**باسمه تعالی**

**حمایت های اولیه روانى – اجتماعى براى آسیب دیدگان بلایا**

• **برقراری ارتباط صحیح با آسیب دیدگان**

ارتباط با آسیب دیدگان باید به گونه ای باشد که شخص احساس نکند مانند یک شیء با او برخورد می شود و همچنین این ارتباط نباید زیاد از حد باشد که در فرد ایجاد وابستگی کند.

**• ارائه اطلاعات صحیح به افراد**

هنگام وقوع حوادث اخبار ناگواری وجود دارد که مطمئنا برای هر فردی ناراحت کننده است؛ اما نباید این موضوع باعث شود که به افراد مطالب غیر صحیح گفته شود، زیرا این امر علاوه بر این که غیراخلاقی است موجب می شود که اعتماد مردم کاهش پیدا کند و و نگرانی عمومی بیشتر شود.

 **• محروم نساختن افراد از دیدن جسد عزیزانشان**

درست است که دیدن جسد عزیزان برای هر شخصی بسیار ناراحت کننده است اما این کار باعث می شود تا فرد داغدار واقعیت مرگ عزیزان خود را بهتر بپذیرد همچنین در این مواقع می توان علت فوت و چگونگی آن را برای شخص داغدار به صورت مناسب تری بیان کرد و اجازه داد تا او نیز درد های خود را بیان کند، گریه و شیون کند تا کمی از درد های او التیام بخشیده شود.

 • **کمک گرفتن از باور های دینی برای آرامش بخشیدن به آن ها**

**• تشویق بازماندگان به شرکت در مراسم تشییع جنازه و نماز میت**

تشییع جنازه و نماز میت اگر گروهی و وسیع برگزار شود اثر روانی مثبت تری خواهد داشت.

 • **مانع تجمع داغدیدگان نشویم**

عزاداری گروهی یکی از روش هایی است که به آرامش روانی آسیب دیدگان کمک می کند.

 • شرکت دادن داغدیدگان در فعالیتهای اجتماعی و بازسازی

در کارهای اردوگاه یا محل اسکان موقت، بهتر است افراد منزوی و غمگین تر شرکت داده شوند البته این پیشنهاد ها باید به گونه ای نباشد که شخص احساس کند به زور وادار به انجام کاری شده است.

 • **جدا نکردن کودکان از والدینشان**

اگر مادر کودکی مجروح است، سعی شود کودک همراه او یا پدرش برای درمان اعزام شود. اگر کودک مجروح است، الزاما باید مادر یا پدر یا یکی از بستگان نزدیک او همراهش اعزام شود. همچنین اگر کودکی شیرخوار است و مادرش فوت کرده، ابتدا سعی شود شخصی را پیدا کرد که بتواند به او شیر بدهد. سپس کودک به شخصی از بستگان نزدیکش سپرده شود تا او را در آغوش بگیرد و نوازش کند.

 • **فراهم سازی امکانات بازی و سرگرمی برای کودکان**

بازی باعث انحراف توجه کودک از استرس می شود. هرچه وسایل بازی زودتر در اختیار کودکان قرار بگیرد بهتر است. همچنین نقاشی کردن کودکان علاوه بر کمک به تخلیه هیجانی و تسکین روانی می تواند نشان دهنده مکنونات ذهنی آن ها نیز باشد.

 • **مواردی که به سرعت باید به تیم های حمایت روانی\_اجتماعی اطلاع داده شود**

  -درصورتی که فردی به علت فشار روانی به مواد مخدر پناه آورده باشد باید برای قطع مصرف به تیم حمایت روانی \_ اجتماعی معرفی شود.

 - درصورتی که علایم اختلالات روانی در افراد مشاهده شود در حدی که امکان دارد باعث آسیب به خود یا دیگران شوند یا نتواند اعمال روزمره طبیعی را انجام دهند حتما باید آسیب دیده را به تیم حمایت روانی\_اجتماعی معرفی کنیم.

•  **به کارگیری بازماندگان برای ارائه خدمات امداد رسانی**

**توصیه می شود در دوره بحران به نکات زیر توجه شود:**

**باید ها:**

* به افراد کمک کنیدتا نیازهای پایه و اولیه خود مانند غذا،سرپناه و خدمات پزشکی را تامین کنند. اطلاعات درست و آسانی به افراد در مورد چگونگی رفع این نیاز هابدهید(فراهم کردن امنیت و حمایت.)
* به افرادی که تمایل دارند در موردحادثه اتفاق افتاده و احساساتشان با شما صحبت کنند،گوش دهید(فراهم کردن آسودگی و آرامش.)
* با افراد مهربانانه و دوستانه رفتار کنید، حتی اگر که آن ها شمارا نپذیرند (فراهم کردن آسودگی).
* اطلاعات درست ودقیقی در مورد حادثه و آسیب و اقداماتی که در حال انجام است ارایه دهید.این کارمی تواند به دیگران کمک کند که شرایط را بهتر بفهمند(کمک به آسودگی).
* به افراد کمک کنید تا با دوستان وآشنایانشان ارتباط بر قرار کنند(ارتباط با دیگران).

