

بعد از توقف لرزش

توصیه کارشناسان به افراد هنگام وقوع زلزله، پناهگیری در مکان‌های امن است اما بعد از اتمام لرزش‌ها چه باید کرد؟

3 دقیقه پس از زلزله

- خونسردی خود را حفظ کنید؛
- شیر گاز، آب و فیوز را قطع کنید؛
- در صورت وقوع آتش‌سوزی سعی در مهار آن کنید. در صورتی که امکان اطفای آتش وجود ندارد، محل را ترک کنید؛
- سلامت اعضای خانواده خود را بررسی کرده و آن‌ها را به آرامش دعوت کنید؛
- تنها در موارد ضروری از تلفن استفاده کنید؛
- لباس مناسب بپوشید؛
- کیف نجات(لوازم ضروری) را بردارید و به سمت مراکز تخلیه امن حرکت کنید؛
- از خودرو استفاده نکنید.

3 ساعت پس از زلزله

- مراقب پس‌لرزه‌ها باشید؛
- رادیوی خود را برای آگاهی از وضعیت اضطراری روشن نگهدارید؛
- با نیروهای امدادی همکاری کنید(از مداخله بی‌مورد خودداری کنید)؛
- از دیوارها و اجسام ناپایدار فاصله بگیرید؛
- مراقب کابل‌های برق رها شده و همچنین نشت گاز از لوله‌های شکسته شده باشید؛
- از انتشار شایعات پرهیز کنید؛
- از تردد و تجمع غیرضروری در مسیرها، محل حادثه و مراکز امداد خودداری کنید.

3 روز پس از زلزله

- از آب و غذای خود استفاده کنید؛
- از ورود به مکان‌های آسیب‌دیده خودداری کنید؛
- به شایعات توجه نکنید؛ از خوردن و آشامیدن مواد غذایی غیرمطمئن پرهیز کنید؛
- در برقراری نظم و امنیت مشارکت کنید؛
- بهداشت فردی و گروهی را رعایت کنید.

تخلیه اضطراری

در شرایط خاصی ضروری است محل سکونت و یا کار خود را ترک کنید(تخلیه کنید) و تا رسیدن نیروهای امدادی به نقطه امنی بروید. شرایطی مانند:

- وقوع زلزله شدید و تخریب بخشی از منازل
- وقوع زلزله خفیف و احتمال وقوع زلزله بزرگتر
- خطر آتش‌سوزی یا نشست گاز و مواد سمی
-

توصیه‌های ایمنی هنگام تخلیه اضطراری

- ضمن حفظ خونسردی و آرامش خود، دیگران را نیز به آرامش دعوت کنید.
- از هجوم به سمت درب‌های خروجی جداً خودداری کنید.
- از دویدن، ازدحام و فشار دادن به جمعیت مقابل خود پرهیز کنید.
- حق تقدم تخلیه با مجروحان، کودکان، سالمندان و افراد آسیب‌پذیر است.
- از پنجره‌ها و وسایل غیر ثابت در محل فاصله بگیرید.
- از آسانسور استفاده نکنید.
- هنگام استفاده از پله‌های اضطراری، به نرده و حفاظ پله‌ها فشار وارد نکنید.
- هنگام خروج اگر کیف دستی دارید روی سرتان قرار دهید و گرنه دستان خود را روی سرتان قرار دهید.
- پس از خروج از مکان در محلی امن در محوطه پناه گرفته، ضمن حفظ خونسردی و آرامش منتظر دریافت توصیه‌های ایمنی از سوی مسئولین باشید.
- پس از تخلیه مکان، از بازگشت به داخل آن جهت نجات دیگران خودداری ننمایید.
- پیش از ترک ساختمان، ضمن قطع شریان‌های حیاتی(گاز، آب و برق)، کیف نجات را همراه خود ببرید.

نکته:

- هنگام ورود به هر مکان، اطراف خود را به دقت بررسی کنید و عوامل خطرناک و همچنین عوامل مقابله با خطر(نظیر کیسول آتش‌نشانی، کیف کمک‌های اولیه و...) را شناسایی کنید.
- هنگام ورود، مسیرهای خروج را به دقت شناسایی کنید.

حمایت روانی

خودامدادی و دگرآمدادی روانی در سوانح

در بحران‌ها، حوادث و سوانح بزرگ و فراگیر، علاوه بر مشکلات جسمی، مسائل روانی نیز بازماندگان و آسیب‌دیدگان، امدادگران و عموم مردم را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد؛ به‌ویژه افرادی که در محل سانحه حضور داشته‌اند اکثراً دچار درجاتی از اختلال روحی و روانی خواهند شد که ممکن است تا پایان عمر اثرات آن، روان فرد و حتی زندگی وی را مختل کند.

