



جمهوری ترکیه، وزارت خانواده و
خدمات اجتماعی، اداره کل
خانواده و خدمات اجتماعی

یونیسف
برای همه کودکان

واکنش بزرگسالان به دنبال بلايا و شرایط اضطراری و پیشنهاداتی برای مقابله



با همکاری وزارت خانواده و خدمات اجتماعی و یونیسف (UNICEF) تهیه شده با بودجه اتحادیه اروپا.

واکنش های ممکن پس از بلایا و شرایط اضطراری چیست؟

واکنش های فیزیکی واکنش های فیزیکی

- سردرد، معده درد و کمردرد، سرگیجه و احساس خستگی به آسانی،
- تنگی نفس، درد قفسه سینه، ضریان قلب و گرفتگی قفسه سینه،
- بی حس شدن، مور مور شدن، گر گرفتگی، سرگیجه، کشیدگی / انقباض عضلانی، لرزش بی دلیل، بی قراری و غیره؛
- مشکلات گوارشی و به ویژه اختلالات معده،
- امراض پوستی (خارش، آگزما و غیره)،
- کم شدن یا افزایش اشتها.
- تغییر در نظم خواب (بی خوابی، خواب زیاد، ناتوانی در خواب رفتن)،

واکنش های احساسی

- لرزش یا وحشت زدن.
- غمگینی، خشم، عدم تحمل، ترس و غیره،
- احساس شوک، هیجان، سرزنش خود یا دیگران، بی اعتمادی، شرم، احساس عجز یا قبول نکردن واقعیت،
- انزوا، بدبینی، ناامیدی، از دست دادن امید و میل به زندگی،
- میل به تنها بودن یا همیشه کسی را در کنار خود خواستن،
- احساس تنش و اضطراب،
- احساس مورد بی عدالتی قرار گرفتن،



واکنش های ذهنی

- عدم توانایی در خارج کردن لحظه حادثه از ذهن، تکرار مداوم آن لحظه، تکرار افکار و رویاهای مربوط به حادثه،
- کابوس ویا رویاهای مربوط به حادثه،
- مشکل در حافظه و تمرکز،
- نبود ذهن، ناتوانی در تصمیم گیری، ناتوانی در تفکر،
- فکر کردن به اینکه «چرا این اتفاق برای من / ما افتاد؟»



واکنش های رفتاری

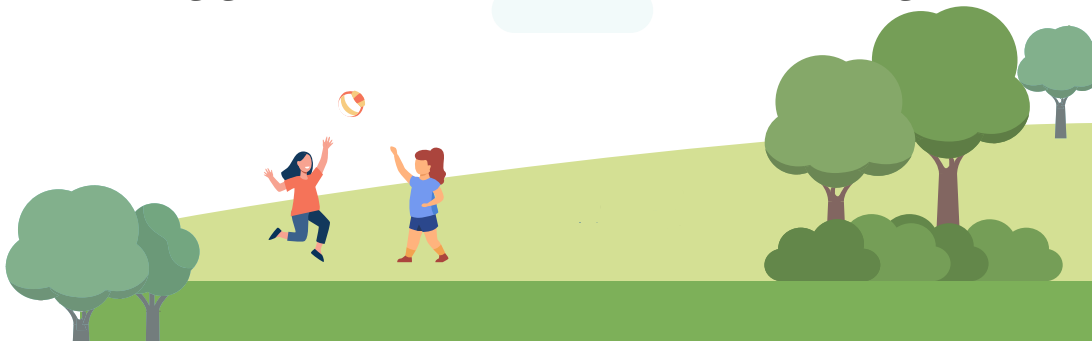


- اجتناب از مکان‌ها، افراد و مکالمات یا فعالیت‌هایی که حادثه را یادآوری می‌کنند،
- سریع عصبانی شدن، رفتار پرخاشگرانه،
- زیاد صحبت کردن یا اصلاً قادر به صحبت کردن نبودن،
- کاهش مهارت حل مسئله،
- زوال در روابط بین افراد، اختلافات در کانون خانواده و تعارضات ارتباطی و غیره،
- به تعویق انداختن، تأخیر یا عدم اتمام وظایف کاری، خانگی، تحصیلی و غیره.
- اقدام به روشی که منجر به خودآزاری شود،
- استفاده از مواد اعتیاد آور یا افزایش مصرف مواد اعتیاد آور نسبت به دوره قبل از حادثه

واکنش‌های متعاقب بلایا و شرایط اضطراری، واکنش‌های عادی هستند که همه می‌توانند آن‌ها را تجربه کنند.

چه کاری می‌توانید انجام دهید تا احساس خوبی داشته باشید؟

- شما تنها نیستید. به یاد داشته باشید که افراد زیادی مانند شما تحت تأثیر این حادثه قرار گرفته‌اند و ممکن است همه احساسات مشابهی داشته باشند.
- ممکن است قبول حادثه‌ای که در روزهای اول تجربه می‌کنید برای شما دشوار باشد، اما به مرور زمان پذیرش این موضوع برای شما آسان تر خواهد شد.
- تنها نمانید. می‌توانید با همسر، رفقا، دوستان و عزیزانتان دور هم جمع شوید و زمانی را با هم بگذرانید.
- در مورد احساسات خود صحبت کنید و احساسات خود را به اشتراک بگذارید.
- می‌توانید با کودکان اطراف خود صحبت و بازی کنید.
- سعی کنید از اطرافیان خود حمایت کنید. کمک کردن به شما احساس خوبی می‌دهد.