**نباید ها:**

* بازماندگان را مجبور نکنیدکه در مورد داستان خود و اتفاقاتی که پیش آمده به خصوص در مورد جزییات ماجرا صحبت کنند.چرا که ان کار ممکن است سبب کاهش آرامش افرادی گردد که تمایل ندارند جزئیات زندگی خود را برای دیگران بازگو کنند.
* به افراد اطمینان بی مورد ندهید مثلا نگویید"همه جیز خوب خواهد شد" و یا "حداقل شما زنده ماندید" بیان این جملات سبب کاهش آرامش افراد می گردد.
* به افراد نگویند که در حال حاضر چه باید انجام دهند،یا چگونه فکرکنند،یا چه احساسی داشته باشند و یااینکه قبلا چه کاری باید کنند. این کار باعث کاهش خودکار آمدی و افزایش احساس گناه می شوند.
* قولی ندهید که قابل اجرا نیست.قول هایی که اجرا نشوند منجر به کاهش امیدواری در فرد می شود.

**فرسودگي شغلي در ارائه دهندگان خدمت در بحران**

علائمي كه نشان مي دهد شما در ارائه خدمت به بازماندگان دچارفرسودگی شده اید:

* خستگي مفرط
* از دست دادن روحيه
* عدم توانايي براي تمركز
* مشكلات خواب
* درگيرشدن بيش از حد در كارها
* ناكارآمدي
* بي اعتمادي
* تندخوئي و بداخلاقي

**راههای پیشگیری از فرسودگی شغلی در ارائه دهندگان خدمت در بحران**

1. كنترل و اداره استرس

2. استراحت،خواب و تغذيه

3. بازگويي روانشناختي

4. در صورت عدم بهبودی ، مشاوره با متخصص انجام شود.

**7راهکار های حفظ سلامت روان:**

* 1. **استراحت کردن برای کنترل از استرس**

هر زمان که احساس کردید دچار استرس و اضصراب شده‌اید، سعی کنید برای مدت زمان کوتاهی همه کارهای عقب مانده را کنار بگذارید و کمی استراحت کنید.:

* چند لحظه بایستید و کمی مکث کنید
* یک نفس عمیق بکشید
* به آرامی نفس خود را بیرون دهید و سعی کنید تمامی فکرهای منفی و استرس‌ها را با این بازدم بیرون دهید
* سعی کنید که خاطرات زیبای گذشته را به خاطر بیاورید و به آنها فکر کنید
* از شبکه‌های مجازی و رسانه‌هایی که مدام اخبار استرس‌زا را مرور می‌کنند دوری کنید
* خودتان را با کاری که همیشه از انجام دادن آن لذت می‌بردید مشغول کنید
  1. **ذهن آگاهی برای حفظ سلامت روان در بلایا**

ذهن آگاهی یعنی برای به دست آوردن آرامش و دور کردن تمامی نگرانی‌ها و اضطراب‌ها، با جریان مستمر و لحظه به لحظه زندگی رابطه‌ای عمیق و واقع گرایانه برقرار کنیم. این کار به معنای آگاهی از افکار، رفتار، هیجانات و اتفاقات تلخی است که در دوران جنگ با آن مواجه شده‌اید و باید سعی در مدیریت و کمتر کردن عواقب آن باشید. به عبارت ساده‌تر ذهن آگاهی به معنای توجه کردن به شیوه‌ای خاص و داشتن توجه و تمرکزی که سه عنصر زیر در آن دخیل است:

* زندگی کردن در لحظه
* هدفمند بودن
* قضاوت نکردن

### اهمیت دادن به خود و برگردان ذهن به حالت قبل

بسیاری از افراد به اشتباه بر این باور هستند که اگر در دوران بحران کمی به خود اهمیت بدهیم، کاریست خودخواهانه! ولی این افراد در اشتباه هستند… .

برای حفظ سلامت روان در دوران بحرانی بسیار مهم است که حتی مدت زمان کوتاهی را برای انجام کارهایی که قبلا از آنها لذت می‌بردید را انجام دهید. مثلا پیاده‌روی، گوش دادن به موسیقی مورد علاقه‌تان، ماساژ گرفتن، آرایشگاه رفتن و یا انجام هر کاری که قبلا با آنها احساس خوبی به دست می‌آورید.

### فاصله گرفتن از شنیدن اخبار منفی

خیلی راحت می‌توان با دنبال نکردن اخباری که همه بار منفی دارند، به سلامت روان و حتی جسم‌تان کمک کنید.

### وقت گذراندن با افرادی که برایتان مهم هستند

سعی کنید که تمرکز اصلی زندگی‌تان را همان‌طور که بالاتر هم به آن اشاره کردیم، به چیزهای دیگری اختصاص دهید. خوب غذا بخورید، به طور منظم ورزش کنید، سعی کنید مدت زمان بیشتری را با خانواده و یا دوستان‌تان بگذرانید تا کمی از فکر و خیال‌تان در مورد واقع پیش‌رو بازتر شود.

### داشتن خواب شبانه آرام

برای داشتن خوابی آرام نهایت تلاش‌تان را بکنید. سعی کنید تا شب‌ها قبل از خواب، از تماشای تلویزیون و یا دنبال کردن اخبار منفی دوری کنید و در عوض به موزیک‌های آرامش‌بخش گوش کنید .

### کمک گرفتن از یک مشاور

اگر تمامی این کارها کارساز نبود، می‌توانید از یک مشاور و یا یک روان‌پزشک کمک بگیرید.