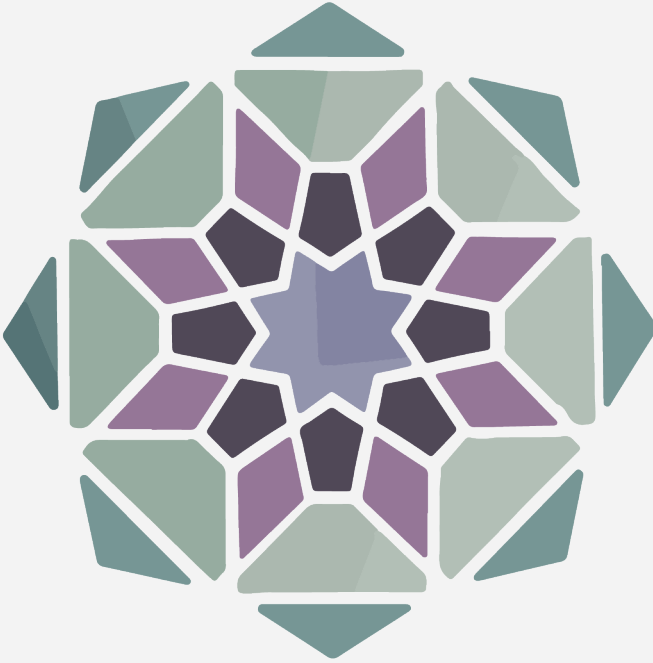


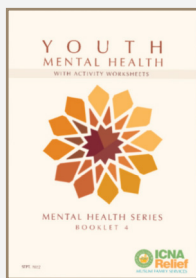
فاجعه صحت روانی



سلسله صحت روانی
رساله 5

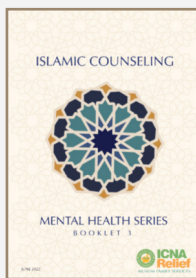
نویسنده این رساله، دکتر Amber Haque، مدیر برنامه خدمات فامیل مسلمانان، ICNA Relief USA است. او همچنان محقق کنسرسیوم صحت روانی مسلمان، در دپارتمنت روان درمانی، پوهنتون ایالتی میشیگان (Michigan) است:
<https://muslimmentalhealth.psychiatry.msu.edu/researchers/amber-haque-phd>

سلسله صحت روانی



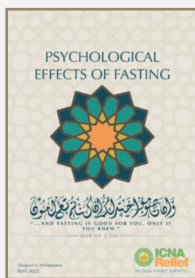
رساله 4

https://www.academia.edu/87585546/Youth_Mental_Health



رساله 3

https://www.academia.edu/82485006/Islamic_Counseling



رساله 2

https://www.academia.edu/74337572/Psychological_Effects_of_Fasting



رساله 1

https://www.academia.edu/70623506/Mental_Health_Booklet_Dec_2021

چرا این رساله؟

مدیریت فاجعه جان انسان ها را نجات می دهد و تاثیر بحران ها را بر بازماندگان فاجعه کاهش می دهد. این رساله بر جنبه های کمک در قسمت صحت روانی در حالت فاجعه تمرکز دارد و برای هرکسی که علاقه مند به آمادگی در حالت فاجعه یا کمک به بازماندگان فاجعه نیاز دارد مفید است. این رساله بخشی از سلسله صحت روانی جاری است که توسط خدمات خانواده مسلمانان، ICNA Relief، ایالات متحده منتشر شده است.

رفع مسؤلیت

نظریات بیان شده متعلق به خود نویسنده است و لزوماً نظر ICNA Relief نیست.



خدمات فامیل مسلمان

حق طبع و نشر تصویر متعلق به @ilmspiration است

صحت روانی رساله 5، مارچ، 2023.

