

ARC XXXX



صليب سرخ امريكا
امداد در فجايع



وقتی
چیزهای بد
اتفاق می افتند

حمله های تروریستی اخیر ممکن است باعث شده باشند آنچه شما در رابطه با امنیت خود و خانواده و دوستان خود به آن عقیده داشته اید را مورد سؤال و شک و تردید قرار دهید. وقتی ما خردسال هستیم، به ما یاد داده میشود که اگر خوب باشیم، چیزهای خوب برای ما اتفاق می افتد. گاهی اوقات، شاهد چیزهایی هستیم که ما را به شک انداخته و حتی تردیدی در آنچه به ما آموخته شده در ما بوجود می آورد.

این بروشور نمیتواند پاسخگوی تمام سؤالات شما باشد. بهترین کاری که میتوانیم بکنیم این است که به اطلاع شما برسانیم که سؤال کردن در مورد چرایی و چگونگی اتفاق افتادن حوادث عادی است. مردمان دیگر که شاهد این مصائب بودند و یا شاهد مصائبهای دیگری بودند همین سؤالات را می کنند. کاری که ما میتوانیم بکنیم این است که اطلاعاتی در مورد عکس العملهای احساسی و فیزیکی شما در اختیارتان قرار دهیم و به شما کمک کنیم این واقعه را در جای درست خود در زندگی تان بگنجانید.

چرا این واقعه اینقدر همراه با فشار عصبی بود؟

مصائب و فجایعی که توسط انسان ها اتفاق می افتند خیلی بیشتر از مصائب طبیعی مانند سیل و طوفانها ترسناک هستند چون

①

① خطاری در کار نیست و وقتی برای آماده شدن وجود

ندارد. برعکس طوفان و یا سیل که یواش یواش بالا می آیند، ما هیچگونه راهی برای آماده کردن خود از لحاظ فکری برای این نوع سختی و فاجعه نداریم.

① ما انتظار این نوع فاجعه را نداریم. بیشتر مصائب در این

مملکت یا مربوط به وضع هوا هستند یا ربطی به تصادفات

دارند. تقریباً میتوان گفت ما هیچگونه تاریخچه ای از این نوع حمله تروریستی نداریم و برایمان باور وقوع آن دشوار است.

① خیلی سخت است درک کنیم چرا باید کسی بخواهد

مخصوصاً کاری کند که باعث مرگ و آسیب شود مخصوصاً وقتی پای بچه ها نیز در میان است.

① تلویزیون، رادیو و روزنامه ها به عنوان رسانه های گروهی،

میتوانند به ما این احساس را بدهند که ما نیز در این مصائب شریک هستیم و در حقیقت یک یک ما تبدیل به «قربانی» حادثه میشویم چون آنها به نوبه خود باعث نگرانی ما میشوند.

① هیچ نوع تضمینی وجود ندارد که این حادثه در جای دیگر

اتفاق نیافتد. متخصصین در صدد هستند که در عین حفظ آزادی های ما بتوانند از وقوع چنین حوادثی جلوگیری کنند.

خیلی اسفناک و غم انگیز است وقتی که کسی زخمی شده یا می میرد، ولیکن غم انگیزترین احساس، دیدن بچه ای است که زخمی شده آسیب دیده است. همه ما نوزادان و بچه های خردسالی را می شناسیم که آنها را دوست داریم و از آنها محافظت و مراقبت می کنیم و نمیتوانیم جواب آسانی به این سؤال بدهیم که چرا چیزهای بد به آنها اتفاق می افتد.

آیا چیزی که احساس میکنم عادی است، و آیا دیگر مردمان

نیز همین احساس را دارند؟

بعد از یک فاجعه تعدادی عکس العملهای عادی و اشکالات ظهور می کنند. احساسات شما و اشکالات شما خیلی شباهت به آن دارد که مردمان دیگر درگیر آن هستند. اینها میتوانند شامل:

① غم، که شامل آسانتر گریه کردن و یا مایل به گریه کردن است.

① خشم.

① ترس.

① احساس گناه و تقصیر چون شما حالتان خوب است ولی دیگران صدمه دیده اند.

① اشکال با خواب رفتن، در خواب ماندن یا خوابهای بد و کابوس دیدن.

① تغییر در اشتها ② زیاده روی در خوردن و یا گرسنه نبودن.

① اشکالات در مدرسه و یا دشواری در تمرکز حواس.

① احساس درماندگی و عجز.

