

خودمراقبتی در حملات هوایی

وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

خرداد ۱۴۰۴

آموزش جامع خودمراقبتی در حملات هوایی و ترویج فرهنگ آمادگی مستمر

اقدامات حفاظتی فوری و ضروری

- اقدام فوری اولیه، پناه گرفتن است. اتاق امن مسکونی در منزل، اتاق امن در ساختمان یا اتاق امن در فضای شهری یا محل کار از انواع مختلف پناهگاه است.
-
- اگر پناهگاه‌های اختصاصی در دسترس نباشند، استفاده از اتاق‌های داخلی تر در منزل که بیشترین دیوار با فضای خیابان را برای حفاظت ساکنین منزل ایجاد نماید و دارای کمترین تعداد پنجره باشد قابل توصیه است.
-
- نکته مهم این است که این فضاها باید عاری از کاشی‌های سرامیکی، چینی یا شیشه که امکان خرد شدن دارند، باشند و تزییاتی که امکان سقوط یا افتادن و ایجاد خطر دارد را از آن اتاق حذف نمایند (مانند لوستر، قاب عکس بزرگ).
- یک کار مهم بستن پنجره‌های شیشه‌ای داخلی است. به شهروندان توصیه می‌شود نزدیک دیوار داخلی، دور از پنجره (و نه در مقابل آن) بنشینند.
- برای ساختمان‌های قدیمی‌تر، زیرزمین‌ها یا پناهگاه‌های مشترک ممکن است مشخص شده باشد که ایمن‌تر از راه‌پله‌ها هستند.
- افرادی که در پناهگاه می‌روند، عمدتاً آسیبی نمی‌بینند، در حالی که تلفات غیرنظامی در جایی رخ می‌دهد که اتاق‌های امن در دسترس بودند اما از آنها استفاده نشده است.
- علاوه بر یافتن یک پناهگاه عمومی، اقدامات ساده‌ای (عدم نشستن نزدیک و روبروی پنجره، باز کردن دهان هنگام بمباران پس از شنیدن صدای انفجار، پوشاندن سر، استفاده از دیوارهای داخلی) بارها مورد تأکید قرار گرفته‌اند. این جزئیات، در حالی که به ظاهر جزئی هستند، مستقیماً آسیب‌های ناشی از امواج شوک، ترکش و شیشه خرد شده را کاهش می‌دهند.

اقدامات در محیط‌های مختلف:

- در خانه: از پنجره‌ها فاصله بگیرید، یک اتاق داخلی امن (بدون پنجره، به غیر از حمام (احتمال سرخوردن)، یا راهرو (ازدحام و سقوط)) پیدا کنید و روی زمین بنشینید.
- در فضای باز: فوراً روی زمین دراز بکشید و هرگونه گودی یا سازه محکم را برای پناه گرفتن پیدا کنید (مانند گودال، چاله، حائل یا اشیاء بتنی). سر خود را با دست‌ها بپوشانید تا از ترکش و امواج انفجار، محافظت شود. در وضعیت جنینی دراز بکشید، پاهای خود را به سمت جهت انفجار بچرخانید، گوش‌های خود را با کف دست بپوشانید و دهان خود را باز کنید تا از ضربه مغزی جلوگیری شود. از پنهان شدن پشت اتومبیل‌ها یا کیوسک‌ها خودداری کنید، زیرا محافظ خوبی نیستند. از حریم آوار ساختمان‌های بلند دور بمانید.

○ **در خودرو:** خودرو را متوقف کنید. یک گودال، چاله یا گودی یا حائلی پیدا کنید. از خودرو خارج شوید، در پناه حائل روی زمین دراز بکشید و سر خود را با دست‌ها بپوشانید.

○ **فضای عمومی:** ضمن پناه گرفتن سریع در مکان مناسب به خاطر داشته باشید، که پس از شنیدن هشدار، از تلفن استفاده نکنید تا خطوط برای امدادگران و کارکنان اورژانس آزاد بماند. آرام بمانید و به شایعات توجه نکنید.

تدوین برنامه‌های اضطراری خانوار و جامعه

داشتن برنامه‌های متعدد برای مکان‌های مختلف (محل کار، جاده، خانه) و تمرین آنها برای آمادگی بسیار مهم است. این شامل برنامه‌های اضطراری خانوادگی با مسیرهای تخلیه و نقاط ملاقات است. نگهداری سوابق گروه خونی و مشکلات سلامتی در جیب یک اقدام ایمنی عملی است. انتخاب و آماده‌سازی یک پناهگاه تعیین‌شده یا "اتاق امن" از قبل، یک گام کلیدی آمادگی است. برای خانه‌های شخصی، تجهیز یک پناهگاه ساده در زیرزمین نیز توصیه می‌شود. اطمینان از خالی بودن راه‌پله‌ها از موانع، برای حرکت سریع به مناطق محافظت‌شده و امن، حیاتی است.

پیشنهاد "کمک به همسایگان مسن یا افرادی که نمی‌توانند به تنهایی حرکت کنند جهت آماده‌سازی منزل و اتاق امن و در صورت لزوم انتقال آنها به پناهگاه" یک جنبه اجتماعی حیاتی از آمادگی را آشکار می‌کند. جمعیت‌های آسیب‌پذیر اغلب با چالش‌های بیشتری در فرایند تخلیه سریع یا پناه گرفتن مواجه هستند. برنامه‌ریزی پدافند غیرعامل باید صراحتاً مکانیسم‌های حمایتی برای سالمندان، معلولان و سایر گروه‌های آسیب‌پذیر را مدنظر بگیرد. این به معنای مشارکت اجتماعی است که کمک‌رسانی را تسهیل می‌کند، و نقش‌های داوطلبانه مشخص برای حمایت و ارتباطات هدفمند برای این جمعیت‌ها تعریف می‌نماید و از این رو خودمراقبتی، فراتر از آمادگی فردی به مسئولیت جمعی گسترش می‌یابد.