فاجعه چیست؟

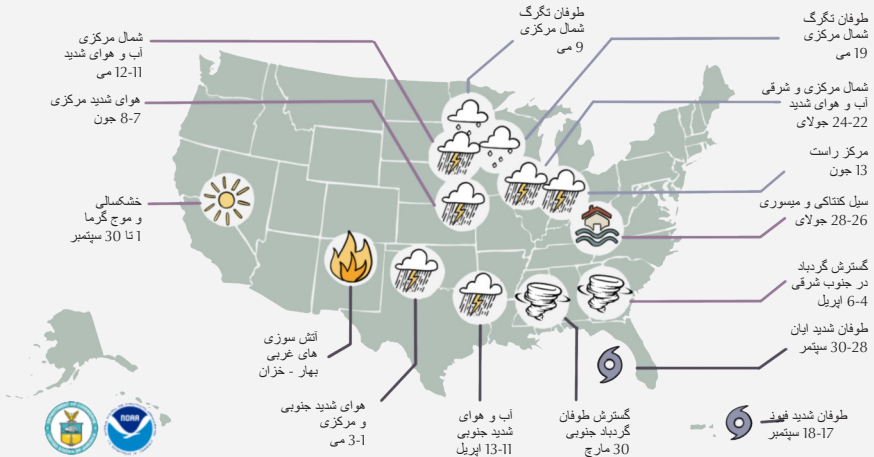
فاجعه یک رویداد ناگهانی است که باعث خسارات، تلفات یا تخریب قابل توجه جان و مال انسان می شود. فجایع می توانند طبیعی یا ساخته دست بشر باشند و می توانند در هر مکان و هر زمان اتفاق بیفتند. در سطح جهان بطور متوسط روزانه یک فاجعه رخ می دهد و با تغییرات اقلیمی فراوانی فجایع در حال افزایش است.

حوادث طبیعی عام در ایالات متحده:

- غرب (اقیانوس آرام): زلزله ها، آتش سوزی، آتشفشان، لغزش زمین.
- غرب (کوه): زلزله، آتش سوزی، طوفان زمستانی
- غرب میانه: گردباد، زلزله (IL, MO)، آتش سوزی
- میانه-اقیانوس اطلس: طوفان های شدید، طوفان های زمستانی
- انگلند جدید: طوفان های شدید، طوفان زمستانی
- جنوب و جنوب شرقی: گردبادها، طوفان های شدید، لغزش زمین (VA, WV, KY)، زلزله ها

منبع: عام ترین حوادث طبیعی در سراسر ایالات متحده 1 صلیب سرخ

حوادث آب و هوایی و اقلیم 2022 میلیارد دلاری ایالات متحده



تأثیرات فاجعه بر بازماندگان



بازماندگان حوادث ممکن است عواقب فیزیکی مانند بی قراری، ضربان قلب سریع یا تعریق را تجربه کنند و ممکن است مشکلات خواب و خوردن داشته باشند، بشمول میل داشتن به نیکوتین یا الکل. بعضی از بازماندگان ممکن است علایمی مانند نفس تنگی و تپش قلب یا ناراحتی های گوارشی مانند سوء هاضمه و حالت دلبدی را تجربه کنند. همچنین ممکن است در بعضی از بازماندگان علایم جسمی مانند تنش عضلاتی، درد یا سردرد وجود داشته باشد.

عاطفی

بازماندگان ممکن است احساس ناامیدی، ترس، اضطراب و افسردگی را تجربه نمایند و بعضی ممکن است احساس گناه، بی حسی عاطفی، وحشت، عصبانیت یا رنج را تجربه نمایند. چنین عکس العمل ها برای افراد متفاوت است و ممکن است منجر به نوسانات خلقی شدید شود.

رفتاری

فوراً پس از فاجعه، بازماندگان تغییر در عادات خواب، رژیم غذایی، افزایش هوشیاری، انزوای اجتماعی، و منازعه با دیگران، بشمول عصبانیت یا آشفتگی را تجربه می کنند.

معنوی

بازماندگان نیز ممکن است شروع به بررسی رابطه خود با خدا کنند. ممکن است با کاهش یا زیر سوال بردن ایمان، اعتقاد به قدرت و ایمان قوی تر یا برعکس آن افزایش یابد. بعضی بازماندگان ممکن است اعمال مذهبی خود را افزایش دهند و به دنبال توصیه های معنوی باشند.

