

خرداد ۱۴۰۵

۵۰۹

پیام هلال

نشریه داخلی جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران

روایتی از تاب آوری و مشکلات روحی امدادگران در میدان نبرد

زخم‌هایی که دیده نمی‌شود^۲

استرس مداوم امدادگران را در معرض فرسودگی روانی قرار می‌دهد، اما راه‌هایی برای افزایش تاب آوری وجود دارد

سلامت روان در میدان امداد^۶

اقداماتی که جمعیت هلال احمر برای التیام روان امدادگران در زمان جنگ انجام داده است، چیست؟

زخمی بر روان آسیب دیده^۴



یادداشت

با اندوهی در دل، هنوز هستیم

آن زمان که همه خودشان را برای عید ۱۴۰۵ آماده می‌کردند، آن زمان که امدادگران در حال برنامه‌ریزی برای شیفت نوروز بودند، ما هم در روابط عمومی جمعیت هلال احمر، در حال بستن یک پیام هلال عیدانه بودیم. خیلی از مصاحبه‌ها و گزارش‌ها را هم آماده کرده بودیم بعد اما صبح روز نهم اسفندماه، همه چیز تغییر کرد... انگار هزار سال گذشته است، تغییر کرده‌ایم، همه‌مان، حتی اگر ندانیم و متوجه نشویم، یک گردی، ناپیدا و نامرئی، روی دلمان، ذهنمان، خاطره‌هایمان و اخلاقمان نشسته است. این گرد حتماً برای امدادگری که در صحنه حادثه، در جنگ حضور داشته، گرد عمیق‌تر و بیشتری است. شاید به خاطر همین گرد نامرئی است، که ترس این را داریم که ته‌نشین شود، ما رفته‌ایم سراغ یک مسئله مهم برای روان امدادگران، سربازان عرصه خدمت. در این شماره، درباره از بین بردن این گرد، رخوت، نگرانی، ناراحتی، افسردگی و هر چیز دیگری که بشود اسمش را گذاشت، گفته‌ایم. از مشاوره‌های روانشناسی که جمعیت داشته و اقداماتی که انجام داده برای حال خوب امدادگران گرفته تا راهکارهایی برای مقابله با ناراحتی پس از حضور در جنگ امدادگران. ما تلاش می‌کنیم تا گرد جنگ، زودتر از ذهن و خیالمان برود، فقط یک مدد می‌خواهد، شما هم تلاش کنید، زندگی هرچند سخت، هنوز ادامه دارد.

روایتی از تاب‌آوری و مشکلات روحی امدادگران در میدان نبرد

زخم‌هایی که دیده نمی‌شود

سیما فراهانی | وقتی شهر در غبار بحران و هراس حادثه فرو می‌رود، دستان امدادگران با لباس سرخ و سفید در میان آوارهای سرد و بی‌جان، شعله‌های امید را زنده نگه می‌دارد. در قلب بحران، امدادگران هلال احمر، نه تنها با مرگ دست‌وپنجه نرم می‌کنند، بلکه نبردی سسنگین‌تر را در درون خود برای حفظ روحیه و ایستادگی در برابر شوک‌های ناشی از آنچه به چشم می‌بینند، تجربه می‌کنند. اراده‌ای که حتی در زیر سایه‌ی پشه‌ها و غرش موشک‌ها، شکست نمی‌خورد. این روایت‌ها نشان می‌دهد که برای امدادگر بحران، امنیت روانی نه در پناهگاه‌ها، بلکه در دل خدمت و همدلی با مردم داغ‌دیده معنا می‌شود. امدادگران هلال احمر در روزهای جنگ، نه فقط با جسم خسته که با قلبی سرشار از غم، معنای جدیدی از تاب‌آوری را به تصویر می‌کشند. جایی که خدمت، مرهمی بر زخم‌های عمیق روحی‌شان می‌شود.

فرماندهی در میان ویرانی‌ها

تاج تقی‌زاده، رئیس هلال احمر منطقه ۲۲ تهران و فرمانده عملیات که در سخت‌ترین شب‌های جنگ ۱۲ روزه، فرماندهی میدان را بر عهده داشت، از فشار روانی مسئولیت می‌گوید: «آن شبی که امیرحسن جمشیدپور و مجتبی‌الملکی در مقابل چشمانم به شهادت رسیدند، کمتر از عاشورا برآیمان نبود. بچه‌ها گریه می‌کردند، دوستان را از دست داده بودند و شرایط بسیار بدی داشتند. من مجبور بودم تودار باشم تا بچه‌هایم روحیه‌شان را از دست ندهند.» او درباره راز تاب‌آوری خودش می‌گوید: «تمی توانستم خودم را از تیمی که داشتم جدا بدانم. اولین افتخارم این است که امدادگرم و نسبت به مردم و این لباس مسئول. این مسئولیت‌پذیری به من اجازه نمی‌داد که در برابر صحنه‌های دلخراش از هم بپاشم.»

زخم عمیق رفاقت

محمدحسین پورمحمد، امدادگر استان گیلان است. او نیز از لحظاتی سخن می‌گوید که روح امدادگر در میان آوار مجروح می‌شود. او هم از آن لحظه تلخ در جنگ ۱۲ روزه می‌گوید: «شنیدن خبر شهادت مجتبی‌الملکی، برایمان غمگین‌ترین روز را رقم زد. قلب و روحمان زخمی بود، اما نمی‌شد از کار دست بکشیم، نمی‌شد مردم را تنها بگذاریم.»

پورمحمد درباره چگونگی مدیریت خشم و غم می‌گوید: «با حال‌بد، اما با انگیزه بیشتر ادامه می‌دادیم. صحنه پیدا کردن خانواده‌ای که در آغوش هم جان باخته بودند، ما را تحت تأثیر قرار داد و اشک ریختم، اما همین حس همدردی و دیدن همدلی مردم، انگیزه‌ای شد تا وظایفمان را به درستی انجام دهیم.»

