

نقش بهورزان و مراقبان سلامت در افزایش تاب‌آوری جامعه

فردا روز دیگری است

فیروزه رستمی

کارشناس مسؤول سلامت روان معاونت بهداشت
دانشگاه علوم پزشکی مشهد



دکتر ندا اخروی

مدیر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد معاونت بهداشت
دانشگاه علوم پزشکی مشهد



اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه مقاله:

راهکارهای افزایش تاب‌آوری و کاهش استرس را در بحران شرح دهند.

راهکارهای حمایت روانی از کودکان را بیان کنند.

راهکارهای حمایت روانی از سالمندان را توضیح دهند.

طبق تعاریف ذکر شده تاب‌آوری به افراد اجازه می‌دهد بعد از ناکامی، شکست و زمین خوردن‌های مکرر، استقامت خود را حفظ کرده و خود را بازیابی کنند. این مهارت به افراد کمک می‌کند تا از بحران‌های سخت و استرس‌آور زندگی عبور کرده و خود را احیا کنند. لازم به ذکر است که کارشناسان مراقب سلامت خانواده و بهورزان گرچه درمانگر مشکلات سلامت روان نیستند، اما می‌توانند با گوش دادن و درک عمیق یک درد، شفا بخش، تسکین‌دهنده و درمانگر دردهایی از دردمندان جمعیت تحت پوشش خود باشند. در این شرایط گاه تنها با یک آموزش یا یک پیگیری و ارجاع بموقع این خدمت ارزشمند اجرا می‌شود. بهورزان و مراقبان سلامت به عنوان اولین بازوهای بهداشتی که در خط مقدم مراقبت‌های بهداشتی قرار دارند می‌توانند با آموزش مهارت‌های ذیل در هنگام بحران به افراد کمک کنند که تاب‌آوری برای بحران ایجاد شده (جنگ) در جامعه افزایش یابد:

۱. آموزش پذیرش احساسات و مدیریت هیجانات

در شرایط جنگ، تجربه احساسات شدیدی مانند ترس، اضطراب، اندوه و خشم، طبیعی است. سرکوب هیجانات می‌تواند فشار روانی را افزایش دهد و منجر به مشکلات جسمی و روانی شود، لذا راهکارهای زیر در تنظیم هیجانات مفید خواهند بود:

- نامگذاری هیجانات: احساسات خود را شناسایی کنید و بپذیرید، تا بتوانید بهتر با آن‌ها کنار بیایید. مثلاً به خودمان بگوییم «من الان نگرانم و این قابل درک است... چون شرایط عادی نیست»، به خودت اجازه بده ناراحتی، غم و ترس را احساس کنی.
- تنفس عمیق و تکنیک‌های آرام‌سازی: ۴ ثانیه نفس را به داخل ریه‌ها بکشید، به مدت ۷ ثانیه نفس را در سینه نگه دارید، در عرض ۸ ثانیه نفس را به آرامی خارج کنید.
- تمرکز بر زمان حال: به عنوان مثال وقتی چای می‌خورید فقط روی طعم و گرمایش تمرکز کنید

نه فکر کردن به گذشته و آینده.

- نوشتن تجربیات و نگرانی‌های خود: به طور مثال هر شب چند خط درباره احساسات خودمان در یک دفترچه بنویسیم.
 - انجام فعالیت‌های عادی مانند خواب منظم، غذاخوردن در ساعات مشخص و حفظ برنامه‌های شخصی در حد امکان، به کاهش استرس کمک می‌کند. بنابراین در شرایط ناشی از حملات اخیر دشمن صهیونیستی، عادات روزمره خود مانند خواندن، نوشتن یا تمرین‌های بدنی و نیایش را حفظ کنید.
 - خواب کافی و با الگویی منظم داشته باشید. همچنین تغذیه سالم و متعادل داشته باشید و سعی کنید وعده‌های غذایی را در زمان‌های مشخص و طبق عادات معمول مصرف کنید. همچنین از مصرف بیش از حد کافئین خودداری کنید تا باعث بیشتر شدن اضطراب نشود.
 - دریافت اطلاعات را محدود کنید.
 - تداوم دریافت اخبار از منابع غیررسمی می‌تواند اضطراب و نگرانی را تشدید کند. برای محافظت از سلامت روانی، لازم است:
- « تنها از منابع معتبر خبری استفاده کنید و از شایعات دوری کنید و مدت زمان مشاهده اخبار را مدیریت کرده و از قرار گرفتن مداوم در معرض اخبار ناگوار خودداری کنید.
- « روی اطلاعات کاربردی و ضروری تمرکز کنید و به جای پیگیری اخبار با جزئیات زیاد، فقط اطلاعاتی را دنبال کنید که برای زندگی روزمره شما مفید است.
- از کودکان و سالمندان حمایت روانی کنید. کودکان و سالمندان در بحران‌های ناشی از حملات آسیب‌پذیرتر هستند. مهم است که با حمایت روانی صحیح، احساس امنیت را در آن‌ها تقویت کنیم.

درخصوص کودکان نکات ذیل مد نظر قرار گیرد:

« حملات نظامی را به صورت ساده و صادقانه، توأم با اطمینان‌بخشی و بدون ایجاد وحشت



صحیح را برایشان فراهم کنید و از آن‌ها بخواهید اخبار را از منابع معتبر دنبال کنند.

« با توجه به نیازهای جسمی و روانی آن‌ها از وضعیت سلامتی سالمندان اطمینان حاصل کنید، زیرا ممکن است به مراقبت‌های پزشکی و خدمات سلامت روان ویژه‌ای نیاز داشته باشند.

