راهنمای نوجوانان

چگونه در بحران‌ها از خود مراقبت کنم

ویژهٔ بحران بروز نشانه‌های مسمومیت در دانش آموزان

بحران چیست و چگونه بوجود می‌آید؟

بحران چه آسیبی به ما می‌زند؟

چگونه از آسیب‌ها در امان باشیم؟

فهرست

عنوان	صفحه
مقدمه	۲
استرس و بحران چیست؟	۳
چگونه از آسیب‌ها در امان باشیم؟	۴
سایر اقداماتی که می‌توانید برای کاهش پیامدهای بحران انجام دهید	۱۴
آمادگی برای آینده	۱۶

مقدمه

دوستان نوجوان، شما در گذشته با استرس‌های زیادی روبرو شده‌اید که به خوبی توانسته‌اید با آنها کنار بیایید. بعضی وقت‌ها شدت این استرس‌ها آنقدر کم است که ما حتی متوجه وجود آنها نمی‌شویم. بعضی وقت‌ها با روش‌هایی که از قبل یاد گرفته‌ایم بر این شرایط مسلط می‌شویم ولی زمان‌هایی نیز وجود دارد که شدت استرس و بحران ناشی از آن در حدی است که به راحتی نمی‌توانیم از عهده آن برآییم. در این مواقع لازم است از کمک‌ها و حمایت‌های موجود استفاده کنیم.

دانستن شیوه‌های مواجهه با بحران و چگونگی کنترل هیجانات، افکار و رفتارهایمان و کمک گرفتن از اطرافیان و متخصصان به ما کمک می‌کند که در بحران‌ها کمتر آسیب ببینیم و قوی‌تر شویم.

بحران بروز نشانه‌های مسمومیت در دانش‌آموزان مدارس یکی از این بحران‌ها است که ممکن است برای شما نگرانی‌هایی ایجاد کرده باشد. انجمن علمی روانپزشکی کودک و نوجوان ایران این راهنماهای آموزشی را برای شما فراهم نموده است. ما همزمان راهنمایی را برای مدارس و والدین تهیه کرده‌ایم تا بتوانند با شما در این زمینه هماهنگ باشند. شما با مطالعه این راهنما و بکارگیری روش‌ها و فنونی که برای مقابله با این بحران ارائه شده است بهتر خواهید توانست از خودتان در مقابل آسیب‌های احتمالی مراقبت نمایید. برایتان آرزوی سلامتی، شادابی و موفقیت داریم.

انجمن علمی روانپزشکی
کودک و نوجوان ایران

استرس و بحران چیست؟

همه ما در طول روز در مواقعی استرس یا فشار روانی را تجربه می‌کنیم. استرس امتحان، رقابت در مسابقات ورزشی، تغییر مدرسه یا مقطع تحصیلی همگی با درجاتی از استرس همراهند.

بیشتر افراد می‌توانند با این استرس‌ها کنار بیایند و دچار مشکل نمی‌شوند. ولی در برخی موارد مثل زمانی که واقعه شدید و طولانی است، ممکن است نتوانیم به راحتی بر اوضاع مسلط شده و دچار بحران می‌شویم.

به عنوان مثال: بروز سوء تفاهم جدی بین مدیر مدرسه و یک نوجوان و افزایش برخوردهای انضباطی با او می‌تواند تبدیل به موضوعی پیچیده و بحرانی شود که در آن رفع سوء تفاهمات براحتی امکان‌پذیر نباشد و افراد احساس کنند با یک بحران جدی روبرو هستند.

بدن ما به طور معمول در مواجهه با استرس واکنش‌هایی نشان می‌دهد. افزایش ضربان قلب، سرعت تنفس و میزان هوشیاری و تمرکز از جمله این واکنش‌ها هستند که ما را برای مقابله با استرس‌ها توانمندتر می‌سازند. مثل روزهای نزدیک به امتحان که شما دچار استرس می‌شوید و ممکن احساس کنید دلشوره دارید، تمرکزتان بیشتر شده است و نسبت به گذشته زمان بیشتری می‌توانید درس بخوانید.

اگر شدت استرس بازهم افزایش یابد، واکنش‌های بدن ما شدیدتر می‌شود و ممکن است به حدی برسد که خود این واکنش‌ها مشکل‌ساز شوند. نشانه‌های جسمی شدیدی نظیر احساس گرفتگی گلو، تپش قلب، لرزش بدن، تعریق زیاد، تهوع و استفراغ، ممکن است در این شرایط بروز کند، و در موارد نادری حتی فرد از حال برود و یا بیهوش شود.

افزون بر نشانه‌های جسمی، هیجاناتی مثل احساس نگرانی، ترس، کلافگی، خشم، درماندگی، غمگینی و ... را نیز در این شرایط تجربه می‌کنیم.
ممکن است افکار نگران کننده و منفی زیادی به ذهن ما هجوم آورند. افکاری نظیر این که: «*چه اتفاقی خواهد افتاد؟*» «*من بدبخت خواهم شد*»، «*همه چیز از دست رفته است و دیگر شانسی برای موفقیت وجود ندارد*».
تحت تأثیر استرس شدید افراد ممکن است از حضور در موقعیت‌های مشابه اجتناب کنند، بیش از حد از خود و دیگران مراقبت کرده و تمایل به گوشه-گیری و انزوا داشته باشند، بروز رفتارهای پرخاشگرانه و آسیب‌زا رفتارهای دیگری هستند که ممکن است به دنبال وقوع بحران دیده شوند.

چگونه از آسیب‌ها در امان باشیم؟

بسیاری از افراد می‌توانند با استرس‌های شدید کنار بیایند ولی افرادی هم هستند که ممکن است به دلایلی دچار آسیب شوند.