آماده‌باش برای اینار

فرزین حبیب‌پور، مسئول تیم واکنش سریع گیلان، از مواجهه با مرگ همکاران می‌گوید: «وقتی خبر شهادت امیرحسن جمشیدپور را شنیدم، حالم دگرگون شد، اما انگیزه‌مان بیشتر هم شد. ما در آن لحظات فقط به جان انسان‌ها فکر می‌کردیم و اصلاً به جان خودمان نمی‌اندیشیدیم.»

او معتقد است برون‌ریزی، کلید سلامت روان امدادگران است: «سعی می‌کنیم با یکدیگر صحبت کنیم، فقط برای اینکه کمی برون‌ریزی داشته باشیم و بتوانیم آن صحنه‌ها را فراموش کنیم. سعی می‌کنیم به خودمان مسلط باشیم تا عذاب نکشیم. ما بعد از هر بحران سخت و دیدن صحنه‌های تلخ، آن را بین خودمان تعریف می‌کنیم، درباره‌اش حرف می‌زنیم و بعد سکوت می‌کنیم. این برون‌ریزی باعث می‌شود بتوانیم به خودمان دل‌داری دهیم و کمی حالمان بهتر شود. به اشتراک گذاشتن تجربه‌های تلخمان، خیلی به ما کمک کرده است.»

وقتی ترس معنایش را از دست می‌دهد

محمدباقر فاضل، امدادگر شهرستان گرمسار که در جنگ تحمیلی دوم، سه بار برای کمک به تهران بازگشت، از تغییر ماهیت ترس در شرایط جنگی می‌گوید: «ترس بخشی طبیعی از غریزه انسانی است، اما وقتی می‌بینی مردمی نیازمند کمک هستند، ترس معنایش را از دست می‌دهد. دیدن پیکرهای بی‌جان و پدرانی که با امید واهی به گوشی خاموش فرزندشان زنگ می‌زدند، تأثیر عمیقی بر من داشت.» او معتقد است ریشه این ایستادگی در تاریخ و فرهنگ است: «این وقایع، هشت سال دفاع مقدس را برایم تداعی کرد. تازه سختی جنگ را درک کردم و فهمیدم مردم ما چقدر مقاوم و صبور هستند. با این حال ایستادگی کردیم و در میدان ماندیم تا بتوانیم دستی بگیریم و جانی نجات دهیم.»



زخمی اما ایستاده

بهنام حضرتی فرد، امدادگر مجروح در حادثه شهادت همکارانش در جنگ ۱۲ روزه حضور داشت. او که در لحظه شهادت رفقاییش مجروح شد، از مقاومتی می‌گوید که حتی زخم تن هم نتوانست آن را متوقف کند: «وقتی به ما حمله شد، من برای لحظاتی بیهوش شدم. همان لحظه بود که مجتبی ملکی به شهادت رسید. به خودم آمدم و دیدم همکارم مرا به سمت آمبولانس می‌برد، مقاومت کردم. می‌خواستم پیش همکارانم برگردم. گوش‌هایم چیزی نمی‌شنید، حالم بد بود، اما می‌خواستم کنارشان باشم.»

او درباره ادامه مسیر می‌گوید: «فردای همان روز با آمبولانس جدید خدمت‌رسانی را آغاز کردیم. هیچ‌کدام خودمان را نباختیم. دوست نداشتیم پایگاه ما از دور عملیات خارج شود. برای ما همین مساله یعنی آرامش. در جنگ تحمیلی سوم هم خیلی به یادش بودم. شاید اگر بگویم تقریباً تمام لحظه‌ها به او فکر می‌کردم اغراق نکرده باشم. حتی یک بار نزدیک همان محلی که او شهید شده بود، دوباره اصابت شد و ما برای مأموریت به آنجا رفتیم. وقتی وارد محل شدیم حس کردم مجتبی کنارم ایستاده. انگار هنوز حضورش را احساس می‌کردم. حتی احساس کردم صدایش را می‌شنوم. با بغض کار می‌کردم. مجتبی هنوز برای ما فراموش نشده. برای همین به سختی کار می‌کردم. بچه‌های ما تجربه‌های زیادی دارند. خیلی از آنها سال‌ها در عملیات‌های مختلف حضور داشتند؛ اما آن روزهای جنگ، بعد از دیدن صحنه‌های تلخ، وقتی به چهره‌شان نگاه می‌کردم، بغض را در چشم‌هایشان می‌دیدم. هیچ‌کس چیزی نمی‌گفت. فقط گاهی همدیگر را نگاه می‌کردیم. هر کسی سعی می‌کرد خودش را کنترل کند تا بتواند کارش را ادامه دهد. شرایط واقعاً وحشتناک بود. غم و ناراحتی در فضا موج می‌زد، اما بچه‌ها میدان را ترک نکردند. همه ماندند و کارشان را انجام دادند.»



ترسی که به شجاعت تبدیل شد

امیرحسین ملکی‌زاده، امدادگر استان سمنان از صحنه‌های تلخ بحران می‌گوید، از آنچه که امدادگران تجربه می‌کنند و بی‌صدا در جدال با مشکلات روحی خود می‌شوند. این امدادگر ۲۱ ساله از تحول درونی خود می‌گوید: «در بحران‌های زیادی شرکت داشته‌ام. صحنه‌های تلخ بسیاری دیده‌ام، ولی در بحرانی مثل جنگ، ابتدا شوکه بودم و دیدن این تعداد از شهدا برایم دردناک بود، اما روحیه بچه‌ها دل مرا قرص کرد. دیدن اینکه هم تیمی‌هایم با چه شجاعتی کار می‌کنند، باعث شد حس ترسم از بین برود.» او پیشنهاد مهمی برای سلامت روان امدادگران دارد: «به نظرم بعد از بحران، تمام امدادگران باید به جلسات مشاوره بروند، کنار هم باشند و در مورد مسائلی که دیدند صحبت کنند تا بتوانند این تصاویر را راحت‌تر هضم کنند.»

