

به نام خدا

خودامدادی و دگر امدادی روانی در سوانح

تهیه و تنظیم: اقدس کافی کارشناس روانشناسی

مقدمه

از مردم افتاده مدد جوی که این قوم با بی پروبالی پروبال دگرانند

امروزه همه صاحب نظران و دست اندرکاران امور امداد رسانی به آسیب دیدگان متفقا“ اذعان دارند که پرداختن به مشکلات و روانی قربانیان از اهمیت والایی برخوردار است چرا که عدم توجه به این مهم در کوتاه مدت آسیبهای بسیار شدید روانی به خانواده ها وارد ساخته و در طولانی مدت پیامد های غیر قابل جبرانی بر توسعه اقتصادی _ اجتماعی و فرهنگی جامعه خواهد داشت.

جهت رویارویی با سوانح اقداماتی مانند : پیشگیری و آمادگی ضروری است که در زمینه امداد و نجات فعالیتهای زیادی صورت گرفته است ، اما در زمینه کنترل فشارهای روانی کمتر به آن توجه شده است . با توجه به اینکه فشارهای روانی اثراتی نامطلوب تر از اثرات فیزیکی و جسمانی بر افراد و جامعه دارد. لذا با آموزش مقابله با فشارهای روانی و حمایت از آسیب دیدگان تا حد بسیار زیادی می توان این اثرات نا بهنجار محیطی بر روان را کاهش داد.

در این مجموعه سعی بر آن شده تا عموم مردم را با سانحه و عوارض ناشی از آن که بر روان و واکنشهای آسیب دیدگان نسبت به سانحه آشنا کند و همچنین تعاریفی روشن از فشار های روانی ، علائم و نشانه های بارز آن و توصیه هایی در رابطه با کاهش فشار روانی در سوانح ارائه دهیم. امید است که مورد نظر و توجه و استفاده عزیزان قرار گیرد.

اقدس کافی

هدفهای رفتاری

پس از مطالعه این مجموعه از فراگیران انتظار می رود :

۱. با سانحه و اثرات آن آشنا شوند.
۲. آسیب دیدگان سانحه را دسته بندی نمایند.
۳. با واکنش های آسیب دیدگان نسبت به سانحه آشنا شوند.
۴. با فشارهای روانی و چگونگی تشخیص اختلالات استرس زاپس از سانحه آشنا شوند.
۵. با روش هایی که منجر به کاهش فشارهای روانی در اردوگاه می گردد آشنا گردند.
۶. با مضرات مواد مخدر و توصیه هایی برای خوب خوابیدن آشنا شوند .
۷. با نحوه رفتارهای حمایتی از کودکان آسیب دیده آشنا شوند.
۸. اجرای تکنیک های صحیح آرمیدن را می آموزند.

سانحه چیست ؟

سانحه عبارت است از حوادث و جریانات غیر مترقبه بسیار شدیدی که وقوع ناگهانی آن موجب بروز واکنشهای نامطلوب و ناخوشایند که مقابله با آن فراتر از حد توانایی فرد و جامعه می باشد و موجب قطع موقت جریان عادی زندگی شده و عملکرد جامعه و افراد دچار وقفه و اختلال می گردد.

اهمیت و توجه به سانحه از نظر بروز عوارض روانشناختی و روانشناسی ایجاد شده پس از آن، که موجب فشارهای روانی بر فرد و جامعه است، می باشد. معمولاً سانحه به عنوان تهدیدی جدی برای ادامه حیات آدمی و خطری بزرگ و مهلک جهت نابودی بناها و ساختارهای اجتماعی به شمار می رود.

عوارض سانحه

منظور از عوارض سانحه اثرات یا بازتاب آن در جامعه است که به دو دسته تقسیم می شوند:

۱. عوارض اولیه : که منظور تعداد کشته شدگان، مجروحان و شمار آورگان است.

۲. عوارض ثانویه: شامل خسارات ایجاد شده که در ابعاد روانی، اجتماعی و اقتصادی جامعه را شامل می‌گردد.