برنامه ارتباطی خانواده و کیف اضطراری و آمادگی برای تخلیه

لازم است هر خانواده برنامه ارتباطی خود را برای شرایط اضطراری و بلایا تعریف و تمرین نماید. معمولاً راهکارهای زیر توصیه می‌شوند:

- همه افراد خانواده باید شماره تلفن یکی از بستگان قابل اطمینان در سایر نقاط شهر یا شهرهای دیگر را از حفظ بدانند.
- محل تجمع خانواده بعد از وقوع یک حادثه از قبل تعیین شود تا در صورت تخریب منزل و گم شدن افراد نهایتاً در یکجا بتوانند همدیگر را پیدا کنند. مثلاً یک میدان، مسجد محل و غیره.
- تعیین محلی که اعضای خانواده بتوانند برای یکدیگر پیغام بگذارند و آنرا روی دیوار یا درختی نصب کنند تا بتوانند از اوضاع هم‌با خبر شوند.

برنامه تخلیه منزل در شرایط اضطراری

در هر خانواده باید برنامه تخلیه در شرایط اضطراری تعریف شود و توسط افراد خانوار تمرین گردد. در برنامه تخلیه موارد زیر باید مد نظر باشند:

● از قبل محلی را برای جمع شدن خانواده مشخص کنید. در خصوص سیل یک منطقه مرتفع را مشخص نمایید.

- با آرامش خارج شوید.
- قبل از خروج کیف اضطراری خود را بردارید.
- به افراد آسیب پذیر کمک کنید.
- شیر گاز را ببندید.
- کنتور برق را قطع کنید.
- در را پشت سر خود قفل کنید.

برنامه کمک به اعضای آسیب پذیر خانواده

در هر خانواده باید افراد آسیب پذیر در برابر بلایا تعیین و برای کمک به آن ها برنامه ریزی شود. مثال های زیر برخی از روش های کمک به این افراد هستند:

- تعیین یک فرد به ازای هر فرد آسیب پذیر برای کمک به وی در زمان تخلیه اضطراری
- اطمینان از ذخیره سازی و برداشتن داروهای مورد نیاز افراد بیمار
- جابجا کردن افراد بستری از مجاورت عوامل غیر سازه ای خطرناک منزل. مثلاً جابجا کردن تخت یک بیمار بستری از زیر کمد سنگین یا شیشه ای

فهرست اعضاء آسیب پذیر خانواده

آدم دارای بیماری مهم	
آدم دارای سابقه بستری اخیر	
بچه تازه زایمان کرده	
آدم معلول (جسمی یا روانی)	
دکان	
بچه	
آدمندان	

کیف شرایط اضطراری و مهارت کمک های اولیه

یک کیف اضطراری ساده و جامع که حاوی ضروری ترین لوازم برای حداقل ۷۲ ساعت (۳ روز) باشد، موضوع مهمی در تاب آوری فردی و خانوار در طول حملات است؛ به ویژه زمانی که خدمات مختل شوند. جدول زیر یک چک لیست واضح ارائه می دهد که شهروندان را قادر می سازد گام های مشخصی را در آمادگی خود بردارند. هر خانوار باید دارای یک کیف اضطراری در منزل و یک کیف اضطراری در صندوق عقب ماشین شامل اقلام زیر باشد. در نهایت اقلام و وسایلی که فکر می کنید ممکن است لازم شود را به همراه داشته باشید. اما سعی کنید بار خود را سنگین نکنید.

آشامیدنی (حداقل ۴ لیتر برای هر نفر)، چراغ قوه، باتری اضافه، چاقو، مواد غذایی با ماندگاری بالا (کنسرو)، شارژر، کبریت و فندک، وسایل گرمایش مثل پتو نجات، پتو بافرتی، دستکش، کلاه، یکدست لباس اضافی، لوازم بهداشتی (صابون، ژل ضد عفونی کننده، مسواک، خمیر دندان، پوشاک بچه، نوار بهداشتی و...) کیف کمک های اولیه کامل مل: چسب زخم، قیچی، باند، بتادین، الکل، گاز استریل، باندکشی، پماد ضد گزش شرات، مسکن، دستکش، ماسک، پماد سوختگی و <u>داروهای شخصی ضروری (برای حداقل ۷ روز)</u>.	وسایل ضروری
یو کوچک، گوشی موبایل همراه با شارژر و سیم آن، پاور بانک شارژ شده، دفترچه تلفن مل شماره های آشنایان و دوستان به ویژه شماره های ضروری و شماره سایر مناطق، برها تفشه منطقه و ...	وسایل ارتباطی
ارک هویتی (مانند شناسنامه، کارت ملی)، دفترچه بیمه، مقداری پول نقد، مدارک کی، کلید یدک خانه و ماشین وسایل بازی و سرگرم کننده کودک مثل مداد رنگی و تر، غذای کودک، شیر خشک، کارت هویتی کودک و اعضای خانواده و ...	مدارک و سایر وسایل مهم

می توان چند کیف با ابعاد متوسط به تعداد اعضای خانواده تهیه کرد (بهتر از یک کیف بزرگ می باشد) و کیف ها را نزدیک به درب خروجی قرار داد. دقت کنید در صورت باران و سیل، کیفی را انتخاب کرده باشید که ضد آب باشد (حتی یک کیسه نایلونی محکم) تا محتویات آن خیس نشود.

