح انجام
میگیرد تا به آنها کمک کند بطور موثر
خود را با فشارهای روانی ناشی از
حوادث سازگار نماید، کار روزانه خود
را بخوبی انجام دهند و با افراد
خانواده و محیط خود ارتباط مناسب
برقرار نمایند.

واکنشهای روانی افراد در بلا

- ❖ مرحله تماس یا ضربه
- ❖ مرحله واکنش یا قهرمانی

- ❖ مرحله امیدواری و فراموشی
غم
- ❖ مرحله مواجهه با واقعیت
- ❖ مرحله تجدید سازمان

واکنشهای روانی گروههای آسیب پذیر

1) کودکان

کودکان از بدو تولد تا 18 سالگی در
شرایط بحرانی بوده و ممکن است در
صورت بروز حادثه علائمی مانند ترس
از جدایی، تاریکی، احساس غمگینی،
مشکلات خواب، کابوس و مشکلات
تحصیلی بیشتر دیده شود.

2) زنان:

مرگ و میر زنان در کشورهای در حال
توسعه بیشتر از مردان است معمولا
زنان نقش اصلی مراقبت از فرزندان را
بر عهده دارند.

3) سالمندان:



واقعیت مرگ عزیزان خود را بهتر می پذیرند.

3) مانع ابراز احساسات افراد نشوید. بگذارید داغ‌دیدگان گریه وزاری کنند.

4) افراد را تشویق کنید در مراسم تشییع جنازه، نماز میت و تدفین جانب‌اختگان شرکت کنند.

آموزش والدین در مورد کودکان آسیب دیده

کودکان مهارت کافی برای برقراری ارتباط کلامی نداشته و کمتر در مورد ترسها و سو برداشتها و سایر احساسات خود با دیگران صحبت میکنند.

1- کودکان نیاز به اطمینان بخشی و آرامش دارند با خونسردی آنان را در آغوش بگیرید و به آنها بگویید دوستشان دارید.

2- کودکان در شرایط بحران بیش از هر زمان دیگر نیاز به بازی و سرگرمی دارند، تا استرسهای موجود را کم کم فراموش کنند.

در صورت بروز بلایا سالمندان در معرض خطر بیشتری قرار داشته و معمولاً دچار افسردگی شده و گوشه گیر می شوند.

علائم اختلالات روانی در آسیب دیدگان

1) اضطراب و افسردگی: احساس نگرانی، دلهره و دلشوره، انتظار وقوع حوادث بد در آینده همراه علائم جسمانی مانند تپش قلب، تنگی نفس، تعریق و...

2) تجربه مجدد حادثه: به این صورت که انگار دوباره همان فاجعه تکرار می شود. این علامت می تواند در خواب و بیداری اتفاق بیفتد و منجر به واکنشهای عملی فرد گردد.

حمایت های اولیه روانی اجتماعی برای آسیب دیدگان

1) سعی نکنید افراد را به زور از محل سکونتشان دور کنید.

2) افراد را از دیدن جنازه عزیزانشان محروم نکنید. در این حالت فرد داغدار