برخورد صحیح با سوانح طبیعی و پیامدهای آن و رفتار مناسب با آسیب‌دیدگان می‌تواند شدت اختلالات روانی ناشی از سوانح را به حداقل برساند.

حمایت روانی

حمایت روانی فرآیندی است که برای تأمین سلامت روانی آسیب‌دیدگان از سوانح انجام می‌گیرد تا به آن‌ها کمک کند به‌طور مؤثر خود را با فشارهای روانی ناشی از سوانح سازگار سازند و با افراد خانواده و محیط خود ارتباط برقرار کنند.

حمایت روانی پس از بحران معمولاً توسط افراد زیر صورت گیرد:

- خانواده و همشهری‌ها و افراد دلسوز محله
- امدادگران، مددکاران و افراد دوره‌دیده محلات
- افراد مجرب و مشاوران حرفه‌ای

به خاطر داشته باشیم:

- واکنش‌های روانی، پاسخ معمول و طبیعی به یک موقعیت غیرعادی هستند.
- اصل اولیه و مهم بهداشت روانی در سوانح طبیعی، پرهیز از زدن برچسب بیماری به آسیب‌دیدگان و بازماندگان است.
- انتخاب واژه‌های صحیح و توجه به تأثیر صحبت‌ها و کلمات بر آسیب‌دیدگان بسیار مهم است. از به‌کار بردن کلماتی که تداعی‌کننده ناتوانی هستند باید خودداری کرد.
- ارائه حمایت‌های روانی به‌صورت گروهی بر روش انفرادی ترجیح دارد.
- مشارکت آسیب‌دیدگان در برنامه‌های روزمره زندگی اهمیت ویژه‌ای دارد.

نکات مهم در حمایت‌های اولیه روانی برای آسیب‌دیدگان

1. با آسیب‌دیدگان ارتباط صحیح و مؤثر برقرار کنید ولی آن‌ها را به خود وابسته نکنید.
2. به افراد اطلاعات صحیح بدهید و هرگز به آن‌ها دروغ نگوئید. در مواردی که از موضوعی اطلاع ندارید، بگوئید: نمی‌دانم.
3. عبارات کلیشه‌ای و تکراری مثل: غصه نخور، درست می‌شود و... را به کار نبرید.

4. افراد را از دیدن جنازه عزیزانشان محروم نکنید و در این خصوص ایشان را کمک و همراهی کنید.
5. در ابراز احساسات افراد به آن‌ها کمک کنید و بگذارید بر اساس فرهنگ و رسوم خود سوگواری و تخلیه روانی کنند.
6. افراد را به شرکت در مراسم تشییع جنازه عزیزانشان و مواردی همچون نماز میت ترغیب کنید.
7. استراحت شبانه ضروری است. با ایجاد محیط آرام، آسیب‌دیدگان را به آرامش ترغیب کنید.
8. برای آرامش بخشیدن به افراد، از باورهای دینی آن‌ها کمک بگیرید.
9. افراد را به اجبار از محل سکونتشان دور نکنید.
10. مانع تجمع داغ‌دیدگان نشوید.
11. آسیب‌دیدگان را به شرکت در فعالیت‌های اجتماعی، ورزشی، فرهنگی و بازسازی ترغیب کنید.
12. در صورت اطلاع از پناه‌آوردن فردی به مواد مخدر، وی را از این کار منع و به تیم حمایت روانی معرفی کنید.
13. در صورتی‌که علائم اختلالات روانی شدید در فرد بروز کرد، حتماً او را به تیم حمایت روانی معرفی نمایید.

از کودکان آسیب‌دیده چگونه حمایت کنیم

کودکان جز آسیب‌پذیرترین گروه‌های انسانی در زمان سوانح هستند، به‌ویژه اگر والدین خود را از دست داده باشند. در صورت عدم توجه، سلامت جسمانی و روانی آن‌ها با خطر جدی مواجه خواهد شد.

- نیازهای اولیه کودکان از قبیل: آب، غذا و مراقبت‌های پزشکی را برآورده و تأمین کنید.
- علل وقوع سانحه(زلزله) را به زبان ساده برای کودک بیان کنید.
- اگر پدر یا مادر کودک فوت کرده‌اند، بستگان نزدیک از او حمایت کنند و از متعلقات درگذشتگان مانند روسری، تسبیح و... که کودک با آن‌ها آشناست در اختیار وی قرار گیرد.
- از تغییر جابه‌جایی مکرر و بی‌مورد محل زندگی کودکان به‌شدت خودداری کنید.
- امکانات بازی و سرگرمی برای کودک فراهم کنید و سعی کنید او را شاد نگه‌دارید.