عوارض دسته اول؛ غالباً به طور صحیح اعلام شده و گاهی حتی در بیان آن بیشتر از واقعیت، مبالغه و اغراق می‌شود که باعث برانگیخته شدن احساسات بشر دوستانه اکثر مردم می‌گردد. **ولی عوارض دسته دوم،** که در واقع شامل خسارات و تحلیل رفتن منابع انسانی، اجتماعی و اقتصادی جامعه است و بطور معمول کمتر، در ابعاد وسیع آن منعکس می‌گردد و اهمیت موضوع بر همگان و حتی بر مسئولین و دست اندرکاران پوشیده می‌ماند. این در حالی است که عوارض زیانبار آن سالها بر جامعه و اجتماع، و یا شاید تا چند نسل بتواند باقی بماند. عوارض نخستین یک سانحه باعث ایجاد سروصدا در مطبوعات شده ولی عوارض ثانویه آن را معمولاً به دلیل عدم شناخت و مخفی ماندن چندان قابل توجه نبوده و اکثراً توجهی به آن نمی‌کنند و کسی هم راغب توجه به آن نیست.

آسیب دیدگان چه کسانی هستند؟

آسیب دیدگان، سوانح افرادی هستند، که به علت بروز سانحه طبیعی و یا غیر طبیعی و به طور ناگهانی معمولاً درگیر سه نوع مشکل عمده می‌شوند:

۱. برهم ریختن سلامت روانی
۲. از دست دادن سلامت جسمانی
۳. برهم ریختن بنیادهای اساسی محیطی

تحقیقات نشان داده است که سوانح بیش از همه به کسانی آسیب می‌رسانند که توان مقاومت در برابر حوادث را ندارند.



بطور کلی افرادی که در معرض سانحه از جمله زلزله قرار می گیرند را با توجه به مجموعه نیازها ومشکلاتشان به چند دسته می توان تقسیم نمود:

دسته اول؛ شامل افرادی است که بیش از همه در معرض تاثیرات مستقیم سانحه قرار می گیرند وغالبا دارای مشکلات روانی _جسمی ومحیطی هستند.ودر واقع اینان آسیب دیدگان واقعی می باشند.

دسته دوم؛شامل بستگان نزدیک ودوستان آسیب دیدگان می باشند.

دسته سوم؛کارکنان گروههای امداد هستند که در حین انجام وظیفه، فشارهای عصبی زیادی را تحمل می نمایند.



دسته چهارم؛ گروه کثیری از مردم را شامل می شود که پس از سانحه ای مانند ، زلزله به اقدامات مختلفی دست می زنند،از جمله کمک های سخاوتمندانه ای که گاهی بیشتر برای تسلی خاطر اهداء کنندگان آن است تا دریافت کنندگان آن.

دسته پنجم؛ افرادی را شامل می شود که ترجیح می دهند به سانحه واتفاقات آن زیاد فکر نکنند، زندگی را آسان بگذرانند ویا شاید فکر کنند که برای آنان این رویداد اتفاق نخواهد افتاد. نگرانی آنان بیشتر از این جهت است که در کسب وکارشان رکود و وقفه ای ایجاد نگردد ودر تامین ورفع مایحتاج زندگیشان با مشکل مواجه نشوند.

هر یک از گروههای آسیب دیده از سانحه نیازهای متفاوتی دارند وهر کدام پس از سانحه ای چون زلزله عکس العملهای متفاوتی از خود نشان می دهند.در دسته اول، این واکنشها ناشی از وضعیت روحی ودر واقع اختلال در سلامت روانی، سلامت جسمانی وبهم خوردن روابط اجتماعی واقتصادی ومحیطی است.

بروز تنشهای فردی واجتماعی درآسیب دیدگان وحتى بستگان وگروههای امدادی قابل پیش بینی است وبا انجام واجرای تدابیری می توان آنها را کاهش ویا حتی از بین برد.

عاملی که می تواند از میزان این تنشها بکاهد و آرامش را به آسیب دیدگان بازگرداند و انگیزه کار، فعالیت و مشارکت در امور پس از سانحه را در آسیب دیدگان فراهم آورد، رفتارهای سازمانهای امدادی و کیفیت امداد رسانی و در کنار آن کمیت های پس از سانحه می باشد. در واقع تلاش سازمان امداد در شناخت و درک این تنشها و عوامل تشدید کننده یا کاهش دهنده آن بسیار راهگشا خواهد بود.

