

بلایا و تاثیرات آنها

بلایا می توانند طبیعی باشند، افراد باعث آن شوند یا ترکیبی از هر دو باشند. این بلایا می توانند بر روی افراد اثر بگذارند و جوامع در مواجهه با آنها به تقلا بیفتند.

افرادی که از بلایا جان سالم به در می برند، اغلب استرس شدیدی تجربه می کنند. اثرات بلایا بر روی ما می تواند اشکال گوناگونی داشته باشد، از جمله:

- هراس نسبت به ایمنی
- از دست دادن عزیزانمان، حیوانات، و اعضای جامعه
- اختلال در ارتباطات اجتماعی و عملکرد جامعه
- از دست دادن خانه، دارایی ها، و بناها
- اختلال در فعالیت های معنوی یا فرهنگی
- تخریب محیط طبیعی
- از دست دادن امکان امرار معاش و امنیت اقتصادی

بلا اتفاقی است که شرایط معمول زندگی را مختل می کند و موجب ایجاد میزانی از رنج می شود که از حد تحمل جامعه آسیب دیده بیشتر است.

سازمان جهانی بهداشت

بلایا می توانند دو مرحله داشته باشند: خود واقعه مصیبت بار، و مرحله بهبودی و بازسازی پس از آن هر دو مرحله چالش های خود را دارند، و درک این موضوع که این دو هر کدام چگونه روی سلامت روان ما تاثیر می گذارند، دارای اهمیت است.

واکنش های متداول

بسیاری از افراد با استفاده از منابع موجود و با تکیه بر حمایت خانواده، دوستان و سایر ارتباطات خود با بلایا مواجه می شوند. هرچند، تاثیر بلایا ممکن است بر برخی افراد شدیدتر باشد، و موجب بروز مشکلاتی در سلامت روان شود. در چنین شرایطی، به طور معمول واکنش های زیر اتفاق می افتند:

احساسی شوک، رنجش، عصبانیت، اندوه، ناراحتی، ترس، اضطراب، احساس گناه، و احساس شرم.

ذهنی/فکری گیجی، سردرگمی، مشکل در تمرکز یا حل مشکلات، تکرار مداوم تصاویر بلای اتفاق افتاده

رفتاری کناره گیری، اجتناب از هر آنچه آنها را به یاد فاجعه می اندازد، مشاجره، خطرکردن، استفاده افراطی از الکل یا سایر مواد

جسمی احساس تنش، اضطراب و نآرامی، مشکل خواب، تغییر ذائقه، احساس درد و سر درد

کمک کردن به خود بعد از یک وقوع بلا

بازگشت به شرایط عادی بعد از وقوع بلا به این معنی نیست که شما آن را فراموش کنید. بازگشت به شرایط عادی به این معناست که وقتی آن بلا را به یاد می آورید، کمتر ناراحت شوید، و با گذشت زمان اطمینان بیشتری به توانایی خود در مواجهه با آن پیدا کنید.

رویکردهای زیر ممکن است به شما در بازگشت به شرایط عادی کمک کنند :

1. بپذیرید این اتفاق برایتان افتاده است

- a. دوره ی سختی را پشت سر گذاشته اید . بسیاری در این شرایط واکنش احساسی نشان می دهند به خود اجازه دهید همان حسی را که دارید بروز دهید.
- b. به خودتان برای بازنگری زمان بدهید. حادثه ی آسیب زا (تروماتیک) می تواند در نگرش شما به جهان ، زندگی تان، اهدافتان، و روابط تان تاثیر بگذارد.