جدول ۲: لیست فشرده وسایل مورد نیاز در کیف اضطراری ساده

تجهیزات کمک های اولیه	
کارت بانکی	
ارک مهم (شناسنامه، اسناد زمین، ...)	
غذایی خشک / کنسرو (بعلاوه کنسرو بازکن)	
نایلونی مانند چاقو، طناب و ...	
آشامیدنی	
باتری اضافه	
راغ قوه با باتری اضافه	
نایل ویژه نوزادان/سالمنان/بیماران	1
نایل زنان (نوار بهداشتی، قرص ضد بارداری)	1
ش محکم	1
س (گرم، زیر، ...)	1
چه که برای فرد عزیز است	1

توصیه های عمومی کمک های اولیه در حوادث انفجاری و جنگ

پیش از حادثه (آمادگی قبلی)

- کیف شرایط اضطرار آماده کنید: آب، غذا، کمک های اولیه، مدارک مهم، لباس و ماسک و ...
- محل امن در خانه یا محله مشخص کنید.
- آموزش کمک های اولیه و پناه گیری ببینید.
- شماره های اضطراری و راه ارتباطی خانوادگی داشته باشید.

در هنگام حادثه انفجار یا حمله

- اگر در داخل هستید، از پنجره ها دور و زیر میز محکم، دیوارهای قطور پناه بگیرید.
- در فضای باز، زمین بخوابید و پشت مانع سخت پناه بگیرید.
- در صورت وجود دود یا آتش، از ماسک یا پارچه مرطوب استفاده کنید.
- به هشدارهای رسمی توجه کنید.

پس از حادثه

- از محل حادثه فاصله بگیرید.
- در حد توان به مجروحان کمک کنید.
- از تماس با اجسام مشکوک پرهیز کنید.

توصیه های بهبود تغذیه

۱. بهتر است ضمن رعایت خونسردی و آرامش در تمام شرایط، به اندازه نیاز خانوار خرید مواد غذایی انجام شود و از خرید و انبار کردن بیش از اندازه مواد غذایی خودداری کنیم. خوشبختانه واحدهای تولیدی مواد غذایی در کشور با تمام ظرفیت در حال کار هستند و نگرانی خاصی بابت دسترسی به مواد غذایی ضروری در کشور وجود ندارد.
 ۲. تمام هموطنان عزیز تمرکز کافی بر در دسترس بودن غذاهای سالم و فاسد نشدنی داشته باشند تا در صورت تشدید اوضاع بتوانند برای تامین کالری، پروتئین و مواد مغذی کافی از آنها استفاده کنند.
 ۳. دسترسی به آب آشامیدنی تمیز و سالم یکی دیگر از نکات مهم تغذیه ای در شرایط کنونی کشور است که بهتر است همواره مد نظر هموطنان عزیز قرار گیرد. خوشبختانه تامین آب آشامیدنی سالم در تمام نقاط کشور مهیاست و نگرانی خاصی بابت این امر وجود ندارد. با این حال، توصیه میشود در صورت تهیه آب معدنی، بهتر است آنها را در مقابل نور خورشید قرار ندهید.
 ۴. از مصرف کالری کافی برای حفظ سطح انرژی و جلوگیری از تحلیل عضلات، به ویژه در شرایط استرس، اطمینان حاصل کنید. توصیه میشود انرژی مورد نیاز خود را از اقلام غذایی سالم و بی ضرر مثل غلات سبوس دار، میوه ها و سبزیها و حبوبات تامین کنید. دقت کنید که بعلت شرایط دورکاری در کشور و در برخی موارد کاهش فعالیت بدنی و همچنین دسترسی به تمام غذاها در منزل، احتمال افزایش دریافت کالری در برخی افراد وجود دارد که خود میتواند باعث افزایش وزن و خطرات بعدی شود. این در حالی است که با توجه به شرایط پیشگفت، نیاز به انرژی نسبت به روزهای معمول شاید کمی کمتر شده باشد. لذا دریافت انرژی را متناسب با سطح فعالیت خود تنظیم کنید و از مصرف بی رویه کالری خودداری کنید.
 ۵. مصرف مقادیر کافی پروتئین برای حفظ توده عضلانی ضروری است. میتوانید پروتئین مورد نیاز بدن را از انواع پروتئینهای حیوانی (مثل تخم مرغ و گوشتها) و گیاهی (مثل حبوبات، سویا و آجیلها) تامین کنید. در صورت تشدید تنش ها، منابع پروتئینی فاسد نشدن با ماندگاری بالا مانند گوشتهای کنسرو شده، حبوبات، سویا یا آجیل را در اولویت قرار دهید.
 ۶. برای تامین انرژی مورد نیاز خود، منابع غذایی حاوی کربوهیدراتهای پیچیده مثل نان، برنج و حبوبات را انتخاب کنید.
 ۷. با توجه به فصلی که در آن قرار داریم و شرایط دورکاری و کاهش فعالیت بدنی در برخی افراد نسبت به روزهای معمول، به منظور جلوگیری از افزایش دریافت کالری و همچنین تامین فیبر و مواد مغذی مورد نیاز بدن، میوه ها و سبزیجات تازه میان وعده های بسیار خوبی بشمار می آیند که خوشبختانه در اغلب نقاط کشور در دسترس می باشند. در صورت تشدید اوضاع که دسترسی به میوه های تازه مقدور نباشد میتوان از میوه های خشک و یا میوه ها و سبزیجات کنسرو شده استفاده کرد.
 ۸. بهتر است مصرف تنقلاتی مثل چیپس و پفک و نوشابه ها و آبمیوه های صنعتی و همچنین غذاهای آماده و فرآوری شده مثل سوسیس، کالباس، پیتزا، انواع سوخاری ها و فست فودها حتی الامکان محدود شود. کالری، چربی، نمک و قند بالای موجود در بسیاری از این محصولات غذایی میتوانند برای سلامت شما آسیب رسان باشند. بهتر است در چنین شرایطی روی دریافت غذاهای سنتی، کامل، کم فرآوری شده که ارزش غذایی بیشتری دارند تمرکز کنید.
 ۹. خوردن لبنیات را در طی این ایام فراموش نکنید. بویژه خوردن یک لیوان شیر کم چرب در هنگام خواب باعث بهبود کیفیت خواب شما میشود و میتواند به آرامش روانی شما نیز خیلی کمک کند.
- تصاویر و روایت های تولیدی با ابزار هوش مصنوعی می تواند به مانند تیغ دو لب در اشاعه شایعات و روایت های کذب مورد استفاده قرار گیرد و آگاهی از این موضوع برای مبارزه با شایعات مهم است.