« در صورت نیاز، از کمک تخصصی بهره ببرید: اگر علائم شدیدی مانند اختلال خواب، افکار آسیب‌زای بحران روانی را در آن‌ها مشاهده می‌کنید، بهتر است از متخصصان سلامت روان کمک بگیرید.

۲. سلامت اجتماعی

الف: نقش ارتباطات اجتماعی در کاهش اضطراب

حفظ روابط اجتماعی در شرایط بحرانی یکی از مهم‌ترین راهکارهای کاهش استرس و افزایش تاب‌آوری روانی است. توصیه‌های زیر در این زمینه کاربرد دارند:

« ارتباط با خانواده و دوستان را قطع نکنید؛

برای کودکان توضیح دهید.

« روال عادی زندگی، مانند بازی، مطالعه، تعامل اجتماعی و سایر فعالیت‌های روزمره را ادامه دهید تا حس ثبات در کودکان تقویت شود.

« ضمن ایجاد فضای امن، در کنار کودک باشید، او را در آغوش بگیرید و از بازی‌های آرام‌بخش استفاده کنید.

در خصوص سالمندان نکات ذیل مد نظر قرار گیرد

« سالمندان ممکن است احساس تنهایی بیشتری داشته باشند. بنابراین با آن‌ها تماس بگیرید یا به دیدنشان بروید و ارتباط منظم با آن‌ها را حفظ کنید.

« در تصمیم‌گیری‌ها و گفت و گوهای خانوادگی، آن‌ها را نادیده نگیرید و اجازه دهید در گفت و گوهای خانوادگی نقش داشته باشند.

مشارکت دادن به سالمندان احساس ارزشمندی را بیشتر می‌کند.

« سالمندان ممکن است در معرض اخبار نادرست قرار بگیرند بنابراین امکان دسترسی به اطلاعات

حمایت عاطفی در این دوران ضروری است.
« اگر امکان دارد ارتباط حضوری با اطرافیان را حفظ کنید و از تماس‌های تلفنی یا مجازی نیز بهره ببرید.
« در گروه‌های حمایتی شرکت کنید تا حس امنیت و همدلی افزایش یابد.

ب: اطلاع رسانی مسئولانه و مقابله با شایعات

در شرایط ناشی از حملات اخیر، انتشار اخبار نادرست می‌تواند باعث افزایش اضطراب عمومی و ایجاد نگرانی‌های کاذب شود. برای کنترل این موضوع « قبل از انتشار هر خبری، درستی آن را بررسی کنید.
« از منابع رسمی برای اطلاع رسانی استفاده کنید.
« اگر دیگران دچار استرس ناشی از اخبار نامعتبر شده‌اند، اطلاعات درست را در اختیارشان قرار دهید.

پ: همیاری و کمک اجتماعی

در شرایط بحرانی، همدلی و کمک به دیگران می‌تواند به افزایش امید تاب‌آوری و کاهش اضطراب در جامعه کمک کند:
« اگر امکان دارد، به افراد آسیب دیده کمک کنید؛ حتی حمایت‌های کوچک مانند تأمین غذا یا دارو.
« با آسیب‌دیدگان همدردی کنید و از آن‌ها حمایت عاطفی به عمل آورید.
« در صورت امکان در فعالیت‌های امدادی مشارکت کنید و در حد توان خود، بخشی از روند کمک رسانی باشید.

ت: حفظ نظم اجتماعی و پایبندی به مسؤولیت‌های جمعی جامعه

نظم اجتماعی در شرایط ناشی از حملات اخیر با

چالش‌های زیادی روبه رو می‌شود، اما حفظ نظم و مشارکت اجتماعی می‌تواند تأثیر مثبتی داشته باشد « در اجرای قوانین و توصیه‌های ایمنی همکاری کنید تا امنیت جمعی حفظ شود.
« اگر در فعالیت‌های اجتماعی و امدادی شرکت می‌کنید، هماهنگی را رعایت کنید.

نتیجه‌گیری

طبق پژوهش‌های به عمل آمده مشکلات و اختلالات روانی رفتاری، از جمله آسیب‌های انکارناپذیر پس از وقوع حوادث هستند و چنانچه در زمان بروز این مشکلات، بموقع اقدامات حمایتی و همه جانبه انجام نگیرد، منجر به ایجاد عوارض جبران ناپذیری برای افراد حادثه دیده شده و برکوه مشکلات ناشی از بحران افزوده خواهد شد؛ لذا بایستی با حفظ و ارتقای سلامت روان افراد حادثه دیده، بروز و شیوع بیماری‌های روانی را به حداقل ممکن رساند.

پیشنهادها

حملات اخیر یک بحران شدید است که بر سلامت روان فردی و سلامت اجتماعی جامعه تأثیر می‌گذارد. در چنین شرایطی، پذیرش هیجانات، حفظ ارتباطات اجتماعی، مدیریت اطلاعات و حمایت از کودکان، سالمندان، بیماران، توان‌یابان و آسیب‌دیدگان، نقش مهمی در کاهش آسیب‌های روانی دارد. همچنین یادآوری ارزش‌های فردی و اجتماعی، فکر کردن به آینده و انجام فعالیت‌های کوچکی که حس پیشرفت و امید را تقویت کند، تأثیر زیادی در تاب‌آوری ما دارد. با همدلی، همیاری و پایبندی به اصول انسانی، می‌توانیم از این بحران عبور کنیم و آینده ای بهتر را رقم بزنیم.

منابع

- فلاحی مهدی، مهرآرا افسانه، شیخ آزادی الهام، احمدپوریان نوشین؛ حفظ سلامت در بحران و حوادث، فصلنامه بهروز شماره ۱۰۸، سال سی و دوم، بهار ۱۴۰۰
- انجمن علمی روان‌شناسی ایران، راهنمای سلامت روان برای شرایط جنگی، خرداد ۱۴۰۴