- سعی کنید از اطرافیان خود حمایت کنید . کمک کردن به شما احساس خوبی می دهد .

● می توانید برنامه ریزی کنید که در آینده چه کاری می توانید برای خود و عزیزانتان انجام دهید .

● به جای اینکه خود را در چادر یا خانه حبس کنید ، می توانید بیرون بروید ، هوا بخورید ، پیاده روی های کوتاه کنید و فعالیت های مشابه انجام دهید .

● می توانید بر اساس اعتقاد دینی خود دعا کنید و به واجبات دینی خود عمل کنید .

● برای اینکه دائماً به اتفاقات منفی که تجربه کرده اید فکر نکنید ، می توانید با سرگرمی هایی که احساس خوبی می دهد مشغول شوید .

● می توانید کارهایی را انجام دهید که دوست دارید یا از آن لذت می برید (بافندگی ، گل پروری ، ملاقات با دوستان ، انجام ورزش ، تمرینات آرامش بخش ، تمرینات تنفسی و غیره) .

● کارهای معمولی را که در زندگی روزمره انجام می دادید تا حد امکان ادامه دهید (سرکار رفتن ، آشپزی ، رفتن به بازار ، مراقبت از بچه ها و غیره ...) .

● به نظم خواب و رژیم غذایی خود توجه کنید .

● به یاد داشته باشید که مقدار زیادی آب بنوشید . مصرف آب زیاد به بدن شما کمک می کند تا آرام شود .

● اگر بعد از حادثه ای که تجربه کردید ، احساس نیاز به استفاده از دارو (مسکن ، قرص های خواب آور و غیره ...) برای واکنش های جسمی و روحی خود دارید ، ابتدا با پزشک مشورت کنید و تحت نظر پزشک از آنها استفاده کنید .

● در این مدت مراقب کسب اطلاعات از منابع دقیق و موثق باشید .

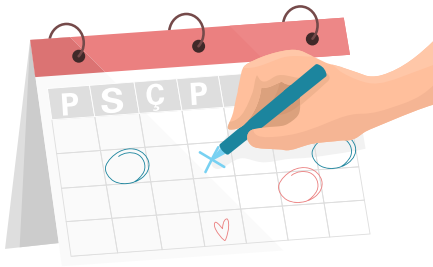




یاد آوری!

ما در زندگی با چالش های زیادی روبرو هستیم و وقتی به گذشته نگاه می کنیم، می بینیم که با گذشت زمان بر همه چیز غلبه کرده ایم.

با گذشت زمان چه اتفاقی می افتد؟



- ما شروع به پذیرش آنچه که روی داده است می کنیم.
- شدت واکنش های ما به مرور زمان کاهش می یابد.
- ما شروع به نشان دادن علاقه به زندگی روزمره می کنیم.
- ما برای آینده برنامه ریزی می کنیم.
- احساسات ما مانند بدبینی، غم، عصبانیت، احساس گناه و غیره کاهش می یابد.
- از نظر عاطفی احساس بهتری پیدا می کنیم.
- در حالی که فاجعه یا وضعیت اضطراری که تجربه کردیم به بخشی از گذشته ما تبدیل می شود، دیگر ذهن ما را کاملاً به خود مشغول نمی کند.



ممكن است گهگاه به حمایت روانی و اجتماعی از جانب افراد متخصص و همچنین خانواده و عزیزانمان نیاز داشته باشیم.



چه زمانی به یک متخصص بهداشت روانی مراجعه کنیم؟

- اگر واکنش‌های استرسی که تجربه می‌کنید قبل از فاجعه وجود داشته و بعد از آن افزایش یافته است.
- اگر واکنش‌های ذکر شده در بالا به مرور زمان پس از یک فاجعه کاهش نیابد، بلکه با شدت ادامه یابد که بر زندگی روزمره شما تأثیر بگذارد.
- اگر واکنش‌های استرس شما در موقعیت‌های مختلف تکرار شود،
- اگر ناامیدی شدید، تحریک پذیری شدید، خواب مداوم (ناتوانی در بلند شدن از رختخواب) یا بی‌خوابی دارید،
- اگر عادت‌هایی به دست می‌آورید که می‌تواند از نظر جسمی و روحی به شما آسیب برساند تا بر استرسی که تجربه می‌کنید غلبه کنید،
- اگر فکر آسیب رساندن به خود یا عزیزانتان دارید،
- اگر یک یا چند مورد از این مشکلات را با هم تجربه می‌کنید،
- اگر فکر می‌کنید یا احساس می‌کنید که به حمایت یک متخصص نیاز دارید،

این مهم است که از یک متخصص بهداشت روانی کمک دریافت کنید.





یاد آوری!

می توانید از طریق اداره خانواده و خدمات اجتماعی استانی از کارکنان حمایت روانی اجتماعی که در مواقع بلایا و شرایط اضطراری مستقر شده اند کمک بگیرید.



جمهوری ترکیه، وزارت خانواده و
خدمات اجتماعی، اداره کل
خانواده و خدمات اجتماعی

برای درخواست حمایت روانی اجتماعی در صورت
نیاز و مشاوره :

ریاست خانواده و خدمات اجتماعی
استان.....

نشانی:

.....

تلفن: