

# حوادث ناگوار و اثرات آنها

حوادث ناگوار می توانند طبیعی باشند، افراد مسبب آن شوند یا ترکیبی از هر دو باشند. آنها می توانند افراد را تحت تأثیر قرار دهند و جوامع را در تکاپو برای مقابله قرار دهند.

افرادی که از حوادث ناگوار جان سالم به در می برند، اغلب استرس شدیدی را تجربه می کنند. حوادث ناگوار می توانند به طرق مختلف بر ما تأثیر بگذارند، از جمله:

- تهدید ایمنی
- از دست دادن عزیزان، حیوانات و اعضای جامعه
- اختلال در پیوندهای اجتماعی و عملکرد جامعه
- از دست دادن خانه، دارایی و محیط های ساخته شده
- اختلال در اعمال فرهنگی یا معنوی
- تخریب محیط طبیعی
- از دست دادن معیشت و امنیت مالی

حوادث ناگوار می تواند شامل دو مرحله باشد: خود رویداد ناگوار، و مرحله بازسازی یا بهبودی. هر دو چالش های خاص خود را دارند و مهم است که بدانیم چگونه می توانند بر سلامت روان تأثیر بگذارند.

## عکس العمل های رایج

بسیاری از مردم با استفاده از منابع موجود و حمایت خانواده، دوستان و سایر ارتباطات برای مقابله با رویداد ناگوار مقابله می کنند. با این حال، تأثیر رویداد ناگوار ممکن است برای برخی افراد وخیم تر باشد و ممکن است منجر به مشکلات سلامت روان شود. در این صورت، واکنش های زیر رایج است:

### عاطفی

شوک، تند خوئی، خشم، غم، اندوه، ترس، اضطراب، احساس گناه و شرم.

### ذهنی / فکری

سردرگمی، درماندگی، مشکل در تمرکز یا حل مشکلات، تداعی تصاویر تکراری از رویداد ناگوار.

### رفتاری

کناره گیری، اجتناب از یادآوری رویداد ناگوار، ورود به مشاجره، ریسک کردن، استفاده بیش از حد از الکل یا مواد دیگر.

### فیزیولوژیکی

احساس تنش، عصبی شدن یا از جا پریدن، مشکل در خوابیدن، تغییر در اشتها، درد و رنج و سردرد.

حادثه ناگوار رویدادی است که شرایط عادی زندگی را مختل می کند و سطحی از رنج را ایجاد می کند که بیش از ظرفیت سازگاری جامعه آسیب دیده است. سازمان جهانی صحت

## کمک به خود پس از یک حادثه ناگوار

بهبودی پس از یک حادثه ناگوار به این معنا نیست که شما آن را فراموش کنید. بهبودی به این معنی است که وقتی رویداد را به یاد می آورید کمتر ناراحت شوید و با گذشت زمان به توانایی خود برای مقابله بیشتر اعتماد کنید.

استراتژی های زیر ممکن است به شما در بهبودی کمک کند:

### 1. تجربه خود را قبول کنید

- c. سعی کنید احساسات خود را سرکوب و مسدود نکنید. هر موقع که احساس می کنید قادر به انجام آن هستید، احساسات خود را با افرادی که درک می کنند مطرح کنید.
- d. اگر حس می کنید نمی توانید با دیگران در مورد احساسات خود صحبت کنید، آنها را بنویسید.

- a. شما دوران سختی را پشت سر گذاشته اید. بسیاری از مردم یک عکس العمل احساسی خواهند داشت. به خودتان اجازه دهید که همان طور که احساس می کنید، احساس کنید.

- b. به خود فرصت دهید تا دوباره فکر کنید. یک حادثه آسیب زا می تواند بر نحوه دید شما از جهان، زندگی، اهداف و روابط شما تأثیر بگذارد.

### 5. زیاده روی نکنید

- a. کوشش کنید کارهایی را که باید انجام شوند، کم کم در یک وقت انجام دهید و هر یک را جزو موفقیت تان بشمارید.

### 2. از خود مراقبت کنید

- b. فعالیت ها یا کاری را صرفاً به خاطر اجتناب از فکر کردن یا پرهیز از به خاطر سپردن آنچه اتفاق افتاده است، انجام ندهید.
- c. با تماشای اخبار یا خواندن روزنامه مطلع بمانید، اما قرار گرفتن در معرض آن را به حد نیاز محدود کنید.
- d. تا جایی که ممکن است تصمیمات کوچک روزانه بگیرید - مانند آنچه که باید بخورید یا برای آرامش چه کاری باید انجام دهید - زیرا این می تواند به شما کمک کند که کنترل بیشتری بر زندگی خود داشته باشید.
- e. از گرفتن تصمیمات مهم زندگی مانند تغییر خانه یا تغییر شغل خودداری کنید.

- a. استراحت کنید و آرامش بگیرید. برای پر کردن انرژی نیاز به زمان دارید.

- b. ورزش کنید و وعده های غذایی منظم و متعادل بخورید. سلامت جسمانی خوب از سلامت روان حمایت می کند.

- c. مصرف چای، قهوه، چاکلیت، نوشابه و سگری را کاهش دهید. اگر بدن شما پرتنش است، محرک ها باعث افزایش این احساس می شوند.

- d. سعی کنید از مصرف مواد مخدر یا الکل برای مقابله خودداری کنید زیرا ممکن است منجر به مشکلات بیشتری شود.

- e. خود را از طریق حواس پنجگانه آرام کنید: صداها، مناظر، بوها، مزه ها و احساسات دلپذیر به شما کمک می کند آرام شوید، آرامش بگیرید و احساس راحتی کنید.

### 3. تا جایی که امکان دارد یک روال داشته باشید

- a. سعی کنید روزهای خود را طوری تنظیم کنید که حداقل یک فعالیت لذت بخش را در برنامه هر روز تان داشته باشید.

- b. برای هر روز یک جدول زمانی تنظیم کنید که شامل ورزش، کار و آرامش باشد.

- c. هرچه زودتر به روال عادی تان برگردید اما بر خود سخت نگیرید، کم کم انجام دهید.

### 4. کمک بخواهید و در ارتباط باشید

- a. وقت خود را با افرادی که به آنها اهمیت می دهید بگذرانید، حتی اگر نمی خواهید در مورد آنچه اتفاق افتاده صحبت کنید.

- b. گاهی اوقات می خواهید تنها باشید، و این اشکالی ندارد، اما خیلی منزوی نشوید.

اگر این استراتژی ها را امتحان کرده اید و بعد از سه یا چهار هفته هنوز اوضاع بهتر نشد، یا اگر در مقابله با آن مشکل دارید، با داکتر یا متخصص صحت روانی خود در مورد دریافت حمایت مسلکی صحبت کنید تا به شما کمک کند احساس بهتری داشته باشید.

## معلومات بیشتر

- دانلود نسخه ای از بهبودی پس از تروما - راهنمای افراد مبتلا به اختلال استرس پس از سانحه از [phoenixaustralia.org](http://phoenixaustralia.org)
- در مورد نگرانی های خود با داکتر تان صحبت کنید و اگر احساس می کنید می توانید از حمایت های حرفه ای بهره مند شوید، در مورد طرح سلامت روان مدیگر (Medicare Mental Health Plan) بپرسید.
- اگر در وضعیت اضطرابی قرار دارید و نمی توانید فوراً به داکتر خود مراجعه کنید، با Lifeline به شماره 14 11 13 تماس بگیرید.
- اگر شما یا شخصی که می شناسید در معرض خطر فوری است، با سه صفر (000) تماس بگیرید.