مراحل واکنش‌های روانی افراد پس از وقوع بحران و حمایت‌های روانی در هر محله

مرحله اول: تماس با استرس(ضربه روانی)

این مرحله معمولاً بلافاصله یا چند دقیقه پس از وقوع سوانح و بلایا بروز می‌کند و علائمی نظیر ترس و وحشت، بهت‌زدگی، گیجی و درماندگی را به دنبال دارد.

- این مرحله نیاز به اقدام خاصی ندارد و در اغلب موارد قبل از رسیدن هر کمکی به‌طور خود به خود پایان می‌پذیرد.

مرحله دوم: انکار

اغلب در دقایق و ساعات اولیه پس از وقوع بحران بروز می‌کند و در این مرحله فرد به دلیل تحمل استرس زیاد و فشار روانی بیش از حد، تمام آنچه را اتفاق افتاده است را انکار می‌کند و حاضر به پذیرش اتفاق رخ داده نیست. فرد مدام کلماتی در انکار وقوع حادثه بر زبان می‌آورد.

- در این مرحله باید در کنار فرد آسیب‌دیده حضور داشته باشید و او را تنها نگذارید. به هیچ وجه سعی در قانع کردن او نداشته باشید و با مراقبت جسمی، او را از آسیب‌های احتمالی محفوظ دارید.

مرحله سوم: قهرمان‌گرایی

این مرحله در ساعات یا روزهای اولیه وقوع بحران بروز می‌کند و افراد احساس می‌کنند باید کاری انجام دهند، با دیگران ارتباط برقرار می‌کنند و به‌طور داوطلبانه در امدادسانی کمک می‌کنند.

همبستگی بالایی در بین مردم ایجاد می‌شود. مردم گذشت و ایثار زیادی از خود نشان می‌دهند و تا رسیدن نیروهای امدادی بسیاری از کارها را خود انجام می‌دهند. ممکن است افراد تا حدی گستاخانه عمل کنند و به موانع و قوانین اجرایی بی‌توجه و در عین حال تحریک‌پذیر شوند.

- رفتار آسیب‌دیدگان را باید به‌عنوان واکنش طبیعی آنان تلقی کرد و با هدایت هوشمندانه فعالیت‌های آن‌ها را هدفمند نمود. مراقب آن‌ها باشید و ایشان را از انجام کارهای خطرناک باز دارید.

مرحله چهارم: فراموشی

یک هفته تا چند هفته بعد از حادثه بروز می‌کند و هم‌زمان با رسیدن نیروهای امدادی و توزیع اقلام امدادی، افراد احساس امیدواری می‌کنند و تا حد زیادی مصیبت‌ها و فراق‌ها را از یاد می‌برند و به‌طور موقت حالت آرامش به آن‌ها دست می‌دهد.

- حمایت‌های روانی در این مرحله بسیار مؤثر است و موجب سرعت یافتن بازگشت تعادل روانی و جلوگیری از اختلالات عاطفی شدید بعدی می‌شود و از ایجاد حس نفرت و بدبینی به دیگران در مراحل بعدی جلوگیری می‌کند.

مرحله پنجم: مواجهه با واقعیت

معمولاً یک تا سه ماه پس از وقوع بحران بروز می‌کند. در این مرحله افراد به تدریج متوجه وسعت خسارات و فقدان‌ها می‌شوند. از دست دادن روحیه، ناآرامی، احساس افسردگی، اضطراب، تحریک‌پذیری و احساس تنهایی شدید از علائم این مرحله است.

- ایجاد اعتماد به نفس و امید به بازماندگان و تلاش برای توزیع عادلانه امکانات از مهم‌ترین فعالیت‌های حمایتی این مرحله محسوب می‌شود.

مرحله ششم: تجدید سازمان

در این مرحله که 6 ماه تا یک سال پس از بحران بروز می‌کند، افراد آسیب‌دیده شروع به بازسازی روانی خود و تقویت اعتماد به نفس می‌نمایند. در صورت عدم بازسازی، احساس ناراحتی و پرخاش و دشمنی درونی تا مدت زیادی در فرد باقی خواهد ماند.

- پاسخ‌گویی به نیازهای مردم و رفع بلا تکلیفی آن‌ها از سوی مسئولان و مشارکت‌دادن مردم در بازسازی، از فعالیت‌های حمایت روانی این مرحله بشمار می‌رود.