زندگی سلام

ZENDEGI-SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

شنبه • ۱۷ فروردین ۱۳۹۸

۳۰ رجب ۱۴۴۰ • ۶ آوریل ۲۰۱۹

شماره ۲۰۰۶۶

۱۲۸۹

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

موج مهربانی در سیل غم ها

پرونده

با حرکت آب‌های خروشانی که بر اثر بارندگی شدید در بعضی مناطق کشورمان به راه افتاد، یک سین به نام «سیل» مهمان ناخوانده سفره هفت سین بعضی از هموطنان‌مان شد. این بارندگی‌ها که بنابر آمار در یک دهه اخیر و حتی در قرن اخیر بی سابقه یا کم سابقه بود، ۲۳ استان کشورمان را در تعطیلات نوروزی با خطر سیل مواجه کرد. در این بین، هفت استان ایلام، کرمانشاه، لرستان، خوزستان، گلستان، چهارمحال و بختیاری و کهگیلویه و بویراحمد در شرایط اضطراری‌تری قرار گرفتند و متاسفانه ۷۰ نفر از هموطنان‌مان هم قربانی سیل در روزهای ابتدایی سال ۹۸ شدند و نوروز را به کام همه ما تلخ کردند. در پرونده امروز زندگی سلام، توصیه هایی مهم به اطرافیان و آشنایان خانواده های سیل زده خواهیم داشت. در ادامه از آسیب های روانی پیگیری زیاد اخبار مربوط به سوانح و بلایا خواهیم گفت همچنین با یک زوج پزشک همکلام می شویم که تعطیلات عید و ۱۳ فروردین را به همراه دختر چهار ساله شان برای کمک به سیل زدگان در آق قلا و گمیشان به در کردند.

زوج دندان پزشک از سفر به همراه دختر ۴ ساله‌شان برای کمک به مردم سیل‌زده در تعطیلات نوروزی می گویند:

ما مردم ایران در هر شرایطی کنار هم هستیم

مجید حسین‌زاده | روزنامه‌نگار

ایرانی‌ها همیشه ثابت کرده‌اند برای کمک به هموطنان‌شان از هیچ تلاشی دست برنخواهند داشت. در حاشیه اتفاقات ناگوار سیل اخیر، افرادی بودند که برای کمک به هموطنان سیل زده‌مان آستین های شان را بالا زدند و به هر میزانی و به هر شیوه‌ای که می‌توانستند، وارد گود شدند. در این بین، خبر حضور چندین زوج پزشک جهادگر مشهدی هم در شبکه‌های اجتماعی و سایت‌ها، استقبال شد. «حسن بخشی»، مسئول قرارگاه شهید علیمردانی مشهد درباره حضور زوجی پزشک که ماه عسل‌شان را در مناطق سیل زده گذراندند و زوج دیگری که با فرزندشان در این مناطق به کمک سیل زده‌ها آمدند، می‌گوید: «ما در مشهد و برای حاشیه شهر، ماهی یک یا دوبار اردوی جهادی پزشکی داریم که بیشتر این پزشک‌ها هم با خانواده می‌آیند. همه این زوج‌های پزشک که نام بردید، بارها به مناطق محروم رفته‌اند اما این بار به دلیل توجه بیشتر رسانه‌ها، دیده شدند. در ضمن زوج‌های گمنام زیادی در این مناطق بوده‌اند که نامی از آن‌ها در رسانه‌ها مطرح نشد.» دکتر «محمد صادقی»، یکی از این پزشکان است که با همسر پزشک و دختر چهار ساله‌اش تا چندروز پیش مشغول خدمت‌رسانی به سیل‌زده‌های آق قلا و گمیشان بودند و در یک گفت‌وگوی تلفنی به چند سوال ما پاسخ می‌دهند.

تعطیلات عید تان را برای کمک به مردم سیل زده گذراندید. آیا برنامه‌ای برای عید امسال تان نداشتید؟

بیشتر مردم برای اولین روزهای سال، برنامه‌های تفریحی زیادی برای خودشان در نظر می گیرند و ما هم در این زمینه مستثنا نبودیم. درست است که برای حضور در این مناطق، برنامه‌های خودمان را تغییر دادیم اما کمک به مردم آن قدر لذت بخش بود که باید ادعا کنم، لذت روانی زیادی نصیب مان شد. در ضمن این برای اولین بار نبود که همراه خانواده به اردوی جهادی می‌رفتم و امیدوارم بار آخر هم نباشد. طبیعتا عید و غیر عید ندارد. هر زمان که به مهارت و علم ما نیاز باشد، باید در خدمت مردم باشیم.

دختر ۴ ساله‌تان هم در این سفر بود، درست است؟

بعد از این که همسرم به من پیشنهاد داد تا تعطیلات نوروز را در مناطق سیل زده به مردم کمک کنیم، احساس کردم که حضور ما در این مناطق بیشتر به درد خودمان می خورد تا هموطنان‌مان در این مناطق و درس‌های زیادی برای خودمان خواهد داشت که البته همین طور هم شد. دخترم زهرا هم سفیر سلامت دندان پزشکی است و در همه اردوهای جهادی همراه ما بوده است. در ضمن به نظرم لازم است که فرزندم در همین سن با بعضی از مفاهیم آشنا شود و تجربه‌هایی گران بها کسب کند. او به کودکان دیگر نحوه مسواک زدن را یاد می دهد و ...

روزهای سختی را در این مناطق گذراندید اما ظاهرا از تصمیم‌تان برای کمک به سیل‌زده‌ها راضی هستید.

پزشک‌های زیادی از دیگر شهرها هم در این مناطق بودند از لنگرود، اراک و کرمانشاه بگیرید تا پزشکانی از خود آق قلا که خانه‌های شان زیر آب بود اما برای کمک آمده بودند. حضور در این مناطق با همه سختی هایی که داشت، لذت و آرامشی را نصیب ما کرد که هیچ جایگزینی برایش نیست. بزرگ‌ترین هدف من از حضور در مناطق سیل زده، این بود که بگوییم جدای از هر زبان و عقیده ای، ما مردم ایران در کنار هم هستیم، بی منت و بدون اجبار.

توصیه هایی به آشنایان و اطرافیان هموطنان سیل زده

پاک سازی روانی از تلخی حوادث طبیعی

فاطمه قاسمی | مترجم

تاثیرات مخرب یک فاجعه طبیعی بیشتر با آمار تلفات و صدمات، تعداد خانه‌ها و ساختمان‌های تخریب شده، هزینه تمیزکاری، تعمیرات و ... ارزیابی می شود نه با احساسات زخمی شده بازماندگان اما در این بین اولین واکنش این افراد در رویارویی با این حوادث غیر منتظره ترکیبی از ترس، اضطراب و تجربه تلخ پیش روی آن‌هاست که با احساس نزدیکی با مرگ در فرد به وجود می‌آید و فراتر از طاقت و تحمل انسانی است. بعضی از این افراد برای بازسازی و شروع دوباره زندگی دچار مشکل می شوند. افراد آسیب دیده برای هماهنگی با شرایط بحران و از سرگرفتن فعالیت‌های عادی خود نیازمند حمایت‌های روانی توسط خودشان و اطرافیان هستند، اما چگونه؟

۴ توصیه به اطرافیان سیل زده‌ها

قبل از هر چیز باید به اطرافیان چنین افرادی تذکر داد که به فرد، فرصت صحبت کردن درباره رویداد تلخی را که با آن مواجه شده است، بدهند. ما باید شنونده صبوری برای شنیدن تجربه ناخوشایند او باشیم، آن قدری که مطمئن شود در غم و اضطراب او شریک هستیم.

۱- تاکید بر طبیعی سازی واکنش‌ها مهم‌ترین هدف است تا این گونه افراد بدانند که واکنش‌هایی مانند ترس، غم و دلتنگی، گوشه گیری، کاهش تمرکز، خشم و ... پاسخ طبیعی به یک موقعیت غیرعادی است.

۲- باید به افراد در گیر حوادث طبیعی، نقش‌ها و فعالیت‌های کمک رسانی داده شود مثل رساندن بسته‌های کمکی به افراد با شرایط مشابه خودشان، کمک به تعمیرات و بازسازی به دیگر افراد حادثه دیده و .... باید توجه داشت که افراد بومی هر منطقه در ارائه این خدمات به آسیب دیدگان موفق‌تر خواهند بود و از این رو توانمند سازی جامعه در گیر می‌تواند در همیاری گروهی و ارائه موثرتر خدمات مفید باشد.

۳- از گفتن جملاتی مانند «با گذر زمان همه چیز فراموش می شود»، «ممکن بود از این بدتر باشد»، «خوش شانس بودی که زنده ماندی» و... خودداری کنید. بیایید برای کم اهمیت جلوه دادن تجربیات تلخ آن‌ها تلاش نکنیم.

۴- بردباری، تحمل و صبوری در برابر بعضی از رفتارهای این افراد که بی شک ناخودآگاهانه است، بهترین حمایت برای آن‌ها در این روزهاست. اگرچه این زخم سال‌ها در وجود بازماندگان خواهد ماند و آزارشان خواهد داد اما رفتارهای درست ما می تواند التیامی بر روان صدمه دیده آن‌ها باشد.

منبع: brainfacts، rcpsych

بررسی‌ها نشان می‌دهد پیگیری زیاد اخبار مربوط به سوانح و بلایا می‌تواند عوارضی جدی بر روان ما داشته باشد

فرسودگی ناشی از سوانح

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

با هر اتفاق ناگواری چون سیل، زلزله یا آتش سوزی، همه ما از چند روز تا چند هفته درگیر اخبار مربوط به این سوانح هستیم. این درگیر شدن با اخبار، در کنار فوایدی که می‌تواند داشته باشد (مانند کمک کردن به افراد آسیب‌دیده) عوارضی نیز برای ما دارد. اما آیا شما با این عوارض آشنا هستید و می‌دانید چطور می‌توانید از خود در این شرایط محافظت کنید؟

فرسودگی در کمین بسیاری از ما

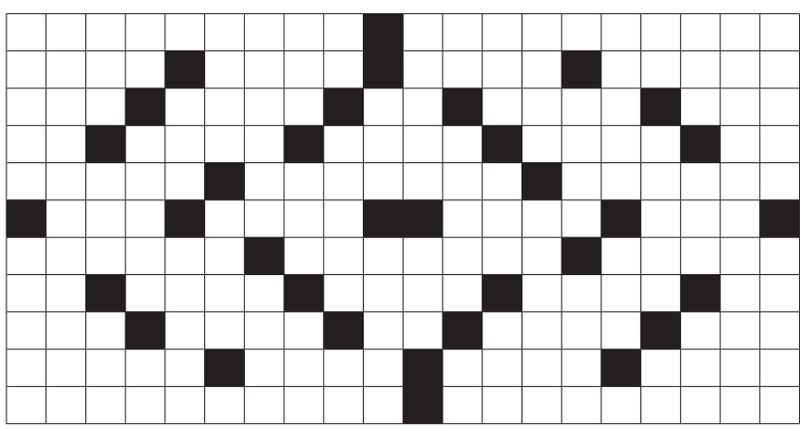
در متون روان‌شناسی عبارتی وجود دارد با عنوان «فرسودگی ناشی از فاجعه». منظور از این عبارت، احساس خستگی شدید و کلافگی پس از مدتی از وقوع سوانح است که بسیاری از نیروهای امدادی آن را تجربه می کنند. یکی از مهم‌ترین عوامل ایجاد کننده این فرسودگی نیز درگیر شدن بیش از حد در کمک‌رسانی و فراموش کردن محدودیت‌های شخصی است. بررسی‌ها نشان می‌دهد جدای از نیروهای امدادی، افراد عادی نیز در معرض خطر این فرسودگی هستند و ممکن است به رغم کیلومترها فاصله با مکانی که فاجعه در آن روی داده است، به علت درگیر شدن بیش از حد در اخبار ناگوار، آن‌ها نیز این وضعیت را تجربه کنند. فرسودگی ناشی از فاجعه به صورت عمومی با نوعی احساس ناامیدی و کرختی شناخته می‌شود. ممکن است فردی که به شدت اخبار مربوط را دنبال می کند، بعد از مدتی احساس کند که هیچ امیدی به بهبود شرایط نیست و در کنار آن، خودش نیز توان لذت بردن از زندگی را به شکل قبل ندارد. البته در کنار این نشانه‌ها ممکن است فرد علایم دیگری چون افزایش اضطراب، بی خوابی یا کم اشتهایی را نیز تجربه کند.

