



Oslo

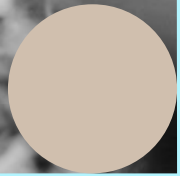
تیم بحران‌های روانی-اجتماعی



اطلاعات و توصیه‌هایی درباره واکنش به بحران



عبدالله أيارون أندريس Pexels.



واکنش به بحران چیست؟

واکنش به بحران پاسخ احساسی طبیعی به رویدادی بسیار بد یا ترسناک است. این واکنش نشانه‌ای از آن است که بدن و ذهن شما در تلاشند آنچه را اتفاق افتاده است درک کنند و با آن کنار بیایند.

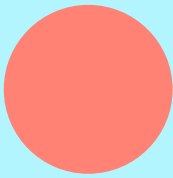
واکنش به بحران می‌تواند ناخوشایند و ترسناک باشد، اما خطرناک نیست. این واکنش‌ها اغلب با قدرت شروع می‌شوند اما به تدریج با گذشت زمان خفیف‌تر می‌شوند.

واکنش به بحران چه زمانی رخ می‌دهد؟

این بروشور اطلاعات و توصیه‌هایی در این باره ارائه می‌دهد:

واکنش به بحران می‌تواند در پاسخ به این حوادث روی دهد:

- تصادف
- واکنش طبیعی به بحران
- خشونت و جنایت
- توصیه‌هایی برای برهه بلافاصله پس از بحران (توصیه‌هایی برای مواقع پس از بحران)
- مرگ ناگهانی و غیرمنتظره
- ازدست دادن یکی از عزیزان
- جنگ و مناقشه
- می‌توانی برای خودت در مواقع بحرانی انجام دهی (توصیه‌هایی درباره زندگی روزانه (آنچه که



واکنش‌های طبیعی به بحران چیست؟

واکنش افراد به بحران‌های جدی متفاوت است. بعضی از افراد واکنش‌های بسیار آشکاری دارند و احساسات خود را نشان می‌دهند. برخی دیگر احساسات خود را در درونشان مخفی نگه می‌دارند. برخی افراد مدتی طول می‌کشند تا واکنش نشان دهند – چند روز، یک هفته، یا حتی چند ماه. همه این شیوه‌های واکنش نشان دادن کاملاً طبیعی است.

شوک

وقتی رویدادی خیلی بد یا ترسناک روی می‌دهد، ممکن است غیرواقعی به‌نظر برسد. اکثر افراد چنین رویدادی را مثل تماشای فیلم توصیف کرده‌اند. این توصیف به‌این دلیل است که آنچه برای شما اتفاق افتاده آنقدر سنگین و توان‌فرساست که قابل هضم نیست. این شیوه بدن شما برای محافظت از شما است. با گذشت زمان، شروع به درک آنچه اتفاق افتاده است می‌کنید، و پس از آن می‌توانید پردازش احساسات خود را شروع کنید.

خشم

طبیعی است که بعد از وقوع رویدادی بد، احساس خشم یا درماندگی کنید. این خشم می‌تواند تأثیر منفی بر خانواده و دوستان نزدیک شما بگذارد. ممکن است در طول روز با تغییرات ناگهانی خلق‌و‌خو مواجه شوید.

بدن شما در حالت به‌اوج‌رسیده‌ای از آماده‌باش است بدن شما در اوج آماده باش است
در بحران، طبیعی است که حساس‌تر و عصبی باشیم. ممکن است با صدایی بلند یکه بخورید، و ممکن است نحوه حرکت کردن شما تغییر کند. این تغییرات طبیعی است. دلیل بروز این تغییرات تلاش بدن شما برای محافظت از شما است. این حالت را حالت آماده‌باش می‌نامیم. آماده‌باش دائم و گوش به‌زنگ بودن خسته‌کننده است. ممکن است متوجه شوید که این حالت انرژی شما را تخلیه می‌کند. در نهایت، بدن شما معمولاً موفق می‌شود به آرامش بیشتری برسد.