پیوند عمیق خدمت و آرامش روان

سهیل یزدان‌بخش، امدادگر شمیرانات هم درباره ارتباط مستقیم نجات جان دیگران با آرامش روحی خودش می‌گوید: «من وقتی جان یک نفر را نجات می‌دهم، راحت‌تر می‌توانم بخواهم تا اینکه در شرایط بحرانی، کنار خانواده‌ام باشم و زندگی عادی داشته باشم. خانواده‌ام هم به این کار من افتخار می‌کنند.» یزدان‌بخش معتقد است امدادگر نمی‌تواند زودرنج باشد: «ما در کلاس‌های آموزشی برای هر بحرانی آماده شدیم. امدادگری این نیست که با دیدن صحنه‌های تلخ خودمان را ببازیم. ما آموزش دیدیم تا بتوانیم صحنه‌های تلخ را تاب بیاوریم و ایستادگی کنیم.»

اقداماتی که جمعیت هلال‌احمر برای التیام روان امدادگران در زمان انجام داده است، چیست؟

زخمی بر روان آسیب‌دیده

لیلا شوقی | روح و روان همگی، بعد از جنگ به هم ریخته است، حالا همه با یک صدای کوچک، واکنش بیش از اندازه نشان می‌دهیم و تن‌مان می‌لرزد. روان آسیب‌دیده امدادگران، حتما، آسیب بیشتری دیده است وقتی که هر روز، جان بی‌جان و آسیب‌دیده کودکان کوچک و بی‌گناه و مردم عادی را از زیر آوار، بیرون می‌کشیدند. به خاطر همین است که بیش از هر زمان دیگری، در جنگ و پس از آن، نیاز به مشاوره و کمک روانی، احساس می‌شود. جمعیت هلال‌احمر هم در زمان جنگ و پس از آن، کارها کرده برای این که تا حدودی روان امدادگران را التیام دهد. درست یک سال قبل، در نیمه شب ۲۳ خردادماه ۱۴۰۴، آنچه که فکرش را هم نمی‌کردیم، اتفاق افتاد؛ جنگ ۱۲ روزه، شروع شد تا پس از آن تابوی حمله به ایران از بین برود و حدود ۱۰ ماه بعد، جنگ دیگری، جنگ تحمیلی سوم، اتفاق بیفتد. جنگ‌های تحمیلی دوم و سوم ایران خارج از همه اتفاقاتی که رقم زدند، یک مسئله را برای همیشه دوباره در ادبیات امدادسانی کشور، به وجود آوردند، امداد جنگ، مسئله‌ای که بیش از ۴۰ سال، به فراموشی سپرده شده بود تا دوباره در دهه ۴۰ شمسی، با حضور امدادگران، تکرار شود. جنگ شهری دهه ۴۰ شمسی اما با جنگ مرزی که در دهه ۶۰ شمسی اتفاق افتاد، تفاوت‌های بیشماری داشت، در آنجا، رزمندگان داوطلب، برای حفاظت از مام میهن حضور داشتند و خودخواسته و با علم همه اتفاقات پس از آن، جانشان را در دست گرفته بودند تا برای دفاع حاضر شوند و در اینجا، زنان و کودکان بیگناه، در خانه، مورد هدف قرار می‌گرفتند؛ نفس عمل امدادسانی در هر دو یکی است، اما داغ دیدن زن و کودکی که بی‌هیچ مسئولیت و گناهی مورد هدف قرار گرفته و جان داده است، عمیق‌تر و سخت‌تر است. شاید به خاطر همه این‌ها و تجربیات جنگ ۱۲ روزه بود که در ادبیات امدادسانی جنگ، واژه‌ای به نام روانشناسی امدادگران تعریف شد تا به روان نیروی ارزشمند امدادگر، کمک شود.



چرا مهم است؟

بیماری، بلکه به عنوان واکنش روانی در مقابل مسائل و مشکلاتی که امدادگران با آنها گریبان‌گیر هستند، مطرح است. حتی اگر افسردگی امدادگران را هم جزئی از واکنش طبیعی آن‌ها پس از حادثه، ندانیم، تقریباً بیش از ۸۰ درصد از افراد مورد بررسی در این پژوهش، به اختلال خواب، به خصوص زود بیدار شدن از خواب (یعنی بی‌خوابی آخر شب) و بیداری‌های مکرر شبانه و نشخوار ذهنی، رنج می‌برند. برخی از امدادگران مورد بررسی هم دچار بی‌اشتهایی و کاهش وزن شدند، هر چند برخی نیز دچار افزایش اشتها، افزایش وزن و پرخوابی شدند.

امدادسانی، به خاطر همین هم است که پژوهش‌های بیشماری درباره امدادگران انجام شده؛ نمونه انبوه بیشمار یکی از این پژوهش‌ها، بررسی میزان افسردگی امدادگران مرد شهرستان کرج است. در این پژوهش ۲۵ امدادگر با سابقه بیش از ۴ سال و ۲۵ امدادگر دیگر، کمتر از ۴ سال بررسی شدند. نتیجه دور از انتظار نیست، میزان افسردگی در امدادگران مردی که بیش از چهار سال سابقه در فعالیت امدادی دارند، بیشتر از افسردگی امدادگران مردی است که کمتر از چهار سال سابقه در فعالیت امدادی دارند. البته که در این پژوهش، افسردگی نه به عنوان یک

پای صحبت امدادگران که بنشینیم و از چند و چون عملیات‌های امدادی که بپرسیم، یک صندوقچه پر از خاطرات خوب و بد دارند. در همین صندوقچه اما تا دلتان بخواهد، پر از صحنه‌های دلخراش است؛ نمونه‌اش خاطره یکی از امدادگران در یکی از عملیات‌های جاده‌ای هر روزه بود، وقتی که تعریف می‌کرد، در زمان امدادسانی مجبور شده، پای مصدوم را جداگانه حمل کند و به بیمارستان برساند و یا از مصدوم دیگری بگوید که بخشی از نخاع مغزش، بیرون زده بود. شنیدن همه این‌ها سخت است، چه برسد به حضور و در صحنه بودن و میدان‌داری در صحنه