واکنش های روانی در مراحل مختلف سانحه

انسان ها در رویارویی با سوانح و حوادث واکنش های مختلفی از خود نشان می دهند که می توان آنها را به پنج مرحله تقسیم نمود:

۱. مرحله تماس یا ضربه

۲. مرحله قهرمان نمایی

۳. مرحله فراموش کردن غم

۴. مرحله مواجهه با واقعیت

۵. مرحله تجدید سازمان

آگاهی از این واکنش ها کمک فراوانی به ما می کند تا عکس العملهای روانی آسیب دیدگان و امدادگران را شناخته و نحوه برخورد صحیح با آنان را دریافت. اصولاً وقوع این حالات، باعث انسجام و همبستگی در بین مردم شده و انگیزه آنان را بالا برده تا بتوانند با حوادث مواجه شوند.

مرحله اول : تماس یا ضربه

این حالت چند دقیقه ی اول پس از سانحه بروز می کند، در این مرحله اکثر افراد دچار ترس و وحشت می شود. و در برخی از افراد ترس با حالتی از بهت همراه می شوند، و یا درمانده و گیج بوده و قدرت انجام هیچ کاری را ندارند. چرا که فرد شاهد یک سانحه آسیب زا، توأم با تهدید به مرگ و یا ایجاد یک آسیب جدی به سلامت جسمانی خود و یا دیگران بوده این حالت معمولاً گذرا و کوتاه مدت است.

مرحله دوم: قهرمان نمایی

این مرحله در ساعات اولیه پس از وقوع سانحه بروز می نماید. واکنش روانی در این مرحله شامل حالتی است که افراد احساس می کنند باید کاری انجام دهند، با دیگران ارتباط برقرار کنند و بطور داوطلبانه در امدادسانی کمک کنند. بطور مثال اقدام به بیرون آوردن اجساد عزیزانشان از زیر آوار می کنند و به دفن کردن آنها می پردازند و تا رسیدن کمکهای امدادی به منطقه مورد نظر بسیاری از کارها را خود انجام می دهند.

در این مرحله افراد خودسرانه عمل نموده و به موانع اداری و کاری توجهی نداشته، و ممکن است پرخاشگر و تحریک پذیر شوند. امدادگران باید این وضعیت افراد را درک کرده و با پذیرش آن بعنوان بخشی از واکنش طبیعی افراد، سعی نمایند به نحوی هوشمندانه فعالیت های آنها را در جهت مثبت هدایت کنند. افراد غالباً در این مرحله تمایل دارند قهرمان نمایی کرده و خود را باگذشت و فداکار نشان دهند. اگر این تمایل به نحو صحیح هدایت شود امدادسانی بسیار مطلوب صورت خواهد گرفت.

مرحله سوم: فراموش نمودن غم

در این مرحله که یک تا چند ماه بعد از وقوع سانحه ظاهر می شود و افراد امیدوارتر و حتی ممکن است، حتی نوعی حالت آرامش و نشاط در آنان پیدا گردد. این پروسه، معمولاً با رسیدن نیروها امدادی و کمک رسان به صورت حرفه ای یا غیر حرفه ای بروز می کند.

کمک رسانی به افراد در این مرحله بسیار مفید و سودمند است و باعث سرعت در پیدایش تعادل روانی، جلوگیری از اختلالات روانی و عاطفی شدید و حتی جلوگیری از انتقام جویی و بدبینی خواهد بود.

مرحله چهارم: مواجهه با واقعیت

در این مرحله آسیب دیده مجدداً روحیه خود را از دست داده و نا آرام، خسته و درمانده می شوند. ممکن است به این نتیجه برسند که کمک های رسیده برای آنها کفایت نمی کند و حتی اقدام به مقایسه کمکهای دریافتی خود با دیگران کنند. امداد

گران حتما باید بدانند که افراد در این مرحله افسرده و مضطرب و احساس تنهایی شدید می کنند و از نظر روانی احتیاج به حمایت بیشتری داشته بنابراین ترک فوری منطقه قبل از رسیدگی لازم به نیازهای اجتماعی و روانی آسیب دیدگان، وضعیت روانی آنها را خرابتر خواهد نمود. در این مرحله مسئولین و امدادگران باید با بکارگیری تدابیر هوشمندانه در جهت ایجاد روحیه امید و اعتماد بنفس در آسیب دیدگان بکوشند.