شناختی

بازماندگان معمولاً نگرانی، بی باوری، احساس درماندگی یا نگرانی از مشکلات موجود را تجربه می کنند. برای بعضی، ممکن است مشکلاتی در به خاطر سپردن، تمرکز و تصمیم گیری وجود داشته باشد. بعضی افراد ممکن است خود یا دیگران را مقصر این فاجعه بدانند.

فاجعه صحت روانی

صحت روانی در حوادث طبیعی زمینه رو به رشدی است که در آن به امدادگران با این نگرش برخورد می‌شود که بازماندگان تحت استرس شدید قرار دارند و از هیچ گونه اختلال روانی رنج نمی‌برند. به جای ارایه مشوره جدی، کارکنان DMH آموزش دریافت می‌کنند تا در حالات سخت آرام بمانند. هر گونه اقدام بخاطر صحت روانی توسط متخصصین صحت روانی دارای جواز انجام می‌شود که راه‌های مقابله با عوامل استرس زا و جلوگیری از پیامدهای روانی منفی طولانی مدت فاجعه را به بازماندگان آموزش می‌دهند.

کمک‌های اولیه روانی (PFA)

- کوتاه مدت
- تمرکز بر کاهش علائم
- ترویج بهبود یا تداوی
- تعامل با اینجا و حال
- با توجه به نیازهای خاص متقاضیان



احتیاط‌ها در استفاده از PFA.

- افراد فاقد صلاحیت نباید برای حل مشکلات غیر مرتبط با فاجعه تلاش کنند.
- تفاوت‌های فردی و فرهنگی در نیازها را در نظر بگیرید
- مراقب باشید اگر بازماندگان پذیرا نیستند، باید مداخله نکنید.

کمک رسانان برای نشان دادن نگرش آرام و واقعی مراقبت، توجه به نیازهای مصونیت بازماندگان، برآورده کردن نیازهای فیزیولوژیکی (غذا، آب، دوا)، ارایه دسترسی به حمایت اجتماعی و تشویق رفتارهای مقابله‌ای مثبت آموزش می‌بینند.



اقدامات اولیه

توجه فراینده ای به این موضوع می شود که چگونه می توانیم به ایجاد انعطاف پذیری قبل از وقوع فاجعه کمک کنیم. فعالیت های بعضی از کمک رسانان ممکن است شامل کمک به اجتماعات در آماده سازی و پلانگذاری قبل از وقوع فاجعه باشد. تشویق به آمادگی ممکن است در زمانی که آرامش وجود دارد چالش برانگیز باشد، اما از آنجایی که فاجعه ها قطعی هستند، ساخت جوامع مقاوم یکی از فعالیت های ضروری است.

مهارت ها برای بهبود روانی

- تهیه شده توسط مرکز ملی اختلالات استرس پس از سانحه (PTSD)
- تمرکز بر حل مشکل، برنامه ریزی فعالیت های مثبت، مدیریت واکنش ها، تفکر مفید و ایجاد ارتباطات اجتماعی سالم است.
- اهداف دریافت درک روشنی از نگرانی ها و اولویت های متقاضیان است
- مشکل را شناسایی کنید، هدف را تعریف کنید و درباره راه حل ها فکر کنید

گاهی اوقات بیشترین ناراحتی ناشی از تفکر نادرست است. حوادث همچنین ممکن است منجر به تمایل به مقصر دانستن کسی در فاجعه شود، که منجر به رفتارهای منفی نسبت به دیگران می شود. کارگران امور بشر دوستانه باید در مورد خطرات معلومات نادرست

بازماندگانی که نیاز به توجه خاص دارند



کسانی که نیاز به مراقبت های طبی یا جراحی دارند.

مشکل روانی از قبل موجود.