تجربیات ارزشمند

شد که سامانه به فراموشی سپرده شود و به مرور زمان، از یادها برود و در صندوقچه خاطرات امدادگران هم قرار بگیرد. مراکز توانبخشی جمعیت هلال احمر سراسر کشور، اسما برای کمک به افراد دارای نیازهای ویژه در نظر گرفته شده است اما در همین مراکز، واحدی به نام مشاوره روانشناسی هم وجود دارد؛ جایی که بسیاری از امدادگران می‌توانند به آنجا مراجعه کنند و مشاوره بگیرند. آخرین آمار می‌گوید که حدود ۲۰۹ مرکز توانبخشی (مراکز که خدمات توانبخشی حداقلی را ارائه می‌دهند) و ۸۱ مرکز جامع توانبخشی (مراکز که کامل‌ترین خدمات توانبخشی را ارائه می‌دهند) در کشور فعال اند اما نکته‌ای که محمودی هم به آن اشاره می‌کند، درست است، او می‌گوید: «در همه شهرهای کشور و مراکز جامع توانبخشی وجود ندارد و بنابراین، همه امدادگران نمی‌توانند از خدمات حضوری استفاده کنند.»

از سامانه خوداظهاری، استفاده می‌کند؛ مسئله اما این است که شاید با توجه به تابوی استفاده از روانشناس در کشور، مشاوره گرفتن خیلی هم احساس نشود. درست است که بسیاری از امدادگران جمعیت هلال احمر، شرم استفاده از سامانه خوداظهاری روانی را دارند اما بعضی دیگر، نیاز استفاده از روانشناس را احساس کردند، به خاطر همین هم خود امدادگران، در بین خودشان، سامانه روانشناسی راه انداختند؛ اتفاقاً مبتکر این ایده هم یکی دو امدادگر، خوش فکر بودند که در صحنه‌های پر تنش و پر از اضطراب امدادی حضور داشتند. سامانه یک سیستم خیلی ساده هم داشت، یک سایت، برای کمک خود امدادگران به خودشان. سامانه‌ای که به پیامک هم متصل بود و خود امدادگران می‌توانستند، تجربیاتشان را در اختیار هم قرار دهند. البته که تجربیات افرادی که خودشان در تجربیات مشابه دارند، می‌تواند کمک‌کننده باشد اما شاید غیر تخصصی بودن این کار، باعث

درست است که پژوهش‌های زیادی در باب افسردگی و فشار روحی و روانی به امدادگران انجام شده است، اما این دلیل نمی‌شود که جمعیت هلال احمر هم کاری انجام ندهد و دست روی دست بگذارد. این رسم همیشگی جمعیت بوده است و همیشه هم کارها انجام شده و نمونه‌ها زیاد است. حالا چند سالی می‌شود که مرکز عملیات اضطراری یا مرکز کنترل عملیات، مستقر در سازمان امداد و نجات، برای امدادگران هم یک خط تلفن ویژه گذاشته است. این خط ویژه برای کمک به حال روان امدادگران است. محمودی، رئیس سازمان امداد و نجات جمعیت هلال احمر، به ما می‌گوید: «این خط مستقیم به یک مشاور روانی وصل می‌شود تا به امدادگری که آن لحظه نیاز به کمک را احساس می‌کند، کمک کند.» البته رئیس سازمان امداد و نجات تأکید دارد که استفاده از این سامانه، داوطلبانه است و هر امدادگر اگر احساس کند،



مشاوره به بیش از ۲ هزار نفر

آسیب شد؛ این البته طبیعی است زمانی که همسر امدادگر بارداری، شوهرش را برای امدادگرانی در جنگ، روانه میدان کرده است، او حتماً نیاز به دریافت خدمات روانی و مشاوره دارد، به خاطر همین است که محمودی می‌گوید: «برخی از امدادگران از ما خواستند که به خانواده‌هایشان هم خدمات روانی و مشاوره روانپزشکی ارائه دهیم، اتفاقی که افتاد.»

سوال اما این است که آیا، ارائه خدمات روانپزشکی و مشاوره، آنچه که در این مدت به امدادگران با بهانه جنگ ارائه شده است، کافی بوده است؟ محمودی جواب می‌دهد که شاید اگر تابوی مراجعه به روانشناس در آقایان از بین برود و نیاز مراجعه و کمک گرفتن، حل شود، دریافت خدمات روانی هم آسان‌تر انجام بگیرد. مسئله‌ای که نیاز به فرهنگ‌سازی، آموزش و مدد همیشگی و کار مضاعف دارد.

۲۱۸۷ امدادگری که به آن‌ها مراجعه کردند، مشاوره دهند. نکته مهم‌تر اما این است که ۹۹ امدادگر برای ارجاع به مراکز درمانی تخصصی معرفی شدند؛ تهران، با راجع بیش از ۵۲ امدادگر به مراکز درمانی تخصصی بیشترین ارجاع را دارد؛ البته که از تهران پایتختی که بیشترین حملات را هم داشت، بیش از این انتظار نمی‌رود. نکته مهم در ارائه خدمات به امدادگران البته این است که این خدمات روانی، برای امدادگرانی است که در جنگ تحمیلی سوم حضور داشتند؛ جنگ تحمیلی سوم، در بسیاری از استان‌ها و شهرها، اتفاق نیفتاد و برخی از امدادگران هم درگیر آن نشدند و این باعث شد که نیاز به ارائه خدمت روانی، برای همه امدادگران هم احساس نشود. در این میان، برخی از داوطلبان و امدادگران هم درخواست‌های ویژه‌ای داشتند؛ روان بعضی از خانواده‌ها هم دچار