مرحله پنجم: تجدید سازمانی

در این مرحله افراد شروع به باز سازی زندگی خویش می کنند و بتدریج به این درک خواهند رسید، که باید متکی به خود بوده، و رسیدگی کامل به افراد آسیب دیده در این مرحله منجر به باقی ماندن احساس ناراحتی و پرخاشگری و ایجاد یک حس دشمنی درونی خواهد شد. امدادگران و مسئولین توزیع کمک ها، در چنین شرایطی باید حداکثر تلاش را به کمک خود مردم در جهت توزیع عادلانه خدمات انجام دهند، و روند تجدید سازمانی را توسط خود مردم و با حمایت های همه جانبه تسهیل کنند.

استرس چیست؟

استرس عبارت است از مجموعه فشارهای شدید روانی که منجر به ایجاد بی قراری، تشویش و دلهره درونی در فرد می شود بطوریکه سازگاری او را با محیط مختل نموده و مانع از بروز رفتارهای طبیعی می گردد. در واقع استرس واکنشی است به محرکهای درونی و بیرونی. از معمول علائم استرس می توان به افزایش ضربان قلب، آهنگ تنفس، درد معده، خشک شدن دهان، تعرق زیاد، افسردگی، اضطراب، پرخاشگری، گریه و.... اشاره کرد.



عوامل متعددی در سوانح باعث بروز استرس می شوند از جمله، مشاهده صحنه های غم انگیزی چون؛ تخریب منازل ، جنازه عزیزان ، اجساد متلاشی شده هم نوعان، ناله های آسیب دیده گان جسمی (مجروحان و مصدومین)، شنیدن فریاد درخواست کنندگان کمک و دیدن درد ورنج دیگران و علاوه بر آن تحمل درد مصدومیت، سرما یا گرمای زیاد، گرسنگی و تشنگی، از دست دادن اموال و....، مجموعه عواملی هستند که استرس شدیدی بر افراد وارد می کند و در اصطلاح روانشناسی استرس پس از سانحه می گویند. استرس بیماری نیست، بلکه یک عامل رفتاری است ولی می تواند زمینه مساعد جهت منجر شدن به بروز بیماری جسمانی یا روانی را فراهم نماید.

افراد بسته به نوع و میزان آسیب پذیری ، تاثیرات مختلفی از استرس های ایجاد شده می گیرند. چنانکه نشانه های استرس معمولا با فاصله کوتاه و طی چند روز پس از سانحه پدید می آید و چنانچه اقدامات مناسب درمانی به عمل آید به ندرت بیش از ۶ ماه بطول می انجامد. ولی گاهی پیامد های ناشی از سانحه آنچنان در افراد پایدار می گردد که ممکن است سالها به درازا بکشد و فرد یا افراد مصیبت زده را از انجام حداقل وظایف روزمره شخصی، خانوادگی، حرفه ای و اجتماعی باز دارد.

تشخیص اختلال استرس پس از سانحه

تشخیص اختلال استرس پس از سانحه بر طبق عواملی که دخیل می باشند پدیدار می شود:

۱. در معرض مستقیم عوامل استرس زای شدید که در ماورای تجربیات عادی انسان قرار گرفته اند.
۲. افکار مزاحم و تکرار خاطرات و صحنه های ناراحت کننده و دردآور سانحه، در هنگام بیداری یا خواب و دیدن عوامل یادآوری کننده سانحه.
۳. بی تفاوتی و عدم علاقه و بی حسی عاطفی در مواردی از قبیل روابط خانوادگی ، تفریحات و فعالیت های فوق برنامه.
۴. تاثیرپذیری و تحریک پذیری مانند؛ اختلال در خواب، حمله های عصبی، اختلال در حواس و حافظه و عدم تمرکز.

البته علائم یاد شده در همه افراد به صورت یکسان ظاهر نمی شود به طوری که در کودکان و سالمندان، افراد مجرد و بیکار، معتادان به مواد مخدر و یا افرادی که زمینه مساعدتری داشته و یا مبتلایان به بیماری می باشند، وضع وخیم تر خواهد بود.

تأثیر استرس بر افراد سانحه دیده

استرس شدید بطور کلی فکر و ذهن و جسم آدمی را از انجام کارهای مفید باز داشته و بسته به میزان آسیب پذیری تاثیرات مختلفی از استرس در فرد ایجاد می گردد:

★ عده ای به مواد مخدر روی می آورند، در این صورت باید به آنان آموخت که

مواد مخدر به علل زیر راه درستی برای مقابله با استرس نمی باشد

❖ اثرات شادی آور آن موقت و گذرا بوده و مضرات آن بیشتر است

❖ در طولانی مدت عوارض آن آشکار می گردد.