کسانی که مواجهه آنها با حادثه شدیدتر و طولانی تر است



کسانی که تاب آوری/توانایی مقابله ای پایین دارند



کسانی که استرس حاد یا سایر علایم ناشی از ضربه روانی دارند.



برای کسانی که استرس آنها 2 هفته طول می کشد و بر کار و روابط تأثیر می گذارد، به کمک مسلکی نیاز است.



اقدامات احتیاطی انجام دهند. کمک رسانان همچنان باید تلاش کنند تا نسبت به نیازهای بازماندگان بی طرف باشند و همدردی نشان بدهند.

جمعیت های آسیب پذیر

سالمندان ضعیف

افراد مسن با ویژگی های ذیل به دلیل کاهش تحرک فیزیکی یا چابکی، محدودیت های حسی، زوال شناختی که منجر به کاهش تصمیم گیری های سریع در شرایط فاجعه می شود، کسانی که از غم و اندوه، عزت نفس پایین، اضطراب و از فقر رنج می برند، نیاز به توجه خاص دارند.

کمک رسانان باید نیازهای فیزیکی این گروه را برآورده کنند، به آنها دسترسی سریع به دواها دستگاه های کمکی را فراهم کنند، روال عادی آنها را بازگردانند، یک محیط پس از فاجعه را اتخاذ نمایند تا نیازهای آنها را تا حد امکان برآورده سازند، و آنها را با یک شبکه حمایتی مثبت وصل نمایند.

معلول فیزیکی

معلولیت های فیزیکی می تواند مزمن، حاد، یا متناوب باشد. افراد دارای معلولیت فیزیکی از یک گروه همگون دور اند. اما، اکثراً در پلانگذاری و واکنش به حوادث با آنها طوری رفتار می شود که منجر به ارتباطات یا خدمات نامناسبی می شود که به بخش بزرگی از نیازمندان کمک نمی کند. در حالی که معلولین فیزیکی تقریباً به همه کمک های نیاز دارند که به افراد مسن ضعیف ارایه می شود، آنها همچنین به وسایل کمکی مانند عصا یا وسایل شنوایی نیاز دارند. آنها همچنان می توانند از خدمات مراقبتی، مانند همکار برای صحت شخصی یا ترجمان شفاهی زبان اشاره ای، به خصوص در جریان و بعد از یک فاجعه، بهره مند شوند. همکاری با سازمان های محلی نیز به این امر کمک می کند.

افراد مواجه با چالش ذهنی

معلولیت های ذهنی شامل رشد ناقص یا تاخیری ذهن است که می تواند توانایی های شناختی، زبانی، حرکتی و اجتماعی را محدود کند. در حالی که معلولیت های ذهنی در اوایل زندگی شروع می شود و رشد مهارت های اساسی را به تاخیر می اندازد یا از آن جلوگیری می کند، اختلالات روانی معمولاً در اواخر زندگی رخ می دهد و باعث از دست دادن ناگهانی یا پیش رونده مهارت ها می شود. برقراری ارتباطات شفاف، بازگرداندن دسترسی به دوا و بازگرداندن همه منابع حمایتی ضروری است.



اولین پاسخ دهندگان

تحقیقات نشان می دهد که در حالی که بعضی از اولین پاسخ دهندگان پس از یک فاجعه، پریشانی موقتی را تجربه می کنند، تعداد کمی ممکن است دچار اختلالات روانی شوند که می تواند بر عملکرد و روابط شخصی و اجتماعی تأثیر بگذارد. اولین پاسخ دهندگان با چنین علایمی می توانند از مداخله یا اقدام روانشناختی مستفید شوند.

پرسشنامه بررسی تروما (Trauma)

مرکز اختلال استرس پس از تروما (Trauma) پرسشنامه ذیل را برای بررسی وضعیت صحت روانی بازماندگان پس از فاجعه دارد که از آنها می پرسد آیا حداقل دو بار در هفته قبل این مریضی را تجربه کرده اند یا خیر. ممکن است برای بعضی از بازماندگان به ارجاع صحت روانی نیاز باشد.