تغییر الگوهای غذا خوردن تغییر الگوی غذا خوردن

ممکن است اشتهای شما تغییر کند و ممکن است متوجه شوید که بیشتر یا کمتر از حالت عادی غذا می‌خورید. افراد زیادی احساس گرسنگی نمی‌کنند یا فراموش می‌کنند غذا بخورند. برخی دچار معده‌درد می‌شوند و برخی دیگر ممکن است به اسهال یا یبوست دچار شوند.

سوغ

سوغ احساس پرقدرتی از غم و اندوه است که اغلب به دلیل از دست دادن عزیزی به وجود می‌آید. خشم و تسکین از دیگر واکنش‌های رایج به مرگ هستند. همچنین ممکن است نسبت به آینده‌ای متفاوت از آنچه قبلاً انتظار داشتید، دچار غم و اندوه شوید. سوغ می‌تواند تا آخر عمر ادامه داشته باشد، اما با گذشت زمان اغلب تحمل آن آسان‌تر می‌شود.

تمرکز و حافظه

وقتی در بحران هستید، ممکن است تمرکز بر وظایف روزانه دشوارتر شود. عدم تمرکز می‌تواند بر توانایی شما برای کار کردن، درس خواندن، یا رانندگی تأثیر بگذارد. برای اکثر افراد تمرکز در موقعیت‌های اجتماعی نیز مشکل است.

در بحران، فراموش کردن چیزهای کاملاً معمولی نیز طبیعی است. ممکن است به یاد آوردن قرار ملاقات‌ها یا آنچه در مکالمه‌ای گفته شده برایتان دشوار شود، یا فراموش کنید در ایستگاه مدنظران از اتوبوس پیاده شوید یا آنچه را مدنظران بوده از سوپرمارکت بخرید.

واکنش‌های فیزیکی

وقتی رویدادی جدی یا دشوار اتفاق می‌افتد، بدن شما می‌تواند به شیوه‌های متفاوتی واکنش نشان دهد. ممکن است احساس لرزش یا تعریق داشته باشید یا حالت تهوع بگیرید. گاهی اوقات ممکن است احساس ضعف کنید یا سردرد شدیدی بگیرید. ممکن است تپش قلب بگیرید یا ممکن است در قفسه سینه‌تان احساس فشار کنید.

ممکن است ماهیچه‌های شانه یا گردن شما سفت یا دردناک شوند. این حالت‌ها کاملاً طبیعی است. همه این‌ها روش‌های مقابله بدن شما با شرایط دشوار است. همه این روش‌ها شیوه مقابله بدن شما با شرایط دشوار است.

مشکلات خواب

روز مشکلات مربوط به خواب طبیعی است. شاید مدام در طول شب از بیدار شوید، کابوس ببینید، یا نیاز داشته باشید بیشتر از حالت عادی بخوابید. دوره کوتاهی از بدخوابی خطرناک نیست. اما اگر مشکلات خواب شما مدت طولانی ادامه پیدا کند، باید با پزشک خود مشورت کنید.



