

به نام او که همه اوست

مجموعه کارگاه های آموزشی خودمراقبتی در بحران های نظامی

کارگاه شماره ۱

دکتر هاتف نیا

عضو هیئت علمی دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی البرز

تعریف خود مراقبتی

در شرایط بحرانی مانند جنگ، توانایی افراد برای مراقبت از خود و اطرافیانشان اهمیت حیاتی دارد.

خودمراقبتی در این شرایط، به:

مجموعه ای از مهارت ها و رفتارهایی گفته می شود که به افراد کمک می کند تا با حفظ سلامت جسمی و روانی خود،

در برابر تهدیدهای جنگی مقاومت بیشتری داشته باشند و از آسیب های احتمالی بکاهند.

یکی از مؤلفه های کلیدی خودمراقبتی، آمادگی پیش از بحران است.

آمادگی و پیشگیری

بسیاری از آسیب ها و خسارات ناشی از بحران ها، به دلیل نبود آمادگی قبلی و ناآگاهی از اقدامات لازم رخ می دهند.

آموزش های پیشگیرانه، آماده سازی اقدام ضروری، طراحی برنامه خانوادگی برای واکنش سریع، و شناسایی نقاط امن از جمله اقداماتی هستند که می توانند در کاهش خطر و افزایش ایمنی مؤثر باشند

سرفصل موضوعات در کارگاه های مدیریت بحران

راهنمای خودمراقبتی در بحران های نظامی شامل :

✓آموزش کمک های اولیه،

✓مدیریت سلامت روان در موقعیت های پرتنش،

✓آماده کردن کیف اضطراری،

✓حمایت از کودکان و گروه های آسیب پذیر،

✓اصول تغذیه،

✓یادگیری نحوه تخلیه ایمن

و

✓پناه گیری صحیح در برابر آتش سوزی، انفجارها و حرات است.

ضرورت خودمراقبتی

به این دلیل است که در بسیاری از بحران ها،
امکان دریافت فوری خدمات امدادی و درمانی وجود ندارد. در چنین شرایطی، این مهارت های
فردی و خانوادگی هستند
که
می توانند جان انسان ها را نجات دهند.

مدیریت رفتار مشکل ساز کودکان در بحران



چرا رفتار کودک در بحران تغییر می کند؟

چرا رفتار کودک در بحران تغییر می کند؟

در شرایط بحرانی، مثل بلایای طبیعی، جنگ، یا مشکلات خانوادگی، کودکان دچار اضطراب، ترس یا سردرگمی می شوند.

این احساسات می توانند

باعث

مشکلات رفتاری شوند.

درک این موضوع قدم اول کمک به کودک است.

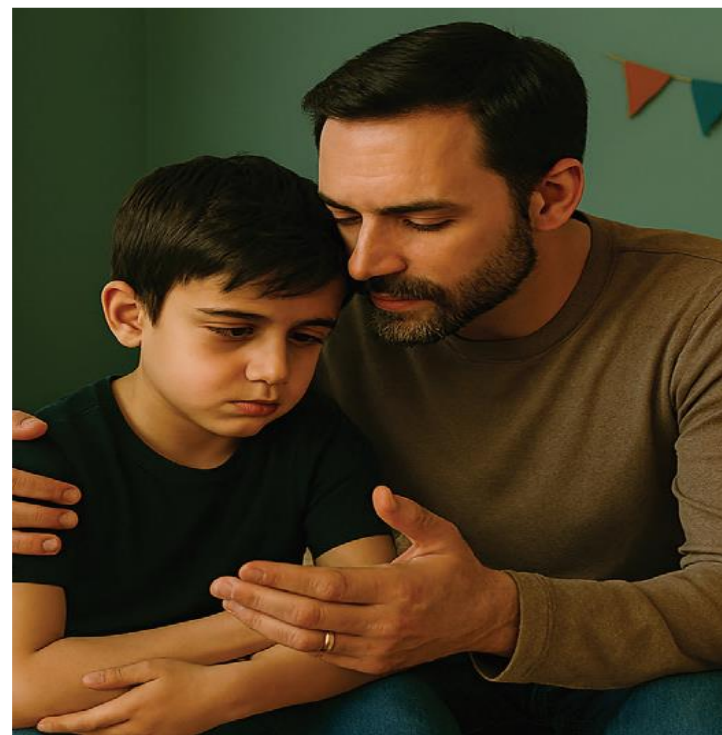
نشانه های اضطراب در کودک

جسمی: دل درد، تپش قلب، سردرد، تهوع، کابوس

رفتاری: بی قراری، گریه، چسبیدن به والدین، پرخاشگری، بی خوابی

- اول ببینید چه چیزهایی شنیده و چه فکری می کند.
- ساده، صادقانه، متناسب با سن او توضیح بدهید.
- اطلاعات غلط او را اصلاح کنید ولی او را سرزنش نکنید.
- از کلمات کودکانه و قابل فهم استفاده کنید.
- فقط اطلاعات لازم را بدهید، نه بیشتر.
- اگر سوالی دارد، جواب بدهید. حتی اگر چندبار پرسد.
- چند موضوع را همزمان مطرح نکنید.

چگونه با کودکی در
مورد بحران صحبت
کنیم؟



مدیریت رفتار مشکل ساز کودکان در بحران

- ✓ در دسترس باشید، با حوصله به حرف هایش گوش دهید.
- ✓ فشارهای اضافی (مثل بحث های مالی یا ترسناک) را از او دور کنید.
- ✓ روال عادی زندگی اش را حفظ کنید (بازی، مدرسه، غذا، خواب).
- ✓ به او آموزش دهید چگونه از خود مراقبت کند.
- ✓ در خانه یا فضای باز با او ورزش و بازی کنید.
- ✓ حضور والدین آرامش زیادی به کودک می دهد.
- ✓ در بازی های روزمره، فعالیت هایی برای آموزش شیوه های صحیح
- ✓ پناه گیری و مواجهه با بحران به صورت بازی و سرگرمی طراحی کنید.