❖ این مواد باعث ایجاد اضطراب، افسردگی و اختلال در خواب می شود.

❖ اشتها و قوای ذهنی را تضعیف می کند

❖ منجر به از دست دادن رابطه صحیح با افراد خانواده و دوستان می شود و حتی آنها

را مورد آزار و اذیت قرار داده

❖ استفاده از این مواد توانایی و قوای جسمی برای انجام کار را تحلیل می کند.

به افرادی که تحت فشار و استرس هستند باید آموخت که تغذیه خوبی داشته

باشند و به استراحت و فعالیتهای روزانه بپردازند. و از ایجاد درگیری و کشمکش

ها خودداری کنند و برای حل مشکلاتشان از راهنمایی افراد متخصص و آگاه

و مورد اطمینان کمک بگیرند.

★ عده ای نیز به داروهای آرامبخش روی می آورند؛ در این صورت باید به آنان

یاد آور شد که این داروها ممکن است به خواب آنها کمک کند اما در زمان

بیداری احساس ناخوشایندی خواهند داشت. داروها الگوی خواب افراد را مختل

می کنند پس به این افراد توصیه می شود:

❖ در طول روز خوابند مگر یک استراحت چند دقیقه ای

❖ موقع عصر قدم بزنند

❖ قبل از ساعت ۷ بعد از ظهر شام بخورند

- ❖ از خوردن قهوه و چای پررنگ بخصوص هنگام عصر خودداری کنند
- ❖ از بحث وجدل در اوایل شب پرهیز نمایند
- ❖ از کشیدن سیگار بخصوص در شب خودداری نمایند
- ❖ از گوش دادن به موسیقی و رادیو یا تماشای تلویزیون و حتی مطالعه در شب تا دیر وقت خودداری کنند
- ❖ در صورت امکان قبل از خواب یک لیوان شیر میل نمایند
- ❖ قبل از خواب به مدت چند دقیقه بین دو ابروی خود را ماساژ دهند

در صورتیکه با انجام اقدامات فوق، بهبودی نسبی حاصل نشد به متخصص روانپزشک یا روانشناس مراجعه نمایند. ممکن است این اختلالات روانی شدت بیشتری یابند.

روشهای مقابله با استرس

ساده ترین روشهایی که برای درمان اختلالات و واکنش های روانی در بازماندگان سوانح، استفاده از تکنیکهای رفتاری است که توسط کارکنان بهداشتی و امدادگران قابل اجرا و آموزش می باشند. علاوه بر آن حمایت روانی فردی و گروهی و دارو درمانی برای برخی از اختلالهای روانی ضرورت داشته و باید توسط روانشناس و پزشکان عمومی مورد توجه علمی و عملی قرارگیرد. شما می توانید روشهای ذیل را در جهت برخورد مناسب با افرادی که قادر به مقابله با استرس نیستند بکاربندید:

۱. روشهای زیادی برای ایجاد، احساس آرامش وجود دارد. افراد با روحيات مختلف از طریق شیوه های متفاوتی چون؛ مطالعه، آواز خواندن، گوش دادن به موسیقی، نماز و قرآن خواندن، دعا کردن و استراحت، احساس آرامش نمایند. افراد تحت فشارهای استرسی را تشویق به استفاده از روشهایی کنید که قبلاً آموخته اند تا در زمان بروز مشکلات بکار گیرند.

۲. برای افرادی که به علت تخریب محل زندگیشان در اردوگاه بسر می برند، حضور خویشاوندان و دوستان در یک محل آرامش بخش خواهد بود. هرچند عده ای از این افراد در اردوگاههای خیلی شلوغ نیز احساس تنهایی می کنند. تشویق آنان به انجام فعالیتهای مفید و حتی کوچک در اردوگاه آرامش بخش خواهد بود.

