

توصیه هایی روان شناسانه برای آن ها که درگیر یا نگران سیل هستند

# موج مهربانی در سیل غمها



بررسی هاشن این می دهد پیگیری زیاد اخبار مربوط به سوانح و بلا یا می تواند عوارضی جدی بر روان ما داشته باشد

## فرسودگی ناشی از سوانح

نگس عزیزی اکارشناس ارشد مشاوره

با این اتفاق ناگواری چون سیل بزله به آتش سوزی، همه ماز چند روز تا چند هفته در گیر اخبار مربوط به این سوانح هستیم، این درگیر شدن با خارج، در کفارهایی که می تواند داشته باشد (مانند کمک کردن به افراد آسیدیده عوارضی نیز برای مادران، اما آشما با این عوارض آشنا هستید و می دانید چطوری می توانید از خود در این شرایط محافظت کنید؟

فرسودگی در کمین بسیاری از ما

در متون روان شناسی عبارتی وجود دارد با عنوان «فسودگی ناشی از فاجعه». منظور از این عبارت، احساس خستگی شدید و کلافگی پس از مدتی از موقع سوانح است که بسیاری از نیروهای امدادی آن را تجربه می کنند. یکی از مهم ترین عوامل ایجاد کننده این فسودگی نیز درگیر شدن بیش از حد در کمک رسانی و فرموش کردن محدودیت های شخصی است. بررسی هاشن این می دهد جدای از نیروهای امدادی، افراد عادی نیز در معرض خطر این فسودگی هستند و ممکن است به رغم کیلومترها فاصله با مکانی که فاجعه در آن روی داده است، به علت درگیر شدن بیش از حد اخبار ناگوار، آن های این وضعیت را تجربه کنند. فسودگی ناشی از فاجعه به صورت عمومی با نوعی احساس نامیدی و کرختی شناخته می شود. ممکن است فردی که به شدت اخبار مربوط از این اتفاق را بشنید کند، بعد از مدتی احساس کند که هیچ امیدی به بهبود شرایط نیست و در کار آن، خودش نیز توان لذت بردن از زندگی چون افزایش اضطراب، بی خوابی قلیل ندارد. البته در کار این نشانه ها ممکن است فرد علاوه بر دیگر چون افزایش اضطراب، بی خوابی یا کم اشتیاهی را نیز تجربه کند.

در این شرایط چه کنیم؟

به احساسات خودمان توجه کنیم، از پیگیری لحظه به لحظه آن را رد کنیم. اگر احساس نامیدی و غم زیادی از شنیدن اخبار می کنیم، از پیگیری لحظه به لحظه آن را رد کنیم و تغییر روش دهیم.

\* محدودیت های شخصی خودمان را باور نکنیم و تصور نکنیم قرار است همه ما به یک میزان در بر این اخبار بد، تاب بیاوریم.

\* یادمان باشد، دور شدن از اخبار بد، به معنای سندگی لی مانست، بلکه قرار است مادر بر برآسبی حفظ کند و فرست

پیشتر برای تقویت خود، در اختیار مادر دهد.

\* اگر به واسطه شکه های اجتماعی دایم در معرض اخبار هستیم، اپلیکیشن های مربوط را برای مدتی از گوشی خود پاک کنیم.

\* روش های ارام سازی و کاهش اضطراب را یاد بگیریم و از آن ها بهره ببریم.

\* در نهایت در صورت پایدار ماندن اضطراب و نگرانی پیرامون موضوع، مراجعه به روان شناس را در بنده خود قرار دهیم.

توصیه هایی به آشنایان و اطرافیان هموطنان سیل زده

## پاک سازی روانی از تلخی حوادث طبیعی

فاطمه قاسمی متوجه

تأثیرات مخرب یک فاجعه طبیعی بیشتر با امار تلفات و سdamات، تعداد خانه ها و ساختمنان های تخریب شده، هزینه تمیز کاری، تعمرات و... ارزیابی می شود به احساسات خشی شده بازماندگان اماده این بین او لین و اکنین افراد در روبروی بیانی حواحد غیر منطبق ترکیبی از ترس، اضطراب و تحریه تاخیل پیش روی آن هاست که با احساس نزدیکی با مرگ در فرد و وجود می آید و فراتر از طاقت و تحمل انسانی است. بعضی از این افراد برای بازسازی و شروع دویاره زندگی دچار مشکل می شوند. افراد آسیب دیده برای هماهنگی با شرایط بحران و از سرگرفتن فعالیت های عادی خود نیازمند حمایت های روانی توسط خودشان و این چگونه؟

۴ توصیه به اطرافیان سیل زدها

قبل از هر چیز باشد به اطرافیان چنین افرادی تذکر داد که به فرد، فرصت صحبت کردن در باره رودخانه ای را که با آن مواجه شده است، بدهند.