در اینجا راهکارهای مؤثر برای ایجاد آرامش در جامعه ارائه می‌شود:

۱. انتقال اطلاعات شفاف و دقیق

- از انتشار شایعات جلوگیری کنید و تنها اخبار تأییدشده از منابع رسمی (دولت، اورژانس، هلال احمر و ...) را منتشر کنید.
- پیام‌های کوتاه و امیدبخش بدهید، مثلاً:
 - نیروهای امدادی در حال رسیدگی به وضعیت هستند.
 - نقاط امن و shelters مشخص شده‌اند.
 - از اصطلاحات فنی پیچیده پرهیز کنید تا مردم دچار سردرگمی نشوند.

۲. کنترل جو روانی جامعه

- صحبت با لحن آرام و قاطع: تن صدای شما تأثیر زیادی روی دیگران می‌گذارد.
- پرهیز از جملات تحریک‌کننده مانند همه چیز از دست رفته!!!!!! به جای آن بگویید: وضعیت تحت کنترل است، قدم‌به‌قدم پیش می‌رویم.
- تشویق به همدلی و کمک متقابل (مثلاً: "اگر همسایه‌های مسن دارید، حالشان را بپرسید.")

۳. تکنیک‌های فوری برای کاهش اضطراب افراد

- تنفس دیافراگمی (شکمی): ۴ ثانیه نفس بکشید، ۴ ثانیه نگه دارید، ۴ ثانیه نفس را آرام بیرون دهید.
- تکنیک ۵-۴-۳-۲-۱ (برای جلوگیری از حملات پانیک): ۵ چیزی که می‌بینید، ۴ چیزی که لمس می‌کنید، ۳ صدایی که می‌شنوید، ۲ بویی که حس می‌کنید و ۱ چیزی که مزه می‌کنید را نام ببرید.
- قطع زنجیره اخبار منفی: پیشنهاد دهید برای مدتی اخبار را دنبال نکنند.

۴. ایجاد محیط امن و قابل پیش‌بینی

- تعیین یک روتین ساده: حتی در بحران، برنامه‌های روزانه (غذا خوردن، استراحت) به کاهش استرس کمک می‌کند.
- دور هم نگه داشتن خانواده و دوستان: احساس تنهایی اضطراب را افزایش می‌دهد.

۵. مدیریت جمعیت در مکان‌های عمومی

- جلوگیری از ازدحام و هجوم با تقسیم‌بندی مردم به گروه‌های کوچک.
- استفاده از داوطلبان آموزش‌دیده** برای راهنمایی دیگران
- تعیین مسئول برای پاسخگویی به سوالات** تا مردم احساس سردرگمی نکنند.

۶. حمایت از گروه‌های آسیب‌پذیر

- کودکان: با بازی یا قصه حواس آن‌ها را پرت کنید.
- سالمندان و بیماران: نیاز به آرامش بیشتری دارند، پس مراقبشان باشید.
- افراد با سابقه بیماری روانی: در صورت امکان از متخصصان برای کمک به آن‌ها استفاده شود.

۷. استفاده از رهبران اجتماعی و مذهبی

- سخنان امامان جماعت، چهره‌های محبوب یا روانشناسان می‌تواند تأثیر آرام‌بخشی قوی داشته باشد.
- جملاتی مانند: این شرایط موقت است و ما با هم از آن عبور می‌کنیم. خونسردی شما جان بسیاری را نجات می‌دهد.

۸. پرهیز از اقدامات تشدیدکننده استرس

داد زدن، سرزنش کردن یا ایجاد رقابت برای منابع (مثل آب و غذا و پهنزین و ...) وضعیت را بدتر می‌کند. پخش تصاویر یا فیلم‌های خشن از رسانه‌ها ممنوع شود.

ارتقای تاب آوری فردی و جمعی به منظور کاهش آسیب‌های روانی و تقویت ارتباطات اجتماعی در شرایط جنگ و درگیری شامل:

۱. سلامت روانی

الف) پذیرش احساسات و مدیریت هیجانات: در شرایط ناشی از حملات، تجربه احساسات شدیدی مانند ترس، اضطراب اندوه و خشم طبیعی است. سرکوب هیجانات می‌تواند فشار روانی را افزایش دهد و منجر به مشکلات جسمی و روانی شود. راهکارهای زیر در تنظیم هیجانات مفید هستند:

- نام گذاری هیجانات: احساسات خود را شناسایی کنید و بپذیرید تا بتوانید بهتر با آنها کنار بیایید.
- تنفس عمیق و تکنیک‌های آرام‌سازی: برای کاهش استرس و ورزش‌های ساده انجام دهید. از روش‌های مراقبه (مدیتیشن) استفاده کنید. و بر لحظات حال متمرکز باشید.
- نوشتن احساسات: تجربیات و نگرانی‌های خود را بنویسید.

- حفظ عادات روزمره: در حد امکان انجام فعالیت‌های عادی مانند خواب منظم، غذا خوردن در ساعات مشخص و حفظ برنامه‌های شخصی به کاهش استرس کمک می‌کند بنابراین در شرایط ناشی از حملات اخیر، عادات روزمره‌ی خود مانند خواندن نوشتن یا تمرین‌های بدنی را حفظ کنید.

- اهمیت خواب و تغذیه مناسب: خواب کافی و با الگوی منظم داشته باشید. همچنین تغذیه سالم و متعادلی داشته باشید و سعی کنید وعده‌های غذایی را در زمانهای مشخص و طبق عادات معمول مصرف کنید. همچنین از مصرف بیش از حد کافئین خودداری کنید تا باعث بیشتر شدن اضطراب نشود.

ب) محدود سازی دریافت اطلاعات

تداوم دریافت اخبار از منابع غیر رسمی می‌تواند اضطراب و نگرانی را تشدید کند برای محافظت از سلامت روانی لازم است:

- تنها از منابع معتبر خبری استفاده کنید و از شایعات دوری کنید.
- مدت زمان مشاهده اخبار را مدیریت کنید و از قرار گرفتن مداوم در معرض اخبار ناگوار خودداری نمایید.
- روی اطلاعات کاربردی و ضروری تمرکز کنید و به جای پیگیری اخبار با جزئیات زیاد فقط اطلاعاتی را دنبال کنید که برای زندگی روزمره شما مفید است.

پ) حمایت روانی از کودکان و سالمندان

کودکان و سالمندان در بحران‌های ناشی از حملات اخیر آسیب‌پذیرتر هستند. مهم است که با حمایت روانی صحیح، احساس امنیت را در آنها تقویت کنیم:

کودکان:

- اطمینان بخشی: حملات نظامی را به صورت ساده و صادقانه توأم با اطمینان بخشی و بدون ایجاد وحشت برای کودکان توضیح دهید.
- حفظ فعالیت‌های روزمره: روال عادی زندگی مانند بازی مطالعه تعامل اجتماعی و سایر فعالیت‌های روزمره را ادامه دهید تا حس ثبات در کودکان تقویت شود.
- ایجاد فضای امن: در کنار کودک باشید او را در آغوش بگیرید و از بازی‌های آرام بخش استفاده کنید.

سالمندان:

- حفظ ارتباطات: سالمندان ممکن است احساس تنهایی بیشتری داشته باشند. بنابراین با آنها تماس بگیرید یا به دیدنشان بروید. ارتباط منظم با آنها را حفظ کنید .
 - مشارکت دادن سالمندان: در تصمیم گیریه و گفتگوهای خانوادگی آنها را نادیده نگیرید و اجازه دهید در گفتگوهای خانوادگی نقش داشته باشند. این کار احساس ارزشمندی شان را بیشتر میکند .
 - اطمینان از دریافت اطلاعات صحیح: سالمندان ممکن است در معرض اخبار نادرست قرار بگیرند. بنابراین دسترسی به اطلاعات صحیح را برایشان فراهم کنید و از آنها بخواهید اخبار را از منابع معتبر دنبال کنند .
 - توجه به نیازهای جسمی و روانی: از وضعیت سلامتی سالمندان اطمینان حاصل کنید زیرا ممکن است به مراقبت های پزشکی و خدمات سلامت روان ویژه ای نیاز داشته باشند .
- ت در صورت نیاز، از کمک تخصصی بهره ببرید**
- اگر علائم شدیدی مانند اختلال خواب افکار آسیب زا یا بحران روانی را تجربه میکنید بهتر است از متخصصان سلامت روان کمک بگیرید.

۲. سلامت اجتماعی

الف - نقش ارتباطات اجتماعی در کاهش اضطراب

- حفظ روابط اجتماعی در شرایط بحرانی یکی از مهمترین راهکارهای کاهش استرس و افزایش تاب آوری روانی است. توصیه های زیر در این زمینه کاربرد دارند:
- ارتباط با خانواده و دوستان را قطع نکنید؛ حمایت عاطفی در این دوران ضروری است .
 - اگر امکان دارد ارتباط حضوری با اطرافیان را حفظ کنید و از تماسهای تلفنی یا مجازی نیز بهره ببرید .
 - در گروه های حمایتی شرکت کنید تا حس امنیت و همدلی افزایش یابد

ب - اطلاع رسانی مسئولانه و مقابله با شایعات

- در شرایط ناشی از حملات اخیر، انتشار اخبار نادرست می تواند باعث افزایش اضطراب عمومی و ایجاد نگرانی های کاذب شود. برای کنترل این موضوع:
- قبل از انتشار هر خبری درستی آن را بررسی کنید .
 - از منابع رسمی برای اطلاع رسانی استفاده کنید .
 - اگر دیگران دچار استرس ناشی از اخبار نامعتبر شده اند اطلاعات درست را در اختیارشان قرار دهید .