۳. افراد را تشویق و راهنمایی کنید تا برای حل مشکلات و ناراحتیهای خود با روحانیون و مشاورین و کسانی که به آنان خوش بین هستند صحبت نمایند.
۴. هر چند نمی توان مانع ازدحام و ایجاد محدودیت برای ساکنان اردوگاه شد، لیکن در حد امکان سعی کنید که افراد تحت تاثیر استرس، بتوانند دسترسی آسانی به مواد غذایی، آب و درمانهای دارویی ضروری داشته باشند.
۵. استراحت شبانه ضروری است افراد را تشویق کنید که سروصدای شبانه را کاهش دهند. اگر لازم دیدید، زمان مشخصی مثلا؛ از ۱۰ شب تا ۶ صبح را جهت استراحت تعیین کنید.
۶. در صورت وقوع درگیری و نزاع، جهت جلوگیری از کشمکش و آشوب، جدا سازی آنان و حل و فصل اختلاف افراد مفید می باشد. در صورت وجود مشکلات اساسی، از افراد با نفوذ برای حل مشکلات مدد گرفته و از آنها بخواهید به جای بحث و جدل برای حل و رفع مشکلات شما رایاری کنند.
۷. افراد آسیب دیده را تشویق کرده تا در فعالیتهای اجتماعی مانند، ورزش و مراسم مذهبی حضور یابند. حتی در شرایط نامناسب زندگی، اینگونه فعالیتها ایجاد انگیزه نموده، امید به ادامه زندگی و آینده را افزایش می دهد.
۸. با توجه به توانایی آسیب دیدگان، آنها را تشویق نموده تا در کارهای اردوگاه مشارکت نمایند بخصوص افراد منزوی که احساس تنهایی می کنند.
۹. تقویت اعتقادات مذهبی (ارتباط دائم با خدا) در هر لحظه در کاهش درد ورنج، آلام و ناراحتیهای روانی بازماندگان بسیار مفید و موثر خواهد بود و در این رابطه از روحانیون و افرادی که با مفاهیم و علم روانشناسی واقف هستند کمک بگیرید.
۱۰. جهت دلگرمی و تقویت روحیه بازماندگان، و جهت گرمی داشت یادبود عزیزی که از دست داده اند شرکت و همراهی دربر پای مراسم مذهبی مطابق با اعتقادات و آداب و رسوم محلی آنان بسیار مهم می باشد.



۱۱. در صورتی که این افراد که تحت فشار استرسی خاصی هستند، و قادر به ایجاد حس آرامش در خویش نیستند، به آنان آموزشهایی جهت آفرینش حس آرامش بدهید.

۱۲. برگزاری کلاسهای آموزشی جهت یاد دادن نکات آموزنده و امیدوار کننده در برخورد با موانع و مشکلات در زمان بحران ناشی از سانحه و چگونگی تقویت روحیه آنان در جهت بازگشت سریع به وضعیت عادی ورفاهی گذشته.

از کودکان آسیب دیده چگونه حمایت کنیم

کودکان جزء آسیب پذیرترین گروههای انسانی در زمان سوانح می باشند در صورت عدم توجه، سلامت جسمانی و روانی آنها با خطر جدی مواجه خواهد شد. اقدامات ذیل به سلامت روانی کودکانی که والدین خویش را از دست داده اند کمک موثری می نماید:

۱. برای زندگی آتی، خانواده امن و با ثباتی برای کودکان انتخاب نمایید.
۲. از تغییر مداوم و بی مورد محل زندگی کودکان جدا خودداری کنید.
۳. یکی از مهم ترین امور، اقدام به تامین و برآورد نیازهای کودکان از قبیل غذا، آب و مراقبتهای پزشکی کنید.
۴. به کودکان کمک نمایید تا بتوانند سریعتر از شوکهای عاطفی خلاصی یابند.



۵. این کودکان نیز مانند سایر افراد به آموزش نیازمندند، در صورت امکان به جای مدارس که تخریب شده اند، مکان مناسبی را به همین منظور فراهم نمایید، اما به خاطر داشته باشید که این کودکان نمی توانند به این زودی آموزشهای رسمی را شروع نمایند بلکه بایست در ابتدا آموزش به شیوه غیر رسمی انجام پذیرد.