- داشتن فکر یا خاطرات ناراحت کننده در مورد رویدادی که برخلاف میل شما به ذهن شما رسیده است.
- داشتن رویاهای ناراحت کننده در مورد این رویداد
- اقدام و یا احساس داشتن منحيث اینکه این رویداد دوباره اتفاق می افتد.
- داشتن احساس ناراحتی از یادآوری از این رویداد.
- نشان دادن واکنش های بدنی هنگامی که از این رویداد یادآوری می شود.
- مشکل افتادن یا به خواب رفتن.
- تحریک پذیری و یا خشم
- مشکل داشتن در تمرکز
- افزایش آگاهی از خطرات بالقوه به خودتان و دیگران
- پرش یا مبهوت شدن از چیزی بشکل غیرمنتظره



جواب دادن "بلی" به بیش از شش مورد نشان دهنده نیاز به ارزیابی بیشتر است.

پرسشنامه بررسی تروما (TSQ) - PTSD: مرکز ملی (va.gov) PTSD

اطفال و فاجعه ها

تجربه نمودن یک فاجعه باعث می شود اطفال احساس ترس، سردرگمی و ناامنی نمایند. از آنجائیکه اطفال همیشه نمی توانند نگرانی های خود را بیان نمایند، می تواند آنها را جدی تر از بزرگسالان تحت تأثیر قرار دهد. بعضی از اطفال ناراحت ممکن است فوراً واکنش نشان دهند و دیگران ممکن است پس از روزها یا هفته ها تجربه نمودن یک فاجعه به آرامی پاسخ دهند. دانستن علایم عام در سنین مختلف می تواند به والدین کمک کند تا مشکلات را تشخیص دهند و به آن پاسخ دهند. اطفال ممکن است بیشتر برانگیخته شوند و اقدام نمایند. آنها ممکن است چسبنده تر شوند یا اکثراً گریه کنند.



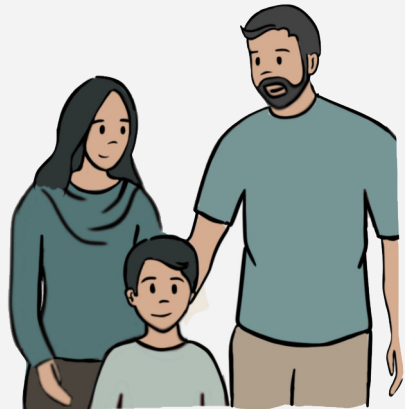
به اطفال یادآوری کنید که آنچه را که دیده و تجربه کرده اند ختم شده است.