پ) همیاری و کمک اجتماعی

در شرایط بحرانی همدلی و کمک به دیگران می تواند به افزایش امید و کاهش اضطراب در جامعه کمک کند:

- اگر امکان دارد به افراد آسیب دیده کمک کنید؛ حتی حمایتهای کوچک مانند تأمین غذا یا دارو .
- با آسیب دیدگان همدردی کنید و از آنها حمایت عاطفی به عمل آورید .
- در صورت امکان در فعالیتهای امدادی مشارکت کنید و در حد توان خود بخشی از روند کمک رسانی باشید .

ت) حفظ نظم اجتماعی و پایبندی به مسئولیت های جمعی

جامعه در شرایط ناشی از حملات اخیر با چالشهای زیادی روبه رو است اما حفظ نظم و مشارکت اجتماعی می تواند تأثیر مثبتی داشته باشد:

- در اجرای قوانین و توصیه های ایمنی همکاری کنید تا امنیت جمعی حفظ شود .
- اگر در فعالیتهای اجتماعی و امدادی شرکت میکنید هماهنگی را رعایت کنید .

ت) حمایت روانی برای بازماندگان و خانواده های داغدار

بسیاری از افراد عزیزان خود را در حملات اخیر از دست داده اند. ارائه حمایت عاطفی و همدلی در این دوران بسیار مهم است. برگزاری مراسم سوگواری ساده و گفت و گو درباره احساسات میتواند به کاهش فشار روانی کمک کند. حملات جنگی بحران های شدیدی هستند که بر سلامت روان فردی و سلامت اجتماعی جامعه تأثیر می گذارند. در چنین شرایطی، پذیرش هیجانات حفظ ارتباطات اجتماعی مدیریت اطلاعات و حمایت از کودکان سالمندان بیماران توان یابان و آسیب دیدگان نقش مهمی در کاهش آسیبهای روانی دارد همچنین یادآوری ارزشهای فردی و اجتماعی فکر کردن به آینده و انجام فعالیت های کوچکی که حس پیشرفت و امید را تقویت کند تأثیر زیادی در تاب آوری ما دارد با همدلی همیاری و پایبندی به اصول انسانی می توانیم از این بحران عبور کنیم و آینده ای بهتر را رقم بزنیم.

سوالات رایج:

۱- وقتی خودم احساس ترس می کنم چگونه از فرزندم محافظت و او را راهنمایی کنم؟

احساس ترس یک واکنش طبیعی به یک موقعیت غیرعادی است هم برای شما و هم برای فرزندتان به روشی متناسب با سن فرزندانتان از آنها مراقبت کنید و شرایطی را ایجاد کنید تا افکار و احساسات خود را آزادانه و آشکار مطرح کنند. از آنجا که کودکان نشانه های عاطفی را چه از طریق زبان بدن و چه از طریق حالات چهره درک می کنند، تلاش برای حفظ آرامش تا حد امکان و صحبت با فرزندانتان به روشی اطمینان بخش برای آنها مفید است. اشکالی ندارد که به آنها بگویید که شما هم احساس ترس می کنید. این به فرزندتان کمک می کند تا بفهمد که هر دوی شما با هم در حال گذر از این شرایط هستید.

۲- چه راه هایی برای آرام کردن خودم و فرزندانم وجود دارد؟

تنفس عمیق شکمی بسیار مفید است و کاری است که می توانید با فرزندتان بزرگتر خود انجام دهید. اگر فرزند کوچکتري دارید می توانید آن را به یک بازی تبدیل کنید. هر ساعت ببینید که چگونه می توانید با آرام کردن نفس خود، ذهن و بدن خود را آرام کنید. اگر احساس می کنید که دارید از کوره در می روید سعی کنید ۱۰ ثانیه مکث کنید و در صورت امکان یک بزرگسال مورد اعتماد دیگر پیدا کنید که بتوانید در مورد احساسات خود با او صحبت کنید. تا حد امکان سعی کنید، نوعی روال مانند رفتن به رختخواب یا غذا خوردن همزمان را حفظ کنید. اگرچه ممکن است فوق العاده دشوار باشد اما این به فرزند شما کمک می کند تا قبل از بحران کمی بیشتر با زندگی خود ارتباط برقرار کند.

۳- اگر مجبور شدیم خانه مان را ترک کنیم، چطور این مساله را برای فرزندم توضیح بدهم؟

سعی کنید تا حد امکان اطلاعات را از قبل به روشی متناسب با سن او در میان بگذارید. این به فرزندانتان فرصت می دهد تا احساسات خود را پردازش کنند؛ کودکان مسائل را کندتر از بزرگسالان پردازش می کنند. اگر مجبور به تخلیه هستید سعی کنید مسائل را به صورت مرحله ای مطرح کنید. ما وسایلمان را در کوله پشتی هایمان می گذاریم و باید به یک فضای امن تر نقل مکان کنیم. اشکالی ندارد که همه پاسخ ها را نداشته باشید. اگر مجبور به فرار از خانه شده اید صادق باشید که مطمئن نیستید که آیا قرار است برگردید یا خیر. می توانید به فرزندتان بگویید ما الان از خانه مان دور هستیم، اما لطفاً بدانید که افرادی در اطراف ما و در سراسر جهان هستند که تمام تلاش خود را می کنند تا دوباره صلح را برقرار کنند و ما امیدواریم که بتوانیم در مقطعی به خانه خود بازگردیم اما هنوز نمی دانیم.