① میل بیشتر از معمول به تنها بودن (انزوا طلبی) و یا برعکس عدم تمایل به تنها بودن.

① تغییر در حوصله و دل و دماغ و تند مزاجی.

همه اینها احساسات عادی و نرمال هستند. حتی ممکن است

برای مدتی ناپدید شده ولی با تفکر در رابطه با فاجعه و مصائب

دوباره به سراغ شما بیایند. باید انتظار آنها داشت. اگر در زمانی

دیگر شما درگیر فاجعه و مصیبت دیگری مثلاً زلزله، گردباد و یا

سیل بوده اید، ممکن است خاطرات آن حادثه و احساس شما در رابطه

با آن به فکر شما خطور کند.

ممکن است متوجه شوید که صداهای بلند شما را غافلگیر کرده

از جا می پراند، یا بوها و دیدن اشیایی که وابسته به آن حادثه

هستند در شما عکس العملی بوجود میاورند. این عکس العملها

نباید باعث تعجب شما شوند. اگر اتفاق خطرناک دیگری نیافتد، به

مرور زمان این احساسات کمتر شده ناپدید میشوند. ممکن است

حتی شما اشکال و ناراحتی بدنی در اثر این احساسات پیدا کنید.

اینها میتوانند شامل:

① دل دردها

① سردردها

① تشدید آلرژیها

① حساسیت های پوستی و جوش

① سرما خوردگیها و حالتی از تب

باشند.

کی احساس بهتری خواهیم کرد؟

وقتی که این حادثه کمتر و کمتر در افکار شما باشد و یا شما

کمتر نسبت به آن یادآوری شوی، احساسات و عکس-العملهای شما

محو میشوند، بخصوص وقتی که شما به زندگی عادی خود

برمیگردید و توجه و تمرکز خود را روی چیزهای دیگر میگذارید.

این به آن معنی نیست که برایتان اهمیت ندارد، فقط معنی آن این

است که شما احساسات خود در رابطه با این حادثه را در جای

مخصوص خود قرار داده اید. وقتی که اینکار را می کنید، متوجه

میشوید که ناراحتی های بدنی شما نیز ناپدید میشوند.

هر کسی فشار عصبی را به نوعی تجربه میکند، پس خود را با

دیگر اعضای خانواده یا دوستان خود مقایسه نکنید و یا عکس العملها

و یا عدم عکس العمل های آنها را مورد قضاوت قرار ندهید.

چه میتوانم بکنم؟

① اخبار رسانه های گروهی در رابطه با این حادثه را گوش ندهید.

دیدن مکرر عکسهای این فاجعه و شنیدن وسعت هولناک بودن آن

، از قدرت و توانایی شما در فراموش کردن فشار عصبی که

بوجود آمده می کاهد.

① صحبت کنید. راجع به احساسات و افکارتان با شخصی که مورد

اطمینان تان است صحبت کنید، مثلاً والدین یا بستگان دیگر،

مشاور مدرسه و یا رهبر روحانی. صحبت کردن به شما کمک

میکنند که با درد و ترس کنار بیائید و راحت تر مسئله را برای خود حل‌جی کنید.

⌚ در صورت احتیاج تقاضای کمک کنید. اگر متوجه شدید که احساسات شما همچنان به شدت خود باقی هستند و هنوز بعد از ۴ الی ۶ هفته کابوس می بینید و یا ناراحتی های فیزیکی و بدنی دارید، باید از والدین خود بخواهید که کس دیگری را برایتان پیدا کنند که شما بتوانید با او صحبت کرده به او اجازه دهید به شما کمک کند و به این وسیله بتوانید احساسات خود را حل‌جی کنید.

⌚ به حرفهای دیگران گوش دهید

⌚ به دیگران محبت مخصوص نشان دهید. به خود اطمینان دهید که در دنیا هنوز مهربانی و لطف وجود دارد. به کسی که احتیاج به کمک دارد پیشنهاد کمک کنید.

⌚ با خانواده خود وقت صرف کنید.

⌚ به زندگی عادی و معمولی خود برگردید.

⌚ زیر یک درخت نشسته، به یک جوی آب، دریاچه، رودخانه و یا اقیانوس نگاه کنید.

⌚ زمانهای دیگری را که ترسیده بودید به یاد آورید. به خاطر داشته باشید که بر آن ترس غلبه کرده اید و آن ترس ابدی نبوده است.

⌚ کاری کنید که کمکی به دیگران باشد ⌚ کلاس کمکهای اولیه و یا تنفس مصنوعی بردارید.