بزرگ سالانی که به آنها اعتماد دارند باید به آنها توجه نمایند و اطمینان دهند



اطفال را به صحبت کردن و ابراز احساسات شان تشویق کنید



اطفال را نزد والدین یا اقارب بگذارید

آنچه را مشاور انجام دهد و آنچه را نباید انجام دهد

انجام دهید طرز العمل های
معیاری کاری
امدادی سازمان
را دنبال کنید

انجام ندهید طرز العمل های خویش را
ایجاد کنید یا دنبال کنید



که توسط یک
سازمان ارسال
شده است



انجام ندهید
اعزام خودی

انجام دهید یک شنونده غیر مزاحم باشید

انجام ندهید از جزئیات در مورد آنچه اتفاق
افتاده است پرسان کنید



انجام دهید

به دنبال علایم
تروما (trauma)
باشید



انجام ندهید

فرض کنید همه آسیب دیده اند

انجام دهید پرسان کنید که
بازماندگان چه نیاز دارند

انجام ندهید

به بازماندگان بگویید چه
نیاز دارند



انجام دهید

تصدیق کنید که
کارکنان صحت
روانی نیز ممکن
است آسیب ببینند

انجام ندهید

فرض کنید از دلسوزی یا خستگی کار
مصون هستید

تصدیق کنید که جواب های
استرس بازمانده عادی است



انجام دهید

انجام ندهید

عکس العمل ها را لیبیل
بزنید یا بدون ارزیابی های
مناسب تشخیص دهید

انجام دهید

تصدیق کنید که بازماندگان
زمانی که بخواهند ارتباط
برقرار می کنند

حقایق را قبل از شریک
سازی تأیید کنید

انجام ندهید

معلوماتی را که ممکن است
نادرست باشد شریک نسازید



انجام ندهید

فرض کنید عدم
برقراری ارتباطات
نشانه اختلال است



ف گ گ ه ن گ ر E

مراقبت معنوی از بازماندگان فاجعه

بازماندگان بطور مرتب به اجتماعات مذهبی خویش از راه دور مراجعه می کنند. روحانیون و ارایه دهندگان مراقبت معنوی اکثراً اولین افرادی اند که به حوادث پاسخ می دهند. و خدمات حمایتی ارایه می دهند. روابط بین صحت روانی و ارایه دهندگان مراقبت معنوی باید قبل از وقوع بحران ایجاد شود تا امکان ارجاع بسیار مؤثر فراهم شود. به این معناست که روحانیون/ امامان نیز به آموزش در واکنش به فاجعه در اجتماعات خویش نیاز دارند



عدم درک و احترام به دیدگاه‌های فرهنگی بازماندگان ممکن است یک مانع ارتباطی ایجاد کند. هنگام کمک به افراد با زمینه های فرهنگی مختلف، نکات ذیل را در نظر بگیرید.

- مداخلات یا اقدامات آموزش دیده غربی بیشتر بر فرد متمرکز است تا اجتماع، که ممکن است برای افراد دارای فرهنگ جمعی مناسب نباشد.
- به عهده گرفتن پروسه بهبودی ممکن است برای افرادی که به کارما یا تقدیر اعتقاد دارند سخت باشد، زیرا آنها نظر متفاوتی درباره میزان کنترول بر زندگی خود دارند.
- مهاجرین جدید با مهارت های محدود زبان انگلیسی ممکن است در درک راهنمایی ها و اطلاعیه های مشارکت گروهی مشکل داشته باشند که منجر به سردرگمی و انزوا می شود.
- بعضی از افراد ممکن است به دلیل اعتقادات یا ترجیحات شخصی خود غذاهای خاصی نخورند.
- بعضی از بازماندگان ممکن است روزانه نماز های مذهبی بخوانند که باید توسط کمک رسانان احترام شوند.

مفهوم فاجعه ها از نظر اسلام

از نظر قرآن، حوادث و بلاها امتحان است برای صبر مؤمن و آزمایشی برای کسانی که به حوادث مبتلا نشده اند و چگونه آنها به نیازهای ابتلاء شدگان بطور مستقیم جواب میدهند. مؤمنان وقتی به مصیبتی دچار می شوند و آن را تحمل می کنند سریع می گویند: ما از آن خداییم و بازگشت ما به سوی اوست. مسلمانان معتقدند مصیبت اگر انسان را به خدا نزدیک کند امتحان است و اگر از خدا دور کند عذاب است.

ان شاء الله

ما از آن خداییم و بازگشت ما به سوی اوست (2:156)

حوادث نیز هشدار کوتاهی در اموری است که برای مسلمانان مقرر شده و تواضع در پیشگاه خداوند است. تجربه حوادث نیز یک وسیله ای برای کفاره گناهان است. یکی از سخنان حضرت محمد صلی الله علیه و آله و سلم این است که: «امتحان در نفس و فرزند و مال مؤمنان تا زمانی که خدا را بدون گناه ملاقات نکنند پایان نمی یابد». (ترمذی حدیث شماره 2399)

عبادت و توسل به درگاه خداوند در سختی ها نیز برای مؤمنان در دنیا و آخرت ثواب خاصی دارد. دیدن هر مصیبتی باید انسان را متوجه نعمات الهی و شکرگزاری برای حفظ آن و تقسیم وقت و مال برای آسان کردن زندگی دیگران سازد. در حدیثی آمده است: "محبوب ترین مردم نزد خداوند کسانی اند که برای دیگران سودمندترند (المعجم الاوسط)". برای راهنمای سواد دینی در هنگام بحران ها، حوادث و شرایط اضطراری رجوع کنید به: آغازگر سواد دینی برای بحران ها، حوادث