ما باید شوندنه صوری برای شنیدن تجریه ناگویند و باشیم، آن

قدرتی که مطمئن شود در غم و اضطراب او شریک هستیم.

۱- تاکید بر طبیعی سازی و اکنی های مانند ترس، غم و دلتنگی، گوشه گیری،

کاهش تمرکز، خشم... پاسخ طبیعی بدیک موقیعه غیر عادی است.

۲- یاد به افراد در گیر حواحد طبیعی، نقش ها و فعالیت های کمک

رسانی داده شود مثلاً ساندین بسته های کمکی به افراد اشاره مثبت از خودشان،

خودشان، کمک به تعمیرات و بازسازی به دیگر افراد حادثه دیده و...

با توجه داشت که افراد بومی هر منطقه در اراه این خدمات به آسیب دیده گان موفق بودند و از این رو توانمند سازی جامعه در گیر

می تواند در همیاری گروهی و ارائه موثر تر خدمات مفید باشد.

۳- از گفت جملاتی مانند «با گذر زمان همه چیز فراموش می شود»،

«ممکن بود از این بدر تراشند»، «خوش شناس بودی که نزد مناندی» و...

خودداری کنید. باید برای کم اهمیت جلوه دادن تجربیات تلخ آنها

تلاش نکنیم.

۴- بر دباری، تحمیل و صبوری در برای بعضی از رفتارهای این افراد

که بی شک ناخود آگاهانه است، بهترین حمایت برای آن ها در این

روزه است. اگرچه این خصم سال هاد و جود با ماندگان خواهد ماند

و آزارشان خواهد داد اما فتارهای درست مامی توانند یلیامی بر روان

صدمه دیده آنها باشد.

منبع: rcpysch, brainfacts

با حرکت آب های خروشانی که بر اثر بارندگی شدید در بعضی مناطق کشور مان به راه افتاد، یک سین به نام «سیل» مهمان ناخوانده سفره هفت سین بعضی از هموطنان مان شد. این بارندگی ها که بنا بر آمار در یک دهه اخیر و حتی در قرن اخیر بی سابقه با کم سایه بود، ۲۳ استان کشور مان خوزستان، گلستان، چهارمحال و بختیاری و کهگیلویه بویراحمد در شرابی اضطراری قرار گرفتند و متساقنده ۷۰ نفر از هموطنان مان هم قربانی سیل در روزهای ابتدایی سال ۹۸ شدن و نیوزربا به کام همه ماتلخ کردند. در پرونده امروز زندگی سلام، توصیه هایی به اطرافیان و آشنا یان و اطرافیان هموطنان سیل زده

پرونده

زوج دندان پزشک از سفر به همراه دختر ۴ ساله شان برای کمک به مردم سیل زده در تعطیلات نوروزی می گویند:

## مام مردم ایران در هر شرایطی کنار هم هستیم



مجید حسین زاده از روزنامه نگار



ایرانی هایی شناسنده ثابت کردند که همراه داشتن در خانه اتفاقات ناگوار سیل اخیر، افرادی بودند که مک به هموطنان شان از هیچ تلاشی دست برخواهند داشت. در حاشیه اتفاقات سیل زده مان آستین های شان را بالا دند و به میزانی و به هر شیوه ای که می توانستند، وارد گو شدند. درین بین، خبر حضور چندین زوج پزشک جهادگر مشهدی هم در شبکه های اجتماعی، سایت ها، استقبال شد. «حسن

دختر ۴ ساله تان هم در این سفر بود، درست است؟

بعد از این که همسر می سیل زده های از دیده شدند، در ضمن

به کمک سیل زده های از دیده شدند، می گوید: «اما در مشهد و برای

حاشیه شهر، ماهی یکی دوباره شریکی جهادی پزشکی

داریم که بیشتر این پزشک های باخوانده می آیند. همه این

زوج هایی پزشک که نام بر دیدند، پاره های مناطق محروم رفته اند

اما باید دلیل توجه پزشک های جهادی همراه داشته باشد. در ضمن

زوج های گمنام زیادی درین مناطق است که کهندزندگان همین طور هم شدند. در ضمن

سن با بعضی از مفاهم آشنا شود و تجربه هایی که نزد من از آنها

در رسانه های مهدهای معرفت نشده. «دکتر محمد صادقی»، یکی از این

پژوهان است که با همسر پزشک و دختر چهار ساله اش تا

چند روز پیش مشغول خدمت رسانی به سیل زده های اتفاق از

و گمیشان بودند و در یک گفت و گوی تلفنی به چند سوال ما پاسخ می دهند.