عکس: Cottonbro Studio / Pexels

چه چیزی می‌تواند در پیامدهای فوری بعد از وقوع بحران به افراد کمک کند؟

- با احتیاط درباره جزئیات حادثه صحبت کنید. بهتر است صحبت کردن در این باره را به فردای بعد از حادثه موکول کنید.
- حتماً غذا بخورید و آب کافی بنوشید، حتی اگر احساس گرسنگی یا تشنگی نمی‌کنید.
- برای خوابیدن حداقل ۶ ساعت بعد از وقوع حادثه صبر کنید. این کار کمک می‌کند خاطرات بد آنچه اتفاق افتاده است کنترل ذهن شما را به دست نگیرند.
- طبیعی است که شب اول بعد از حادثه خواب کافی نداشته باشید. این شیوه‌ای است که بدن بحران را پردازش می‌کند و خطرناک نیست. این شیوه بدن شما برای مقابله بحران است و خطرناک نیست.
- درخصوص مصرف مواد و دارو احتیاط کنید.
- با خبرنگاران صحبت نکنید. صبر کنید تا کنترل خود را دوباره به دست آورید آورده و فرصت فکر کردن داشته باشید.
- درخصوص آنچه در رسانه‌های اجتماعی به اشتراک می‌گذارید احتیاط کنید. ممکن است بعداً نتوانید به‌آسانی آن را حذف کنید.
- به همراهی فردی که به او اعتماد دارید پناه ببرید.
- خود را با انجام کاری لذت‌بخش با دیگران سرگرم کنید.

چه چیزی میتواند به شما در زندگی روزمره در شرایط بحرانی در دراز مدت کمک کند؟

- سعی کنید همان روال روزانه پیش از بحران را دنبال کنید. در همان ساعت‌های قبل به تخت‌خواب بروید و بیدار شوید. در فواصل منظم غذا بخورید و مایعات بنوشید، حتی اگر احساس گرسنگی نمی‌کنید.
- با خودتان مهربان باشید. هرگاه لازم داشتید به خودتان استراحت دهید. کارهایی انجام دهید که از انجامشان لذت می‌برید، مثل رفتن به باشگاه، پیاده‌گردی، یا وقت گذراندن با دوستان.
- این شما هستید که تصمیم می‌گیرید درباره آنچه اتفاق افتاده است با چه کسی صحبت کنید. بهیاد داشته باشید که دوستانتان همچنین می‌توانند به شما کمک کنید ذهنتان را از حادثه دور کنید.
- کمک و حمایت عملی عزیزانتان را بپذیرید.
- برای اینکه احساس بهتری داشته باشید به مواد مخدر یا الکل پناه نبرید. این مواد در درازمدت می‌توانند باعث بدتر شدن شما شوند.
- به‌محض اینکه احساس کردید آماده هستید، به مدرسه یا محل کارتان برگردید. در صورت نیاز به پشتیبانی بیشتر، با مدیر یا معلم خود صحبت کنید. اشکالی ندارد اگر نتوانید در خانه، محل کار، یا مدرسه همه‌چیز را به‌خوبی پیش از بحران مدیریت کنید.
- همچنین آمدن و رفتن افکار یا احساسات غمگین طبیعی است. با حمایت اطرافیان، زندگی روزانه به‌تدریج آسان‌تر می‌شود.
- اگر حال بد شما ادامه‌دار بود، باید با پزشک خود صحبت کنید.



کودکان معمولاً چگونه به بحران واکنش نشان می‌دهند؟

واکنش کودکان به بحران اغلب متفاوت از واکنش بزرگسالان است. واکنش نشان دادن آن‌ها ممکن است نوسان بین خوشحال بودن و ناگهان غمگین یا خشمگین شدن باشد. اگر کودک آنچه را اتفاق افتاده است به‌طور کامل درک نکند، می‌تواند به واکنش‌های قدرتمندی منجر شود. گاهی اوقات مدتی طول می‌کشد تا کودک واکنش خود را نشان دهد. هر کودک متفاوت است. در این مقوله، «درست» یا «غلط» نداریم.

بعضی از کودکان ممکن است پسرفت سنی داشته باشند و به‌شيوه‌ای که در سنين پايين‌تر رفتار می‌کردند رفتار کنند. ممکن است کمتر صحبت کنند، کنترل ادراک یا مدفوع خود را از دست بدهند، یا روش انجام کارهایی را که پیشتر بلد بودند فراموش کنند. همچنین ممکن است با مشکلات خواب روبرو شوند یا خواب بد یا کابوس ببینند.