و حالات اضطراری صحت عامه مرکز دین و فرهنگ مدنی (usc.edu)

مراقب خودی اولین جواب دهندگان

اولین جواب دهندگان باید به طور مداوم صحت روانی خود را با پیروی از این استراتژی‌ها ارزیابی کنند:



پیدا کردن حمایت احساسات را با همکاران مراقب خودی
اجتماعی شریک سازید
انجام دادن فعالیت های معنوی
ورزش آرامش
فیزیکی

خدمات امداد در حوادث توسط ICNA Relief USA

خدمات امداد در حوادث هسته اصلی آن چیزی است که ICNA Relief بر آن بنا یافته است. از سال 2005 ICNA Relief's DRS تیم به بیش از 75 حادثه طبیعی و انسانی جواب داده است. هر سال، طوفان ها، گردبادها، سیل، آتش سوزی ها و حوادث دیگر بر زندگی هموطنان ما در سراسر ایالات متحده تأثیر می گذارد. ماموریت ما در بخش خدمت به بشریت با صداقت، دلسوزی و خدمت، ICNA Relief را به عنوان چهره اجتماع مسلمانان در کمک رسانی به حوادث داخلی معرفی کرده است.

ICNA Relief با دیگر سازمان های غیردولتی مانند NVOD، ارتش نجات، و صلیب سرخ آمریکا، و همچنین ادارات محلی و فدرال در پاسخ به حوادث، بازیابی و مدیریت قضیه همکاری کرده است. تیم ICNA Relief DRS متعهد است به نیاز های بازماندگان فاجعه بدون توجه به نژاد، عقیده، رنگ یا جنسیت خدمت کند. ما برای انجام این ماموریت به خدا، ایمان و سپس کمک داوطلبان و حامیان خود اتکا می کنیم.

در جون 2022، ICNA Relief Houston و DRS میزبان کنفرانس چند سازمانی

برای ارتقای ارتباطات و همکاری و دستیابی به آمادگی و انعطاف پذیری در مواجهه با حوادث بودند.

از وب سایت ما دیدن کنید تا ببینید در صورت بروز فاجعه چه کاری برای کمک به امریکایی ها انجام می دهیم:
<https://icnarelieff.org/disaster-relief/>

خدمات امداد رسانی در حالت فاجعه

خط تلفن کمک رسانی ملی امدادی ICNA: 844-472-9809

منابع اضافی:

NIMH مقاله با حوادث آسیب زا (nih.gov)

دریافت کمک پس از یک فاجعه FEMA.gov

disasterassistance.gov

شماره تماس پریشانی فاجعه این خط تماس که توسط اداره خدمات صحت روانی و سوء مصرف مواد (SAMHSA) حمایت می شود، مشوره فوری برای افرادی که تحت تأثیر هر حادثه یا فاجعه قرار گرفته اند ارائه می نماید. برای ارتباط با یک متخصص آموزش دیده از نزدیکترین مرکز مشاوره بحران در شبکه، با شماره 1-800-985-5990 تماس بگیرید.

 <p>حوادثی که به آن رسیدگی شده است</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 طوفان شدید 1 طوفان زمستانی 2 آتش سوزی 1 سیل 2 بحران اجتماع 2 فاجعه در 7 مکان 	 <p>تأثیرات ما</p> <p>به 9,978 افراد خدمات ارائه شده است</p> <p>به 2,226 خانواده خدمات ارائه شده است</p>
 <p>پروژه های اجتماعی</p> <p>3 پروژه بازیابی</p>	 <p>رضاکاران</p> <p>103 رضاکار مشغول هستند</p> <p>892 ساعت رضاکار استفاده شده است</p>



خدمات فامیل مسلمان

فلوجارت فاجعه صحت روانی

سلسله صحت روانی رساله 5