راهکارهایی برای مشکل خواب کودک



- ✓ ساعت خواب کودک را منظم کنید.
- ✓ از درگیری با کودک سر خوابیدن پرهیز کنید.
- ✓ یکی، دو ساعت قبل از خواب، از دادن غذای سنگین به کودک پرهیز کنید.
- ✓ شب ها کودک را در معرض اخبار ناراحت کننده و استرس قرار ندهید.
- ✓ قبل از خواب کتاب بخوانید یا موسیقی ملایم بگذارید.
- ✓ در صورت تمایل کودک، نور ملایمی در اتاق خواب کودک روشن بگذارید.
- ✓ قبل از خواب، خاطرات خوب را با کودک مرور کنید.
- ✓ اگر نمی تواند تنها بخوابد، برای مدت محدودی در ابتدای خواب رفتن کنارش بمانید.

راه های افزایش نشاط در کودکان



- ✓ با هم کارهای ساده و خوشحال کننده انجام دهید.
- ✓ خاطرات شیرین گذشته را برایش تعریف کنید.
- ✓ اگر اشتها ندارد، غذاهای مورد علاقه اش را با کمک مستقیم خودش درست کنید.
- ✓ بدون فشار، او را به بازیهای که لذت بخشند دعوت کنید.

راهکارهای مقابل
برای مشکل
پرخاشگری و
بدخلقی کودک

- ✓ وقتی می خواهید با او صحبت کنید، آرام صدایش کنید.
- ✓ سر و صدای اضافی محیط را کم کنید.
- ✓ او را از اخبار ناراحت کننده ، دور نگه دارید.
- ✓ نشان دهید که متوجه ناراحتی او هستید و احساساتش را درک کنید،
- ✓ اعلام کنید که پرخاشگری مورد تایید نیست.
- ✓ رفتارهای مناسب او را تشویق کنید.

راهکارهایی برای مشکل لجبازی کودک

- ✓ با کودک وارد جنگ قدرت نشوید.
- ✓ موقعیت هایی که باعث لجبازی کودک می شوند را پیش بینی و حذف کنید.
- ✓ بلافاصله نه نگوئید ولی اگر نه گفتن مهم و ضروری است، مخالفت خود را با آرامش بیان کنید.
- ✓ در برابر بی احترامی یا بدرفتاری، قاطع باشید.
- ✓ حرف شنوی کودک را تحسین کنید.

چه زمانی باید به متخصص مراجعه کنید؟

✓ اگر نگرانی کودک بیش از اندازه و کلافه کننده است.

✓ اگر ارتباط و عملکرد کودک دچار اختلال شدید شده است.

به یکی از مراکز جامع خدمات سلامت یا متخصصان روان شناسی و روان پزشکی مراجعه کنید.

کیف اضطراری در شرایط بحران



نکات مهم

بهتر است به جای یک کیف بزرگ، برای هر نفر یک کیف آماده کنید. کیفها را نزدیک در خروجی منزل یا داخل صندوق عقب خودرو قرار دهید.

حتما از کیف یا کیسه ای ضد آب استفاده کنید تا وسایل شما در برابر باران و رطوبت آسیب نبینند.

لیست وسایل ضروری در کیف اضطراری:

❖ کمک های اولیه

- ✓ چسب زخم، باند، قیچی، الکل، بتادین، گاز استریل
- ✓ پماد ضد گزش و سوختگی
- ✓ داروهای شخصی (برای ۷ روز)
- ✓ دستکش یکبار مصرف، ماسک



- ✓ روشنایی و ابزار:
- ✓ چراغ قوه، باتری اضافه
- ✓ کبریت و فندی
- ✓ چاقوی چندکاره، طناب



غذا و نوشیدنی:

آب آشامیدنی (حداقل ۴ لیتر برای هر نفر)

غذاهای کنسروی یا خشک با ماندگاری بالا

کنسرو بازکن

در هر شرایطی، شیر مادر بهترین انتخاب است

غذای کودک و شیر خشک در صورت نیاز

❖ وسایل ارتباطی:

✓ رادیو کوچک با باتری اضافه

✓ موبایل، شارژر و پاوربانک آماده استفاده

✓ دفترچه شماره تلفن های ضروری و نقشه منطقه

❖ لباس:

✓ یک دست لباس گرم و راحت

✓ پتو، دستکش، کلاه

✓ کفش محکم



○ مدارک مهم:

✓ شناسنامه، کارت ملی، دفترچه بیمه

✓ مدارک بانکی و اسناد مهم

✓ مقداری پول نقد

✓ کلید یدک خانه و سوییچ ماشین



• وسایل خاص:

- ✓ پوشک و لوازم نوزاد
- ✓ وسایل سرگرمی برای کودک
- ✓ داروها و وسایل ویژه سالمندان یا بیماران

به خاطر بسپارید

✓ وسایل را هر چند وقت یک بار بازبینی و مواد تاریخ دار را تعویض کنید.

✓ از اعضای خانواده بخواهید با کیف خود آشنا شوند.

✓ در شرایط اضطراری: آمادگی شما، ضامن امنیت شما و خانواده تان
✓ است.

✓ با آماده سازی کیف اضطراری، یک گام مهم برای محافظت از جان خود و عزیزان تان
بردارید.

✓ همین امروز دست به کار شوید!



سپاس از حوصله و همراهی شما