به کودک فرصت بدهید در مراسم خاکسپاری یا بزرگداشت شرکت کند تا بتواند با فرد درگذشته خداحافظی کند یا مرگ او را درک کند. برای کودک توضیح دهید که چگونه چنین اتفاقی روی داده است که منظور از چنین مراسمی چیست. کودک با این کار احساس امنیت بیشتری می‌کند. همچنین بعد از مراسم درباره احساس او از حضور در چنین مراسمی، با کودک صحبت کنید. به هر سؤالی که ممکن است داشته باشد پاسخ دهید.

کودکان در سازگاری و پشت سر گذاشتن دوران سخت خوب هستند. مهم‌ترین چیز این است که احساس امنیت کنند و افراد بزرگسالی داشته باشند که از آن‌ها مراقبت کنند. اگر مراقبت از فرزندان در خلال بحران برای شما دشوار است، کمک بگیرید.

چه کاری می‌توانید انجام دهید تا کودک احساس امنیت کند؟

- به کودک اجازه دهید با افرادی که به آن‌ها اعتماد دارد وقت بگذارند، به‌خصوص اگر شما به (وقفه و) استراحت نیاز دارید.
- توضیح ساده‌ای از آنچه روی داده است به کودک بدهید. نیاز نیست همه‌چیز را به او بگویید، اما صادق باشید.
- به سؤالات کودک پاسخ دهید.
- کودکان می‌توانند با غمگین بودن بزرگسالان کنار بیایند. دلیل غمگین بودنشان را توضیح دهید.
- رفتار کودک را تحت نظر داشته باشید. درباره افکار و احساسات صحبت کنید.
- به کودک بگویید که وقوع آن رویداد بد تقصیر او نبوده است.
- روال‌های روزانه را دنبال کنید. به کودک اجازه دهید به مدرسه برود و در فعالیت‌های اوقات فراغت شرکت کند.
- با کادر پیش‌دبستانی، مرکز بهداشت یا مدرسه کودک صحبت کنید تا بتوانید برای حمایت از کودک با هم (متحد) هماهنگ باشید.
- به کودک اجازه دهید در صورت تمایل در مراسم خاکسپاری یا بزرگداشت شرکت کند.
- وقتی پیش کودک هستید با آرامش رفتار کنید.



نوجوانان معمولاً چگونه به بحران واکنش نشان می‌دهند؟

نوجوانان می‌توانند هم مثل بزرگسالان و هم مثل کودکان به بحران واکنش نشان دهند. زمان می‌برد تا نوجوان آنچه را روی داده است درک کند و افکار و احساسات خود در رابطه با بحران را مدیریت کند. برای نوجوانان روبرو با بحران، وقت گذراندن با دوستان، تمرکز بر تکالیف مدرسه، یا شرکت در فعالیت‌ها می‌تواند دشوار باشد. نوجوانان سعی می‌کنند اکثر چیزها را خودشان مدیریت کنند. با این حال، مهم است که بزرگسالان به آن‌ها توجه نشان دهند و از آن‌ها حمایت کنند، حتی اگر خودشان چنین درخواستی نکرده باشند.

نوجوانان به اطلاعات شفاف درباره بحران نیاز دارند. ایده خوبی است که به نوجوان کمک شود که در برابر اخبار و رسانه‌های اجتماعی از خود محافظت کند یا از آن‌ها فاصله بگیرد. در کنار آن‌ها باشید، با یکدیگر صحبت کنید، و صادقانه به سؤالات آن‌ها پاسخ دهید. اگر نگران نوجوانی هستید، هوشمندانه عاقلانه است که با فردی که می‌تواند کمک کند تماس بگیرید، مثل پزشک یا کادر خدمات سلامت در مدرسه او.