۵ تعطیلات عید تان را برای کمک به مردم سیل زده

گذرند. آیا برنامه ای برای عید امسال تان نداشتید؟

بیشتر مردم برای اولین روزهای سال، برنامه های تفریحی

زیادی برای خودشان در نظر می گیرند و ماه مه در این زمینه

مستشنا بایدیم. درست است که برای حضور در مناطق سیل زده، این مناطق

که بگوییم جدای از هر زبان و عقیده ای، مام مردم ایران در

لذت بخش بود که باید ادعای کنم، لذت روانی زیادی نصیب

از تصمیم تان برای کمک به سیل زده های اتفاق از

پزشک هایی زیادی از دیگر شریک های در این مناطق بودند

از لنگرود، اراک و کرمانشاه بگیرید تا پزشکی از خود آق

قالا که خانه های شان زیر آب بود اما برای کمک آمده بودند.

حضور در این مناطق با همه اتفاقاتی هایی که داشت، لذت و

آرامشی را نصیب مکرد که هیچ تحریخی نیست.

بزرگترین هدف من از حضور در مناطق سیل زده، این بود

که بگوییم جدای از هر زبان و عقیده ای، مام مردم ایران در

کنار هم هستیم، بی من و بدون اجبار.

جدول متوسط [۷۳۶۲۰ شماره]

افقی:

۱- هشتمنی سوره قرآن کریم -

۲- شهری در فارس - سایه بان در شکه -

۳- آب و پر انگر - بالغ - سیاهی -

۴- چشم - سرتراش - دختر مازنی -

۵- تپانچه - بذر - خشکی - نمایش -

۶- غنچه کار - چارپایه - لسان - خاک -

۷- صنعتی - ساییده شده - دشنا -

۸- پسوند شبا - ته - قایق - روسی -

۹- هاون - از سرداران دلیل عده -

۱۰- هخامشیان - درجه ای در ارتش -

۱۱- آقای فرنگی - شاید - مادر - جا -

۱۲- سایه - راهنمای - آوازمهی -

۱۳- معاون - طمع - پیله - احتیاج -

۱۴- تصدیقی روسی - پانگ - رایده -

۱۵- موسس - خدمتکار مدرس -

۱۶- گل - نجفی - ۹- از حروف الفای بیکانه -

۱۷- سالی که ۶۶۰ زار دارد - چیز - ۱۵- سوزن ته -

۱۸- گرد - سیاهگر - بیها - شباب -

۱۹- ندا - ۱۳- فرزند - بند - تامل و فرو -

۲۰- ب ا د ر ا ن - ا ج ا د - ح ر د - س د ب ا -

۲۱- ا و ج ن - ل د - د م - ب د - ب ا -

۲۲- ب ا د - د و - د ا - ک ا - د م - ک و - ی -

۲۳- ر ف ز و - ۱ - چ ا ف و - ب ر ح ر - ۱ - ت ب ن -

۲۴- ا ر س ت - ۱ - ۱ - ۱ - ۱ - ۱ - ۱ -

۲۵- د و س - د و - د و - د و - د و - د و - د و -

۲۶- ر و - د و - د و - د و - د و - د و - د و -

۲۷- د و - د و - د و - د و - د و - د و - د و -

۲۸- د و - د و - د و - د و - د و - د و - د و -

۲۹- د و - د و - د و - د و - د و - د و - د و -

۳۰- د و - د و - د و - د و - د و - د و - د و -

۳۱- د و - د و - د و - د و - د و - د و - د و -

۳۲- د و - د و - د و - د و - د و - د و - د و -

۳۳- د و - د و - د و - د و - د و - د و - د و -

۳۴- د و - د و - د و - د و - د و - د و - د و -

۳۵- د و - د و - د و - د و - د و - د و - د و -

۳۶- د و - د و - د و - د و - د و - د و - د و -

۳۷- د و - د و - د و - د و - د و - د و - د و -

۳۸- د و - د و - د و - د و - د و - د و - د و -

۳۹- د و - د و - د و - د و - د و - د و - د و -

۴۰- د و - د و - د و - د