آنچه که جنگ بر جان و روان امدادگران وارد کرد، عمیق و غیرقابل جبران بود، این اما دلیل نمی‌شود که جمعیت هلال احمر برای التیام روان امدادگران برنامه‌ای نداشته باشد. تجربه جنگ ۱۲ روزه، کمک کرد و مشاوره روانی به امدادگران در بحبوحه جنگ تحمیلی سوم، انجام شد. هر چند که امدادگران وسط میدان بودند و برای کمک به افراد مورد حمله تلاش می‌کردند، بعد از روانشناسان برای کمک به آن‌ها آماده به خدمت بودند. در جنگ تحمیلی سوم، ۱۰۹ مرکز روانشناسی برای کمک به امدادگران در نظر گرفته شده بود. استان فارس با داشتن ۱۷ مرکز، بالاترین مرکز را به خود اختصاص داده بود. بیشترین خدمت‌گیران اما در استان خوزستان قرار داشتند، ۴۳۹ امدادگر خوزستانی، از خدمات ۴ مرکز روانی جمعیت استفاده کردند تا در مجموع روانشناسان و روانپزشکان جمعیت به بیش از

استرس مداوم امدادگران را در معرض فرسودگی روانی قرار می‌دهد، اما راه‌هایی برای افزایش تاب‌آوری وجود دارد

سلامت روان در میدان امداد

فرشته کیانی | فعالان و امدادگران در جهانی که اغلب خشونت‌بار و آشفته است، جلوه‌ای از بهترین ویژگی‌های انسانی را به نمایش می‌گذارند. با این حال، با وجود استقامت و توانمندی‌شان، مطالعات نشان می‌دهد که آنان بیش از افراد عادی با مشکلات سلامت روان مواجه می‌شوند. چه چیزی باعث این تفاوت می‌شود و برای مقابله با آن چه می‌توان کرد؟

با توجه به اینکه بسیاری از فعالان و امدادگران بشردوستانه در میدان عمل با فشارهای روانی شدید روبه‌رو هستند، روان‌شناسان همواره توصیه‌هایی درباره مراقبت از سلامت روان آنان ارائه می‌کنند.

سختی‌ها و خطراتی که امدادگران در شرایط بحرانی با آن روبه‌رو می‌شوند، امروز دیگر بر کسی پوشیده نیست و بسیاری از آن‌ها در حقیقت واکنشی کاملاً طبیعی به شرایط غیرعادی و دشوار نشان می‌دهند. تحقیقات علوم اعصاب نشان می‌دهد قرار گرفتن طولانی مدت در معرض استرس شدید و فرساینده تأثیر زیادی بر انسان می‌گذارد. استرس زمانی سمی می‌شود که فرد در شرایطی غیرعادی و ناشناخته قرار گیرد؛ شرایطی که احساس کند کنترل چندانی بر اوضاع ندارد، منابع و حمایت‌های کافی در اختیارش نیست و با تهدید مواجه است. چنین شرایطی، به‌ویژه اگر طولانی مدت و مداوم شود، ممکن است به فرسودگی و اختلال در سلامت جسم و روان بینجامد؛ اما چگونه می‌توان فهمید که فشار ناشی از کار امداد رسانی به مشکلی جدی تبدیل شده است؟



نشانه‌ای که نباید نادیده گرفت

- آشفتگی، زودرنجی، اضطراب، افسردگی
- زودتر از قبل با دیگران درگیر شدن در زمان فشار روحی
- دوری از جمع و روابط اجتماعی
- کاهش ظرفیت روانی برای تحمل شوک‌ها
- ناتوانی در تمرکز و فکر کردن
- تلاش برای آرام کردن یا فرار از فشارهای روانی از راه‌هایی که ممکن است آسیب‌زا باشد، مثل سیگار کشیدن
- درگیر شدن با یادآوری‌های ناگهانی و افکار آزاردهنده‌ای که به ذهن هجوم می‌آورند.
- احساس بی‌اعتمادی و سوءظن به دیگران

سعی می‌کنند خود را مقاوم‌تر نشان دهند و با وجود این علائم به کار ادامه می‌دهند، اما چنین رفتاری اغلب اوضاع را بدتر می‌کند و باعث افزایش مشکلات می‌شود.

بهترین راه این است که این نشانه‌ها را بپذیریم و تغییراتی در شرایط و رفتار خود ایجاد کنیم تا بتوانیم استرس فرساینده را بیشتر کنترل کنیم. البته این تغییرات، برای هر فرد، متفاوت است، اما پژوهش‌های علوم اعصاب چند راهکار مشترک برای افزایش تاب‌آوری پیشنهاد می‌کنند که بهتر است همه امدادگران آنها را به کار گیرند.

■ اختلال حافظه یا سردرد رگمی در تشخیص موقعیت و درک فضاهای اطراف

■ احساس پوچی و بی‌ثمر بودن تلاش‌ها

■ از دست دادن علاقه و انگیزه برای انجام فعالیت‌هایی که قبلاً برایشان عادی یا لذت‌بخش بودند.

اینها فقط بخشی از مواردی است که نشان می‌دهند ذهن و روان ما زیر فشار استرس شدید کم‌کم در حال فرسوده شدن است؛ نشانه‌هایی که نباید نادیده گرفته شوند. با توجه به روحیه «از پیش برمی‌آییم» که در بسیاری از امدادگران وجود دارد، معمولاً افراد

توصیه‌هایی برای حفظ سلامت روان

حفظ ارتباطات اجتماعی: چه در زمان مأموریت و چه خارج از آن، ارتباطات اجتماعی خود را تقویت کنید، این می‌تواند برای افراد درون‌گرا و برون‌گرا متفاوت باشد؛ اما برای سلامت روان بسیار ضروری است. هر چند حفظ ارتباط با دوستان و خانواده برای امدادگران، به‌ویژه زمان حضور در مناطق بحران‌زده، همیشه آسان نیست، اما ارزشش را دارد که برای ارتباط با آن‌ها تلاش کنیم. امروز با کمک فناوری، این ارتباط حتی در مناطق دورافتاده هم بیش از گذشته ممکن شده است.