چه کاری می‌توانید انجام دهید تا نوجوان احساس امنیت کند؟

- به آنچه نوجوان از احساسات و افکار خود به‌اشتراک می‌گذارد، می‌گویید توجه کنید.
- صادقانه به همه سوالات او پاسخ دهید.
- به نوجوان نشان دهید در کنارش هستید و به او توجه دارید.
- روال‌های روزانه را دنبال کنید.
- مراقب عادات خواب او باشید و مطمئن شوید غذا می‌خورد.
- او را به انجام فعالیت فیزیکی ترغیب کنید. فعالیت فیزیکی به کاهش استرس و اضطراب کمک می‌کند.
- صبور باشید.
- درباره آنچه نوجوان در رسانه‌های اجتماعی خوانده یا نوشته است صحبت کنید.
- او را نصیحت کنید که به اطلاعاتی که ممکن است نادرست باشد توجه نکند یا چنین اطلاعاتی را منتشر نکند.
- با معلم یا مشاور مدرسه او صحبت کنید تا بتوانید با هم از نوجوان حمایت کنید. به‌یاد داشته باشید که نوجوان باید با این کار موافق باشد.
- به شیوه‌ای که نوجوان درک کند، آنچه را روی داده است برای او توضیح دهید.



اعضای خانواده و دوستان هنگام حمایت از فرد روبرو با بحران مهم است که چه چیزی را در خاطر داشته باشند؟

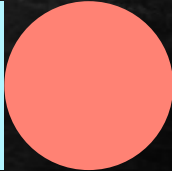
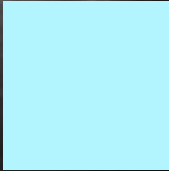
اعضای خانواده و دوستان باید خودشان با فرد روبرو با بحران تماس بگیرند و برای حمایت و مراقبت از او همکاری کنند. خوب است افراد بدانند کسی وجود دارد که در مواقع نیاز به آن‌ها کمک می‌کند. برای مثال، می‌توانید با کمک به کارهای عملی، مثل کارهای خانه، تهیه غذا، خرید، به خانه برگرداندن کودک از پیش‌دبستانی، یا همراهی نوجوان در یک فعالیت تفریحی، زندگی روزمره را آسان‌تر کنید.

بحران نمی‌خواهد با آن‌ها تعامل داشته باشد. در چنین مواقعی، مهم است که صبور باشیم و کمی بعد دوباره تلاش کنیم. برای تماس مجدد، مدت خیلی زیادی منتظر نمانید.

افراد روبرو با بحران اغلب احساس می‌کنند که اطرافیان آن‌ها با گذشت زمان کمتر به آن‌ها توجه می‌کنند. و اینگونه است که اکثر آن‌ها احساس می‌کنند با غم و اندوه و احساسات خود تنها مانده‌اند. در چنین مواقعی، حمایت از اعضای خانواده و دوستان بسیار مهم است.







اطلاعات تماس

خدمات اضطراری روانی-اجتماعی» تیم بحران‌های روانی-اجتماعی»
شهرداری اسلو است. ما همچنین در همه مناطق شهرداری شهرمان خدمات
پیگیری محلی مربوط به بحران ارائه می‌دهیم.

شماره تلفن

خدمات اضطراری روانی-اجتماعی: 00 05 04 23

مکان: 40: Building 233, Trondheimsveien Legevakten

خدمات اضطراری روانی-اجتماعی» در «کلینیک حوادث و مراقبت سرپایی»
و تیم‌های بحران‌های روانی-اجتماعی ما به افراد درگیر (Legevakten) «اسلو
در بحران، خویشاوندان آن‌ها، شاهدین حادثه، و امدادگران توصیه، راهنمایی، و
مشاوره ارائه می‌دهند. به ارجاع پزشک نیاز نیست و این خدمات رایگان است.

برای اطلاعات و نکات مربوط به نحوه برخورد با واکنش‌ها در شرایط بعداز
وقوع بحران، به وبسایت ما مراجعه کنید.

www.oslo.kommune.no/kriseteam

www.kriser.no

www.ung.no/psykisk/Sorg-og-krise

برنامه مدیریت استرس SMART را دانلود کنید

www.rvtsost.no/verktoy/smart-appen