۴- یکی از عزیزان ما کشته شده است، چگونه باید به فرزندم این خبر را بدهم؟

اگر یکی از نزدیکان شما و خانواده تان در نتیجه بحرانی که در آن هستید فوت کرده است، مهمترین چیز این است که حقیقت را پنهان نکنید یا به تأخیر نیندازید. طبیعی است که بخواهید از فرزندتان محافظت کنید اما بهتر است صادق باشید گفتن آنچه اتفاق افتاده به فرزندتان اعتماد او را به شما افزایش می دهد و به او کمک می کند تا بهتر با فقدان عزیزش کنار بیاید.

۵- ما صدای انفجارهای زیادی را شنیده ایم، در این مدت چه کاری می توانم برای فرزندانم انجام دهم؟

در صورت امکان سعی کنید از قبل، متناسب با سن آنها با فرزندان در مورد احتمال وقوع این اتفاق و این که در صورت وقوع چه کاری انجام خواهید داد صحبت کنید. می توانید به فرزندان بگویید: «قرار است صداهای خیلی بلندی بشنویم و وقتی این اتفاق بیفتد به یک فضای امن می رویم و مدتی آنجا می مانیم. وقتی صداهای بلند را می شنویم همدیگر را بغل می کنیم و در مورد داستانهایی از زمانی که با هم خوش گذرانده ایم، صحبت می کنیم. اگر کتابی دارید با هم بخوانید.» نکته مهم این است که فقط در سکوت ننشینید و روی سر و صدای اطراف خود تمرکز نکنید.

نکات مهم ایمنی:

- آگاه باشید:

برای کسب اطلاعات به توصیه های رسمی دولت و منابع خبری معتبر تکیه کنید. از شایعات و اطلاعات نادرست خودداری کنید.

- یک کیت اضطراری تهیه کنید:

لوازم ضروری مانند آب، غذای فاسدنشدنی، کیت کمک های اولیه، رادیو و داروها را جمع آوری کنید.

- حرکت را محدود کنید:

در یک مکان امن بمانید و سفرهای غیرضروری را به حداقل برسانید. اگر مجبور به بیرون رفتن هستید، از محیط اطراف خود آگاه باشید و اقدامات احتیاطی را انجام دهید.

- برای قطع برق آماده شوید:

نورپردازی جایگزین، مانند چراغ قوه یا لامپ های باتری دار، و راهی برای شارژ دستگاه ها (مثلاً شارژر دستی) داشته باشید.

- ایمنی در برابر آتش سوزی را رعایت کنید:

فضای خود را از مواد قابل اشتعال پاک کنید و سطل های آب و شن را به راحتی در دسترس داشته باشید. استفاده از

- تلفن را به حداقل برسانید:

تماس های تلفنی غیرضروری را محدود کنید تا از شلوغی بیش از حد سیستم ارتباطی جلوگیری شود.

- حمایت از جامعه:

به دیگران کمک کنید: به همسایگان، به ویژه افراد مسن، معلول یا آسیب پذیر، کمک کنید.

از سازمان های محلی حمایت کنید: به خیریه های معتبر و سازمان های بشردوستانه که کمک ارائه می دهند، کمک مالی کنید.

وقت خود را داوطلبانه اختصاص دهید: در صورت امکان، مهارت ها و زمان خود را برای حمایت از تلاش های جامعه ارائه دهید.

- بهزیستی روانی و عاطفی:

ارتباطات اجتماعی خود را حفظ کنید: با عزیزان خود در تماس باشید و از اطرافیان خود حمایت کنید.

ذهن آگاهی و تاب آوری را تمرین کنید: روی آنچه می توانید کنترل کنید تمرکز کنید و راه های سالمی برای مقابله با استرس و اضطراب پیدا کنید.

در صورت نیاز از متخصصان کمک بگیرید: اگر با تأثیر روانی جنگ دست و پنجه نرم می کنید، از تماس با متخصصان سلامت روان دریغ نکنید.

ملاحظات مهم:

- از راهنمایی‌های رسمی پیروی کنید: به هرگونه دستور تخلیه یا دستورالعمل از سوی مقامات پایبند باشید.
- از محیط اطراف خود آگاه باشید: به خطرات احتمالی و تهدیدات امنیتی توجه کنید.
- با اجتناب از احتکار، اطمینان حاصل کنید که لوازم کافی برای همه وجود دارد.
- تأثیر بلندمدت را در نظر بگیرید: جنگ می‌تواند اثرات جسمی و روانی ماندگاری داشته باشد، بنابراین رفاه خود را در اولویت قرار دهید و در صورت نیاز درخواست کمک کنید.
- در روزهای پرتنش، آنچه ما را نجات می‌دهد، آگاهی، آرامش و آمادگی است. بحران هرچند نگران‌کننده باشد، اما اگر با عقل، همدلی و برنامه‌ریزی همراه شود، می‌توان با کمترین آسیب از آن عبور کرد.
- پنجره‌ها را ببندید و پرده‌ها را بکشید تا از ورود ترکش، دود یا موج انفجار جلوگیری کنید.
- به هیچ وجه کنجکاو نکنید. در زمان انفجار روی زمین دراز بکشید و سر و گردن خود را با دست بپوشانید. برای بلند شدن عجله نکنید ممکن است انفجارهای دوم و سومی در راه باشند. برای دراز کشیدن لازم است مکان‌های امن منزل خود را از قبل شناسایی کنید.
- وسایل سنگین روی کمد یا قفسه را جابجا کنید تا در صورت لرزش یا انفجار روی کسی نیفتد
- به بالکن، پشت بام یا پنجره نزدیک نشوید این نقاط در معرض بیشترین خطر قرار دارند
- از شیشه‌های بزرگ و درهای شیشه‌ای فاصله بگیرید ممکن است بر اثر موج انفجار بشکنند
- از تهیه فیلم و عکس و ... خودداری کنید. حفظ جان از همه چیز مهم‌تر است
- فیلم برداری نکنید این کار تمرکز شما را کم کرده و واکنش سریع را مختل می‌کند
- از آسانسور استفاده نکنید. ممکن است در اثر لرزش یا قطع برق در آن گیر کنید
- تماس غیرضروری نگیرید، راه‌های ارتباطی را برای تماس‌های اورژانسی باز نگه دارید. تنها با پیامک کوتاه سلامت خود را به خانواده اطلاع دهید.
- از خانه خارج نشوید، ماندن در محل امن، کم‌خطرتر از بیرون بودن است.
- اگر نور انفجار دیدید به هیچ وجه به سمت پنجره نروید. نور زودتر از صدا و موج انفجار دیده می‌شود و در صورت نزدیک شدن به پنجره می‌تواند با شکسته شدن شیشه به شما آسیب برساند.
- در صورت پرتاب و ورود اشیاء تیز به بدن افراد به هیچ وجه آن را خارج نکنید. این کار می‌تواند با خونریزی شدید مصدوم همراه شده و به مرگ وی منجر شود.
- در صورت وجود خونریزی شدید و فعال با یک پارچه تمیز فقط محل زخم را فشار دهید تا خونریزی کمتر شود.
- مصدومین را با حرکات هیجانی و به زور جابجا نکنید. این کار می‌تواند آسیب‌های جدی و ضایعات نخاعی برای آنها ایجاد کند.
- در محل حادثه تجمع نکنید و اجازه دهید نیروهای امدادی راحت‌تر به وظایف خود بپردازند.
- توجه ویژه به حالات جسمی و روانی کودکان را فراموش نکنید. آنها هیچ درکی از جنگ نداشته و توان دفاع جسمی و روانی از خود ندارند. کمتر آنها را در معرض اخبار جنگ قرار دهید.
- اگر در نزدیکی مراکز هسته‌ای بودید، حتماً بعد از حمله لباس‌های خود را عوض کنید و یک دوش آب و صابون معمولی بگیرید.
- در صورتی که در خودرو بودید بلافاصله از خودرو خارج شوید. اصلاً محل امنی برای ماندن نیست.
- از شلوغ کردن پمپ بنزین‌ها و گران کردن مواد غذایی جدا خودداری کنید. این موضوع فقط کمک به دشمن خواهد بود و به خودمان آسیب می‌زند.

ترس، طبیعی است؛ وحشت نه!

نترسیدن نشانه شجاعت نیست و ترسیدن نشانه ضعف نیست. وحشت بی دلیل آسیب‌زا است، ولی آمادگی می‌تواند جان ما و عزیزانمان را نجات دهد. در ادامه، مجموعه‌ای از رفتارهای مسئولانه برای خانواده‌ها آورده شده است:

۱. از خریدهای هیجانی و تجمع در صف‌ها پرهیزید

- خرید بیش از نیاز، فقط باعث کمبود مصنوعی، استرس عمومی و ناپایداری اجتماعی می‌شود.
- به جای انبار کردن، اقلام ضروری را به اندازه و به‌موقع تهیه کنید.

۲. از سفرهای غیرضروری بین‌شهری پرهیز کنید

- جاده‌ها ممکن است شلوغ، ناایمن یا حتی مسدود شوند.
- سفر بی‌برنامه شما و خانواده‌تان را در معرض خطر قرار می‌دهد.
- در خانه بمانید، مراقب باشید و اجازه دهید مسیرهای امدادی و مدیریت بحران باز بماند.

۳. از حضور در مناطق حادثه‌دیده یا انتشار تصاویر ناگوار خودداری کنید

- حضور افراد غیرضروری، عملیات امدادرسانی را مختل کرده و جان دیگران را به خطر می‌اندازد.
- دیدن و بازنشر صحنه‌های خشن یا ناگوار، به روان شما آسیب می‌زند و باعث اضطراب عمومی می‌شود.

۴. فقط از منابع رسمی خبر بگیرید

- شایعه، سلاح پنهان جنگ روانی است. به دام آن نیفتید.
- فقط اطلاعیه‌های رسمی را از رسانه‌های معتبر دنبال کرده و در بازنشر محتوا دقت کنید.

۷. با کودکان چطور رفتار کنیم؟

الف) نگاه و صدای ما، اولین تکیه‌گاه آن‌هاست

- کودکان بیش از حرف‌ها، رفتار و احساسات ما را می‌فهمند.
- با زبان ساده بگویید: گاهی در دنیا کشورها اختلاف دارند، اما ما مراقب تو هستیم.

ب) الگوی آرامش باشید، نه قربانی اضطراب

- اضطراب شما را از چشمان‌تان می‌خوانند. خودتان را تقویت کنید تا پناه عاطفی آن‌ها باشید.

پ) برنامه روزمره کودک را حفظ کنید

- خواب، غذا، بازی و حتی خندیدن، پیام «امنیت» به کودک می‌دهد.

ت) به کودک نقش معنادار بدهید

- حتی وظایف کوچک مثل روشن کردن چراغ قوه، چیدن کیف اضطراری، آب دادن به گلدان‌ها به کودک حس کنترل و مشارکت می‌دهد.