۶. ارائه برخی اطلاعات راجع به علل وقوع سانحه ضرورت داشته ، پس در این رابطه به آنان آموزشهایی داده، عدم ارائه اطلاعات در این زمینه ممکن است سبب ترویج خرافات درمیان کودکان می گردد .
 ۷. فراهم نمودن و ایجاد فرصتی مناسب به کودکان تا بتوانند بدون فشارواسترس روحی و با آرامش تمامی مراحل طبیعی رشد خویش را طی نمایند.
 ۸. کودکان نیازمند به احساس هدفمندی در زندگی خویش اند به آنان کمک کنید تا برای آینده خود برنامه ریزی مناسبی کنند.
- محروم کردن کودکان از دوره کودکی خویش به همان اندازه خطرناک است که او را از نیازهای دیگرچون؛ غذا، امنیت و سر پناه محروم نماییم.

آموزش تکنیک آرمیدگی

زمانیکه عضلات برای یک مدت طولانی تحت فشارباشند یک سری شکایات جسمی مانند درد در نقاط مختلف بدن ایجاد می کند. که این خود باعث ایجاد نگرانی مضاعف و شدید می شود. در چنین شرایطی انسان از سرگرم نمودن و بازی با خردسالان ، معاشرت با مردم و حتی عشق ورزیدن لذت نمی برد. اگر کسی بتواند از شدت فشارهای وارده برخوردار شود ، شکایات جسمی کاهش یافته و فرد احساس آرامش و آسایش نموده و بهتر می تواند با مشکلات خویش کنارآید. برای اینکه بتوانید آسوده خاطر باشید لازم است روشها و نحوه صحیح آرمیدگی را تمرین کرده و بیاموزید همین امر باعث می شود که به تدریج یاد بگیرید که آسوده باشید و کنترل بهتری بر احساسات خود داشته و کمتر تحت تاثیر مسائل خود قرار بگیرید . برای رسیدن به این مقصود می توانید:

۱. آرام بنشینید، سپس پاهای خود رادراز کنید
۲. چشمانتان را به آرامی ببندید
۳. با بینی و به آرامی نفس های عمیق بکشید
۴. بر وجود و جسم خود تمرکز نموده و دریابید که چگونه هر گاه که نفس خود را بیرون می دهید مقداری آرامش گرفته و آرام می شوید.(اینکار را به مدت ۲الی ۳دقیقه ادامه دهید)

۵. حالا تجسم کنید که با هر نفسی که استنشاق می کنید مقداری سلامتی وانرژی ذخیره نموده و با هر بازدم و نفسی که بیرون می دهید از مقداری تنش واسترس خلاصی می یابید. (این کار رابه مدت ۲ تا ۳ دقیقه ادامه دهید).
۶. حال مکان خوشایند وزیبایی را که در گذشته دیده اید به یاد بیاورید. می بینید که افکار خود بخود می آیند ومی روند. حتی افکار نگران کننده ویا ناخوشایند از بین خواهند رفت. به شرط آن که شما هم کمک نمایید وعمدا آن را ادامه ندهید.
۷. حال شما در یک مکان زیبا وخوشایند، عمیقا درحال استراحت هستید وبه خاطر داشته باشید که هرچیزی که می بینید، می شنوید ویا احساس می کنید بسیار دوست داشتنی هستند. اجازه ندهید که افکار بیهوده وناراحت کننده به ذهن شما راه یابد.
۸. بعد از حدود ۱۰ دقیقه می توانید به آرامی از این مکان زیبا خداحافظی نموده وبیرون بیایید، اما بخاطر داشته باشید که بزودی دوباره به آنجا باز خواهید گشت.
۹. چند نفس عمیق بکشید وچشمان خود را باز نمایید.

این تمرین را هر وقت که مایل بودید می توانید انجام داده وبخصوص در صورت اضطراب بسیار موثر خواهد بود. ماساژ دادن وتمرینات جسمانی، حداقل یکبار در روز نیز به آرامش در آرمیدن کمک بسیار خواهد نمود.

منابع :

۱. چکیده روانپزشکی بالینی / تالیف: دکتر نصرت الله پور افکاری
۲. روانشناسی جانبازی و معلولیت / تالیف : علی اسلامی نسب
۳. پیامدهای روانی - اجتماعی بلایای طبیعی / تالیف : دکتر رضا ایمانی ، دکتر فیض الله نیازی ، حسن پالهنگ
۴. هنگامیکه فاجعه رخ می دهد / تالیف : پروفیسور بورالی رافائل / ترجمه: محمد رضا طالبی نژاد، دکتر مهرداد کلانتری
۵. آموزش همگانی برای مقابله با خطرات زلزله / موسسه بین المللی زلزله شناسی و مهندسی زلزله