یادآوری کنید: داشتن حس هدف و معنا — چه ریشه گرفته از باورهای مذهبی باشد و چه ارزش‌های انسانی — می‌تواند تا حدی از انسان در برابر برخی تجربه‌های آسیب‌زا و ناامیدکننده‌ای که در کار امداد رسانی با آن‌ها روبه‌رو می‌شود، از نظر روانی محافظت کند. توسعه مهارت‌ها: داشتن اعتماد به توانایی‌ها و مهارت‌های خود، احساس کارآمدی و توانمندی را افزایش می‌دهد و باعث می‌شود

آسیب می‌بیند. حدود ۲۰ دقیقه ورزش در روز و ۴ تا ۵ بار در هفته، مفید است. می‌توانید در محل کار یا اقامت تیمی، ورزش کنید. هر نوع ورزشی مفید است؛ مهم این است که بدن تحرک داشته باشد و کمی عرق کنید.

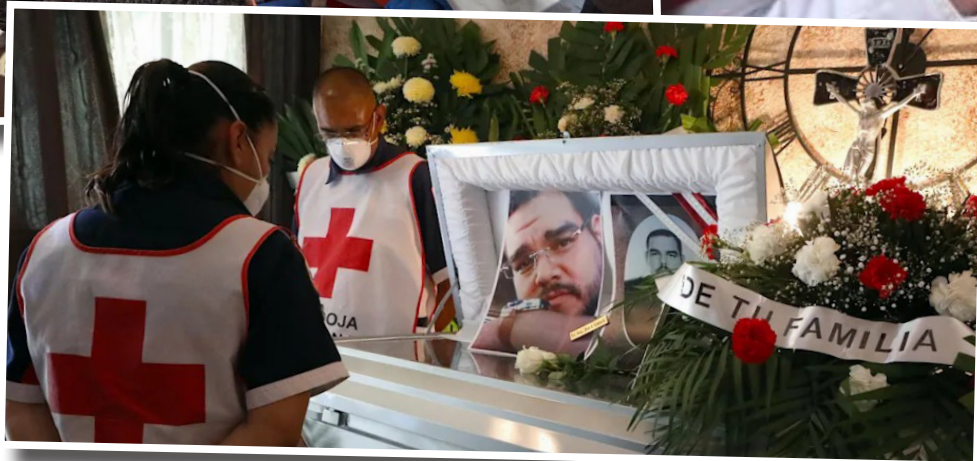
در نهایت، اگر نشانه‌های استرس شدید و فرساینده را در خود می‌بینید، از کمک گرفتن غافل نشوید. امروز، روان‌شناسی و روان‌پزشکی پیشرفت بسیاری کرده است و علم می‌تواند در درمان اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) و دیگر مشکلات روانی کمک موثری ارائه دهد؛ اما رسیدگی به آن در همان مراحل اولیه بسیار آسان‌تر و موثرتر است. در مورد مشکلات روانی هم، درست مثل علائم جسمی، هرچه زودتر به مشکل توجه و برای حل آن اقدام کنیم، احتمال عبور موفق از آن بیشتر خواهد بود.

منبع: گاردین

صداهایی از خط مقدم بحران؛ تجربه‌های سلامت روان و حمایت روانی-اجتماعی داوطلبان و کارکنان صلیب سرخ و هلال احمر در عملیات

نخستین پاسخ‌دهندگان فراموش شده

راضیه زرگری | بیش از ۱۷ میلیون نفر در نهضت جهانی صلیب سرخ و هلال احمر، داوطلب و مشغول به خدمت‌رسانی هستند. با بیش از ۱۳۰ درگیری مسلحانه فعال در حداقل پنجاه کشور، می‌توان تخمین زد که حداقل ۴ میلیون داوطلب و کارمند نهضت جهانی صلیب سرخ و هلال احمر در محیط‌های درگیری مسلحانه زندگی و کار می‌کنند. اکثر داوطلبان و کارکنان در کشورهای خود فعالیت می‌کنند و کمک‌های بشردوستانه ضروری را به جوامع خود ارائه می‌دهند. شرایط کاری سخت و قرار گرفتن مداوم در معرض آسیب‌های شدید روحی، اغلب باعث عواقب روانی بلندمدت در این داوطلبان و امدادگران می‌شود و تأثیرات سلامت روان و پیامدهای روانی-اجتماعی وسیع‌تری برایشان دارد.



«تمام شب خوابم نبرد و مدام فکر می‌کردم مردمی که دیده بودم، آن شب را چگونه سر می‌کنند.» یک امدادگر لبنانی بعد از بازگشت از یک مأموریت از آسیب‌های روانی سخت روزهای امداد و نجات می‌گوید: «فشار روانی امدادگری تنها به زمان حضور در میدان محدود نمی‌شود و پس از پایان مأموریت نیز ادامه پیدا می‌کند.»

در سال ۲۰۲۶، مقاله‌ای علمی در مجله بین‌المللی صلیب سرخ دانشگاه آکسفورد منتشر شد که به بررسی تجربه‌های روانی و اجتماعی امدادگران، داوطلبان و کارکنان ملی جمعیت‌های صلیب سرخ و هلال احمر در کشورهای درگیر جنگ می‌پردازد. پژوهشگران با انجام مصاحبه‌های عمیق با ۱۶ امدادگر و داوطلب از کشورهای افغانستان، سوریه، سودان، یمن، اوکراین، کلمبیا، لبنان، نیجر، نیجریه، ارمنستان، فیلیپین و جمهوری دموکراتیک کنگو، تلاش کردند صدای افرادی را بازتاب دهند که هم‌زمان «قربانی شرایط جنگ» و «ارائه‌دهنده خدمات بشردوستانه» هستند؛ افرادی که در مناطق جنگی با صحنه‌های مرگ، جراحت، آوارگی، فقدان و رنج انسانی مواجه می‌شوند. برخلاف بسیاری از کارکنان بین‌المللی، امدادگران محلی خود نیز در همان جامعه آسیب‌دیده زندگی می‌کنند؛ خانه، خانواده و آینده آن‌ها تحت تأثیر جنگ قرار دارد؛ بنابراین آن‌ها نه تنها به دیگران کمک می‌کنند، بلکه هم‌زمان خود نیز در معرض آسیب‌های شدید روانی قرار دارند. پژوهش‌های پیشین نشان دادند که میزان اضطراب، افسردگی، فرسودگی شغلی و اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) در میان کارکنان بشردوستانه بسیار بالاست. امدادگران محلی اغلب «نخستین پاسخ‌دهندگان فراموش شده» هستند؛ افرادی که بیشترین خطر را متحمل می‌شوند؛ اما کمترین حمایت را دریافت می‌کنند. در ادامه چند نمونه از روایت‌های امدادگران از آسیب‌های روانی ناشی از ارائه خدمات بشردوستانه در کشورهای درگیر جنگ و خشونت آمده است؛ بسیاری از آن‌ها از اضطراب دائمی، مواجهه با مرگ و نگرانی مداوم برای خانواده‌های خود، می‌گویند:

عملیات پس از بمباران در یمن نقل شده و از تکان‌دهنده‌ترین بخش فعالیت‌های داوطلبانه است. نمونه‌ای از مواجهه مستقیم امدادگران با ترور.

