



بلایا (طبیعی یا انسان ساز) مانند سیل، زلزله، آتش سوزی، جنگ یا پاندمی ها، نه تنها ویرانی فیزیکی به همراه دارند، بلکه تاثیرات عمیق روانی و اجتماعی بر بازماندگان می گذارند. حمایت روانی اجتماعی (Psychosocial Support - PSS) مجموعه ای از اقدامات است که به افراد، خانواده ها و جوامع کمک می کند تا با این تاثیرات مقابله کنند، تاب آوری خود را افزایش دهند و به زندگی عادی بازگردند. این حمایت ها برای سلامت روان بلندمدت و بازسازی جامعه حیاتی هستند.

چرا حمایت روانی اجتماعی در بلایا مهم است؟

کاهش رنج: بلایا باعث احساسات شدیدی مانند ترس، غم، خشم، بی حسی، اضطراب و سردرگمی می شود. PSS به افراد کمک می کند این احساسات را درک و مدیریت کنند.

پیشگیری از مشکلات روانی جدی: تجربه های سخت می توانند منجر به افسردگی، اختلال استرس پس از سانحه (PTSD)، اضطراب مزمن و مشکلات خواب شوند. مداخله به موقع از تشدید این مشکلات جلوگیری می کند.

تقویت تاب آوری: تاب آوری، توانایی سازگاری و بهبودی پس از سختی هاست. PSS به افراد کمک می کند نقاط قوت درونی و منابع بیرونی (مانند حمایت اجتماعی) خود را شناسایی و تقویت کنند.

حفظ عملکرد اجتماعی: بلایا می توانند شبکه های اجتماعی و انسجام جامعه را مختل کنند. PSS به بازسازی روابط، تقویت حمایت متقابل و بهبود کارکردهای اجتماعی کمک می کند.

تسهیل بازسازی جامعه: افراد با سلامت روان بهتر، مشارکت فعال تری در بازسازی زندگی شخصی و اجتماعی خود دارند.

واکنش های رایج پس از بلایا (طبیعی هستند):

احساسی: ترس شدید، غمگینی، بی حسی، عصبانیت، احساس گناه، شوک، نوسانات خلقی.

شناختی: مشکل در تمرکز، فراموشی، کابوس، یادآوری مکرر حادثه، سردرگمی، افکار منفی.

جسمانی: خستگی، سردرد، مشکلات معده، افزایش ضربان قلب، لرزش، تغییرات اشتها یا خواب.

رفتاری: کناره گیری از دیگران، تحریک پذیری، بی قراری، افزایش مصرف سیگار/الکل، اجتناب از مکان ها یا صحبت های مرتبط با حادثه.

نقش عموم مردم در حمایت روانی اجتماعی:

مراقبت از خود: شما نمی‌توانید به دیگران کمک موثری کنید اگر خودتان فرسوده باشید. نیازهای جسمی و روانی خود را جدی بگیرید (خواب، تغذیه، استراحت، صحبت با دوستان).

ارتباط حمایتی: ساده‌ترین و موثرترین کمک! با همدلی گوش دهید (بدون قضاوت، نصیحت یا قطع کردن صحبت). بگویید "ناراحتی تو را درک می‌کنم" یا "اینجا هستم تا گوش کنم". حضور فیزیکی حمایت‌گرانه بسیار مهم است.

کمک عملی: پیشنهاد کمک‌های ملموس (تهیه غذا، نگهداری از کودک، کمک در نظافت) فشار روانی را کاهش می‌دهد.

تقویت شبکه‌های حمایتی: افراد را به خانواده، دوستان و گروه‌های حمایتی جامعه وصل کنید. از انزوا جلوگیری کنید.

اطلاع‌رسانی دقیق: از انتشار شایعات خودداری کنید. اطلاعات را فقط از منابع معتبر (سازمان‌های امدادی رسمی) دریافت و منتشر کنید.

حساسیت و احترام: از به کار بردن جملات کلیشه‌ای مانند "همه چیز درست می‌شود" یا "قوی باش" خودداری کنید. تجربه افراد را کوچک نشمارید. به تفاوت‌های فردی در واکنش‌ها احترام بگذارید.

شناسایی و ارجاع: اگر فردی علائم بسیار شدید یا خطرناک (مثل صحبت درباره خودکشی، کناره‌گیری کامل، روان‌پریشی) نشان می‌دهد، با احترام و محرمانگی، او را به نیروهای امدادی یا مراکز خدمات سلامت روان معرفی کنید.

به یاد داشته باشید:

واکنش‌های افراد به فاجعه بسیار متنوع است و هیچ پاسخ "درست" یا "غلط" واحدی وجود ندارد.

بهبودی نیاز به زمان دارد. صبور باشید.

درخواست کمک نشانه ضعف نیست، بلکه نشانه هوشیاری و شهامت است.

حمایت روانی اجتماعی بخش جدایی‌ناپذیر پاسخ‌گویی به بلایا است، به‌اندازه تامین آب و غذا حیاتی است.