در این شرایط چه کنیم؟

* به احساسات خودمان توجه کنیم و تغییرات آن را رصد کنیم. اگر احساس ناامیدی و غم زیادی از شنیدن اخبار می کنیم، از پیگیری لحظه به لحظه آن دست برداریم و تغییر روش دهیم.
* محدودیت‌های شخصی خودمان را باور کنیم و تصور نکنیم قرار است همه ما به یک میزان در برابر اخبار بد، تاب بیاوریم.

* یادمان باشد، دور شدن از اخبار بد، به معنای سنگدلی ما نیست، بلکه قرار است ما را در برابر آسیب حفظ کند و فرصت بیشتری برای تقویت خود، در اختیار ما قرار دهد.
* اگر به واسطه شبکه‌های اجتماعی دایم در معرض اخبار هستیم، اپلیکیشن‌های مربوط را برای مدتی از گوشی خود پاک کنیم.
* روش‌های آرام‌سازی و کاهش اضطراب را یاد بگیریم و از آن‌ها بهره ببریم.
* و در نهایت در صورت پایدار ماندن اضطراب و نگرانی پیرامون موضوع، مراجعه به روان‌شناس را در برنامه خود قرار دهیم.

جدول سخت [شماره ۵۷۳]



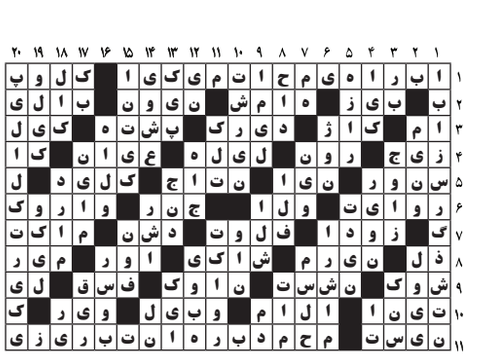
افقی:

۱ - اثر جک لندن - واضع آلمانی کمونیسم ۲ - جزیره ای در سواحل یونان - تجارت - میوه‌ای دراز و تیره‌رنگ که دانه‌های آن مصرف دارویی دارد - نوعی ادویه ۳ - کلمه تنبیه - تپه های شنی کویر - نگاه خیره - شلوار کوتاه که تا سر زانو باشد - پسر نوح ۴ - پوستین - حلوایی - نوعی خرما - چراگاه ایلات - نت چهارم ۵ - مفتول - گازی بی رنگ با بوی تند - زر سرخ ۶ - سبزی پیچیده - ستاره دنباله دار - از سازهای زهی - عود ۷ - شاخه نازک درخت - گاو باز اسپانیایی - آشفته ۸ - اصفهان قدیم - به شدت - شهری در آذربایجان شرقی - پایتخت اروپایی - درون ۹ - پس غذا - زِبَر - خرس فلکی - دُر - زندان مسعود سعدِ ۱۰ - کشیک - اشاره - جاویدان - پروانه ۱۱ - کمدین آمریکایی - کشوری در غرب آفریقا

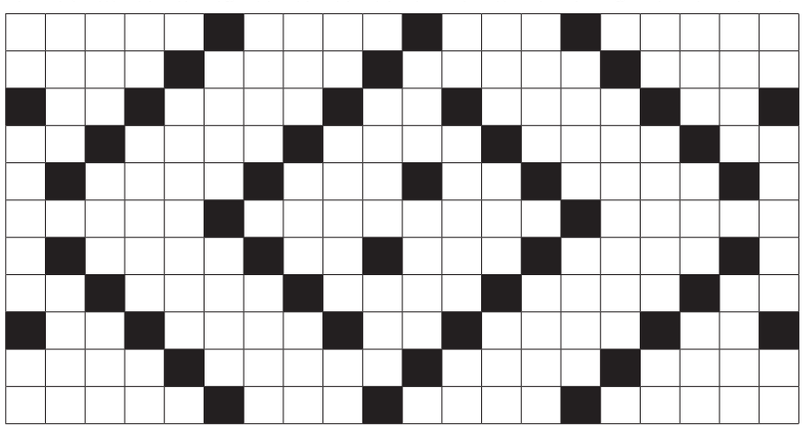
عمودی:

۱ - نوعی پارچهٔ پشمی ضخیم - از سرگیری ۲ - بانوی نویسنده داستان های جنایی ۳ - حجاب دل که موجب کفر و گمراهی است - رنگی خارجی - بخشی از پا ۴ - پیکر - سرشیر - شهر مذهبی ۵ - یاقوت - شتر بارکش ۶ - دادگاه معروف - سمت چپ ۷ - سیاه - فرماندهی ۸ - خشکسالی - مگر - پیوسته ۹ - وحشی - انجمن - از برونته ها ۱۰ - ریحان - گندم سوده ۱۱ - نرم - پارچه ابریشمی ۱۲ - محصول صابون - ابری به شکل رشته های ظریف سفید - تری ۱۳ - ابزار - میغ - تکه چوب کلفت که هنگام اره کردن تخته ای آن می‌گذارند ۱۴ - نامی دخترانه به معنی زیبارو - از ورزش های رزمی ۱۵ - معمار فرانسوی - پگاه ۱۶ - صدای مهیب - سکه طلای قدیمی ۱۷ - دربست کارخانه - زرق و برق - برهنه ۱۸ - واحد شمارش چارپایان - تنها - کشتی جنگی ۱۹ - مبدع بیهوشی از طریق اتر ۲۰ - سمنت - شعر ژاپنی

حل جدول شماره ۵۷۲



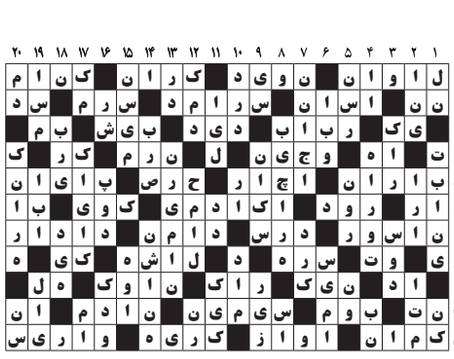
جدول متوسط [شماره ۷۳۶۲]



افقی:

۱ - هشتمین سوره قرآن کریم - شهری در فارس - سایه بان درشکه - آب ویرانگر ۲ - بالغ - سیاهی چشم - سرتراش - دختر مازنی ۳ - تپانچه - بذر - خشکی - نمایش غمناک - کسوت ۴ - رود ناشنوا - تازه کار - چارپایه - لگام - خاک صنعتی ۵ - ساییده شده - دشنام - پسوند شباهت - قایق روسی ۶ - هاون - ازسرداران دلیرعهد هخامنشیان - درجه ای در ارتش ۷ - آقای فرنگی - شاید - مادر - جا ۸ - سایه - راهنما - آوازمهیب - معاون - طمع ۹ - پهلو - احتیاج - تصدیق روسی - بانگ - رایحه ۱۰ - موسس - خدمتکار مدرسه - مجموعه اشعار - کاریز ۱۱ - سوزن ته گرد - سیاهرگ - بها - شباب

عمودی:

۱ - اگر - استانی در کشورمان - کافی ۲ - ابزار رگ زنی - چوپان ۳ - افاده - غذای بیمار - الم ۴ - جاده بی سر و ته - فرزندزاده - حرف تردید ۵ - مدعی العموم ۶ - ابزار شلیک در اسلحه - رج ۷ - نوعی خوراکی رقیق که با نشاسته تهیه می‌شود - فلانی ۸ - قرن - فلز گلوله - نحیف ۹ - از حروف الفبای بیگانه - سالی که ۳۶۶ روز دارد - چیز ۱۰ - غرور - ماهر ۱۱ - ته نشست - خاطر ۱۲ - رفوزه - دوستان - از حروف ندا ۱۳ - فرزند - نبرد - تامل و فرو رفتن ۱۴ - چاقو - پرحرف ۱۵ - تنبل - آراسته ۱۶ - نویسنده فرانسوی روح القوانین ۱۷ - عدد پیشرو - واحد سطح - پرنده زیبای آبزی ۱۸ - لغزنده - خشک کن آزمایشگاه - ورزش تابستانی ۱۹ - مزدور - پناه ۲۰ - آش - از اسامی دخترانه - خط کش مهندسی

حل جدول شماره ۷۳۶۱