■ جمهوری دموکراتیک کنگو: ربودن امدادگر: یکی از امدادگران فعال در شرق جمهوری دموکراتیک کنگو می‌گوید: «در سال ۲۰۱۷ دوازده بار ربوده و بازداشت شدم. این تجربه‌ها تأثیر عمیقی بر زندگی و سلامت روان من گذاشت.» شرق کنگو یکی از خطرناک‌ترین مناطق برای کارکنان بشردوستانه محسوب می‌شود و امدادگران علاوه بر خطرات جنگ، با تهدید گروه‌های مسلح هم روبه‌رو هستند.

■ نیجریه: تأثیر داستان‌های قربانیان: یک امدادگر زن از نیجریه که با قربانیان خشونت کار کرده است، می‌گوید: «وقتی تنها می‌شوم، حرف‌ها و گریه‌های زنانی که دیده‌ام به ذهنم برمی‌گردد. گاهی خودم هم گریه می‌کنم.» این روایت نمونه‌ای از «آسیب روانی ثانویه» است؛ آسیبی که از مواجهه مکرر با رنج دیگران ایجاد می‌شود.

■ افغانستان: بی‌حسی عاطفی پس از سال‌ها امدادرسانی: یک امدادگر افغان توضیح می‌دهد: «قبلاً آدم بسیار احساساتی بودم. حالا اجساد و صحنه‌های دلخراش را می‌بینم و واکنشی نشان نمی‌دهم. گاهی خودم را نمی‌شناسم.» این گفته بیانگر فرسودگی عاطفی و سازوکارهای دفاعی روانی است که در اثر سال‌ها مواجهه با جنگ شکل می‌گیرند.

■ اوکراین: زندگی در ناامنی دائمی: یک امدادگر از اوکراین در توصیف زندگی روزمره در شرایط جنگ می‌گوید: «هیچ جا امن نیست؛ حتی در خانه یا روی تخت خودت هم امنیت نداری.» این روایت امدادگری است که در عملیات امدادی مشارکت داشته است.

■ سودان: کمک‌رسانی در منطقه ناامن: یکی از امدادگران سودانی درباره مأموریتی در بجموچه درگیری‌ها می‌گوید: «می‌دانستیم منطقه امن نیست، اما مردم به کمک نیاز داشتند. با وجود خطر، وارد منطقه شدیم و خدمات اولیه را ارائه دادیم.» این روایت به وضعیت امدادرسانی در مناطق درگیر سودان اشاره دارد؛ جایی که داوطلبان هلال احمر سودان بارها میان حفظ امنیت خود و پاسخ به نیازهای مردم گرفتار می‌شوند.

■ سوریه: جدایی از خانواده: یک داوطلب سوری که در عملیات امدادی مشارکت داشته است، می‌گوید: «به دلیل جنگ از خانواده‌ام جدا افتادم. من در یک منطقه هستم و خانواده‌ام در منطقه‌ای دیگر. ناآگاهی از وضعیت آن‌ها بسیار سخت است.» این روایت بازتاب تجربه هزاران امدادگر سوری است که هم‌زمان قربانی آوارگی و امدادسان به دیگران بوده‌اند.

■ یمن: جمع‌آوری اجساد مادران و کودکان: یکی از امدادگران یمنی تجربه‌ای بسیار دردناک را توصیف می‌کند: «گاهی نمی‌توانی مادر را از نوزادش جدا کنی. وقتی انفجار رخ داده، مادر در حال شیر دادن بوده است. مجبور بودیم مادر و کودک را با هم منتقل کنیم.» این روایت از

این تصویری انسانی و تکان‌دهنده از زندگی امدادگران در مناطق جنگی است. پیام اصلی این است که امدادگران و داوطلبان فقط «کمک‌کننده» نیستند؛ آن‌ها نیز انسان‌هایی هستند که هر روز در معرض آسیب، فقدان و رنج قرار می‌گیرند؛ بنابراین سازمان‌های بشردوستانه باید حمایت روانی و اجتماعی را به بخشی جدایی‌ناپذیر از سیاست‌های خود تبدیل کنند.

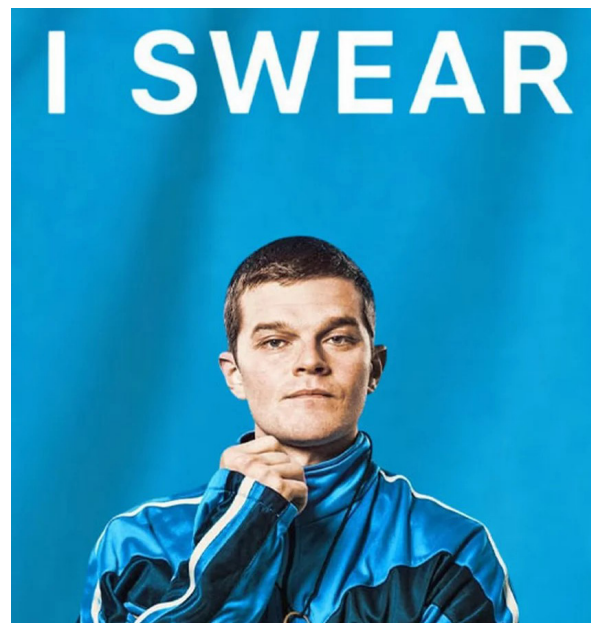
بسته سرگرمی این شماره پیام هلال؛

تغییر سبک فعالانه

لیلی تهرانی | در گرمای تند تابستان، در شرایطی که از آسمان آتش می بارد؛ بهترین کار نشستن در خانه و فیلم دیدن، پادکست گوش دادن و کتاب خواندن است. برای این پیشنهاد هم یک بسته کوچک و لذت بخش برایتان داریم، بسته ای که ممکن است زندگی تان را تغییر دهد.