2. از خودتان مراقبت کنید

- a. استراحت کنید و آرام بپذیرید برای احیای مجدد به زمان نیاز دارید
- b. مرتب ورزش کنید و به موقع و متنوع غذا بخورید. سلامت جسم موجب سلامت روان می شود.
- c. مصرف چای، قهوه، شکلات، نوشابه، و سیگار را کم کنید. اگر بدن شما دچار تنش باشد، محرک ها این حس را تقویت می کنند.
- d. از مصرف مواد مخدر و الکل برای رفع تنش پرهیز کنید چون اینها ممکن است باعث ایجاد مشکلات دیگری شوند.
- e. خود آرامی را از طریق حس هایتان انجام دهید: آواها، مناظر، بوها، مزه ها و احساسات دلپذیر به شما کمک می کنند به آرامش برسید.

3. تا جایی که ممکن است از یک برنامه ی مرتب پیروی کنید

- a. فعالیت های روزانه تان را سامان دهی کنید بطوریکه حداقل یک فعالیت جذاب در هر روز داشته باشید.
- b. برای هر روز یک برنامه ی زمانی درست کنید که در آن ورزش و کار و تمدد اعصاب گنجانده شده باشد.
- c. در اولین فرصت ممکن به برنامه روزانه تان برگردید اما به خودتان سخت نگیرید. اینکار را کم کم انجام دهید.

4. کمک بخواهید و ارتباطات خود را حفظ کنید

- a. با کسانی که برایتان مهم هستند وقت بگذرانید، حتی اگر نخواهید درباره ی آنچه اتفاق افتاده صحبت کنید.
- b. گاهی می خواهید تنها باشید، و این اشکالی ندارد، اما زیاد منزوی نباشید.
- c. سعی کنید احساسات تان را در خودتان نریزید یا جلوی آنها را نگیرید. اگر می توانید در زمانی که مناسب می دانید در مورد احساساتتان با کسانی که شما را درک می کنند صحبت کنید.

- d. اگر فکر می کنید نمی توانید در مورد احساساتتان با دیگران صحبت کنید، آنها را بنویسید.

5. زیاده روی نکنید

- a. کارهایی که باید انجام شود کم کم انجام دهید، و تک تک موفقیت ها یتان را به حساب بیاورید.
- b. فقط به منظور فکر نکردن و بیاد نیوردن اتفاقی که افتاده کار یا فعالیتی را انجام ندهید.
- c. با خواندن روزنامه یا تماشای اخبار در جریان مسائل باشید اما ارتباط خود را با اخبار به اندازه ای که واقعا نیاز دارید بدانید محدود کنید.
- d. به هر تعداد که می توانید تصمیم های کوچک در طول روز بگیرید- از جمله اینکه چه غذایی بخورید یا برای تمدد اعصاب چه کاری انجام دهید - چون اینکار کمک می کند احساس کنید کنترل زندگی در اختیار شماست .
- e. از گرفتن تصمیم های مهم زندگی مثل جابجایی منزل یا تغییر شغل اجتناب کنید.

اگر این راهکارها را امتحان کرده اید و بعد از سه یا چهار هفته شرایط بهتر نشده، یا اگر در مواجه شدن با شرایط مشکل دارید، با پزشک تان یا متخصص سلامت روان درباره نیاز به حمایت تخصصی صحبت کنید، تا کمک کند احساس بهتری پیدا کنید.

اطلاعات بیشتر

- یک نسخه از جزوه بهبودی پس از تروما-راهنمای افراد مبتلا به اختلال استرس پس از حادثه ناگوار Recovery after trauma – A guide for people with posttraumatic stress disorder را از اینجا دانلود کنید phoenixaustralia.org
- اگر احساس می کنید کمک یک متخصص می تواند برایتان مفید باشد، در مورد نگرانی هایتان با پزشکتان صحبت کنید و از او برنامه درباره سلامت روان مدیگر سؤال کنید.
- اگر وضعیت اضطراری دارید، و نمی توانید بلافاصله پزشکتان را ببینید، با لایف لاین (Lifeline) به شماره 14 11 13 تماس بگیرید.
- اگر خودتان یا کسی که شما می شناسید در معرض خطر فوری است، با سه صفر (000) تماس بگیرید.