تنگنا: اگر به داستان روانشناسی علاقه دارید و ذهن پیچیده و عجیب انسان برایتان جالب است، این کتاب به شما معرفی می شود. تنگنا درباره «فلج ذهنی» و پزشکی است که به قتل متهم می شود اما آنچه که کتاب را خواندنی می کند، قلم لئونید نیکلایویچ آندریف، داستان نویس روس است که شیوا و زیبا، آشفته گی روحی را به تصویر می کشد. در بخشی از کتاب آمده است: «بلافاصله به چشم هایم خیره شد، ولی چیزی نگفت. در همین یک دقیقه، فراموش کردم که روزی به من خندیده بود و وجودم از کینه او خالی شد و تمام نقشه هایم به نظرم عجیب و غیر ضروری رسید. خستگی شدید این حال را در من پدید آورده بود. بعد از آن تجربه سختی که بر اعصاب و روان خود تحمیل کرده بودم، این خستگی طبیعی بود و البته لحظه ای بیش تر به درازا نکشید. بعد از سسکوئی طولانی، بالاخره به حرف آمد: «آیا اصلا کسی می تواند به تو اعتماد کند؟»»



قسم می خورم: داستان در دهه ۸۰ میلادی در یک شهر کوچک به نام گالاشی یلز اسکاتلند، درباره نوجوانی که تیک های حرکتی و غیر ارادی (سندرم تورِت) دارد، است. این نوجوان، ناخواسته فحش می دهد، حرکات دستی زشت و تیک گردن دارد و همین باعث تمسخر، تنبیه مدرسه و حتی طرد خانواده می شود تا جان دیویدسون، شخصیت اصلی را به انزوا بکشاند. او اما مسیر جدیدی را شروع می کند تا قهرمان زندگی خودش و دیگران شود. فیلم برداشتی از یک داستان واقعی است و البته جذاب و دوست داشتنی این روایت را بیان می کند تا شما حدود ۲ ساعت، از فیلم لذت ببرید.



پادکست کاریزما: این روزها اگر کسی اقتصاد نداند، بی سواد به شمار می آید، اما اصطلاحات اقتصادی و بازارهای مالی، می تواند خیلی پیچیده باشد. پادکست کاریزما، یک پادکست اقتصادی، همه فهم است که اخبار اقتصادی را به همراه بررسی مالی، بیت کوین، طلا، نقره و ... با زبانی ساده بررسی می کند. پس اگر ته ماه پولی در جیبتان مانده است و می خواهید سرمایه گذاری کنید و یا سواد اقتصادی تان را بالا ببرید، کاریزما گوش دهید.

برگی از یک تاریخ

بازخوانی یک روایت؛ ۳۶ سال پس از وقوع زلزله رودبار و منجیل، به تجربیات و تفاوت امداد رسانی در آن زمان می پردازیم

تاسیان منجیل و رودبار

محسن یحیایی سر خنی، بچه رودبار است. او تعریف می کند که تازه مسابقه فوتبال جام جهانی ۱۹۹۰، اسکاتلند، برزیل، تمام شده بود و او، خواهر، مادر و برادر کوچکترش آماده می شدند برای خوابیدن که اتفاق عجیبی افتاد. زمین زیر پایشان لرزید. ساعت ۱۲ و یک دقیقه بود که زلزله ۷.۴ ریشتری خانه را روی سرشان آوار کرد. محسن تا حدود ساعت ۴ صبح، زیر آوار مانده بود و در تلاش برای بیرون کشیدن خودش بود، تلاش هایی که بالاخره جواب داد و او از زیر آوار بیرون آمد، بعد اما وظیفه اصلی او شروع شد، بیرون آوردن مادر و دیگر اعضای خانواده، نتایجی که جواب داد اما بیرون آوردن مادر بزرگ سخت بود. او در خانه، در اتاقی زیر انبوه آوار گیر کرده بود، صدای ضعیف مادر بزرگ، هنوز در گوش محسن است، محسن جوان اما هر چه تلاش کرد، نتوانست، مادر بزرگ را نجات دهد. محسن تعریف می کند: «شوک دقیق اول وقوع حادثه هنوز با ما بود، شوک از دست دادن عزیزانمان هم به آن اضافه شده بود...» او ولی باید خودش را جمع و جور می کرد و به عنوان کسی که کمک های اولیه می دانست و داوطلب هلال احمر بود، وارد میدان شد. با روشن شدن هوا، تازه عمق حادثه مشخص شد، بیش از نیمی از شهر، جان خود را از دست داده اند، محسن هنوز این تصویر در ذهنش است، مردمی که جنازه ها را کنار خیابان، جمع کرده بودند. او تعریف می کند: «در یکی از امداد رسانی ها، یادم است که هر دو پای پسر یکی از همسایه ها زیر آهن گیر کرده بود و هیچ کس نمی توانست او را نجات دهد، هر چند ثانیه هم پس لرزه می آمد و کار را سخت می کرد.» محسن و یکی از دوستانش، هر دو در فرصت هر چند ثانیه، کمی دور بار آزاد می کردند تا بعد از چندین دقیقه، توانستند یکی از پاها را آزاد کنند و بعد فرصت برای آزاد کردن پای دیگر به وجود آمد تا پسر نوجوان را از زیر آوار بیرون کشیدند. مادر آن پسر هنوز بعد از گذشت سال ها، محسن را که می بیند، برای او دعا می کند.