آسیب‌ها می‌توانند جسمی یا روانی باشند؛ آسیب‌های جسمی در تصادفات، زلزله، خشونت و ... به شکل‌های مختلفی دیده می‌شوند.

- **آسیب‌های روانی** اغلب به صورت افزایش ترس و اضطراب، بروز نشانه‌های افسردگی، مشکل حافظه، یادگیری و ... هستند.

از آنجا که بحران‌ها اغلب ناگهانی و پیش‌بینی نشده هستند، بهتر است پیشاپیش برای مواجهه با آن آماده باشیم. مانورهای زلزله از جمله اقداماتی است که در مدارس برای این آماده‌سازی انجام می‌شود.

در اینجا مراحل و اقدامات اساسی برای مواجهه با یک بحران را با شما مرور می‌کنیم.

اقدامات فوری:

خونسردی خود را حفظ کنید. در مسمومیت ناشی از گازهای سمی، استشمام بوهای نامطلوب یکی از نشانه‌های خطر است با این حال بوی نامطبوع همیشه دلیل قطعی پخش گازهای سمی نیست و باید دقت کرد که بی‌دلیل دچار نگرانی نشویم. اگر متوجه شواهدی از احتمال وقوع حادثه‌ای خطرناک شدید، اولین اقدام حفظ آرامش است و بعد سعی کنید بفهمید چه اتفاقی افتاده است. اگر متوجه شدید که احتمال خطر زیاد است آنگاه اقدامات بعدی را انجام دهید.

- **به سرعت از موقعیت پرخطر دور شوید و یا متناسب با واقعه پناهگاه مناسبی پیدا کنید.** مثلاً می‌توانید از منبع اتساع گاز سمی و یا مکانی که بوی گاز بیشتر است خارج شوید و خود را به هوای آزاد برسانید. برای این کار به سرعت مسیرهای خروج و دور شدن از منبع خطر را در ذهن مرور و با حفظ آرامش و مراقبت از خود و دیگران از منبع خطر دور شوید و در مکان مناسبی پناه بگیرید.
  در حین دور شدن از خطر یا پناه گرفتن، مراقب دوستان و دانش‌آموزان کم توان باشید و در صورت لزوم به آنها کمک کنید.
  اگر امکان خروج نیست یک دستمال مرطوب جلوی دهان و بینی خود بگیرید و اگر دستمال در اختیار ندارید آرنج خود را به سمت دهان برده و دهان و بینی خود را روی آستین لباس در ناحیه آرنج قرار دهید و به آرامی نفس بکشید. مراقب باشید که نفس‌های تند یا خیلی عمیق

نکشید.

- **اگر آسیب جسمی به شما وارد شده است** به سرعت موضوع را به افرادی که می‌توانید از آنها کمک بگیرید اطلاع دهید. هرگونه نشانه-های جسمی مثل سردرد، تهوع، سرگیجه و ... را به مسئولان مدرسه یا امدادگران اطلاع دهید.

- **اگر شدت استرس شما زیاد است** سعی کنید چند بار به آرامی نفس بکشید و هم زمان عضلات خود را تا حدودی شل کنید تا آرام شوید. نشستن در یک مکان امن و در صورت امکان نوشیدن قدری آب می-تواند به کاهش استرس شما کمک کند.

توصیه‌های مهم:

- هیچ گاه سعی نکنید برای تماشای اتفاقات و یا نحوهٔ کمک‌رسانی امدادگران در محل باقی بمانید یا تجمع کنید.
- از بیان اغراق‌آمیز واقعه برای دیگران و بروز هیجان اضافی اجتناب کنید.
- به راهنمایی‌ها و درخواست‌های مسئولان مدرسه توجه و آنها را اجرا کنید.
- با تیم‌های امدادی همکاری کنید و اجازه دهید اقدامات امدادی را انجام دهند.
- مسئولان مدرسه و والدینتان را در اولین فرصت از وضعیت سلامتی خود آگاه کنید.
- به شایعات و اخبار مشکوک و غیر معتبر توجه نکنید.

اقدامات بعدی:

در ساعت‌ها و روزهای بعد از وقوع حادثه ممکن است تا مدتی نشانه‌های جسمی و روانی مرتبط با حادثه را تجربه کنید که اغلب آزار دهنده‌اند. مهمترین این نشانه ها عبارتند از:

- **نشانه‌های جسمی:** مثل احساس ضعف، سستی، لرزش، سردرد، دردهای بدنی، بی‌اشتهایی و بی‌خوابی و کابوس‌های شبانه.
- **نشانه‌های هیجانی:** احساس شوک، ترس، اضطراب زیاد و گوش بزنگی، کلافگی، خشم، بی‌حسی و ...
- **تجربیات حسی عجیب** مثل احساس ناآشنا بودن محیط‌هایی که قبلاً آنجا بوده‌اید، احساس در خواب بودن، استشمام برخی بوها، شنیدن لحظه‌ای صداها و یا مشاهده صحنه‌هایی که به نظر واقعی نیستند و ممکن است با واقعه مرتبط باشند و ...
- **نشانه‌های شناختی:** یادآوری مکرر و ناخواسته خاطرات واقعه آسیب‌زا، مشکلات حافظه و هجوم افکار منفی و نگران‌کننده، نظیر مقصر دانستن خود یا دیگران و ...
- **نشانه‌های رفتاری:** گوشه‌گیری، پرخاشگری، بی‌تفاوتی، اهمیت ندادن به مراقبت از خود و انجام کارهای پرخطر، اجتناب از موقعیت‌ها و مکان‌هایی که یادآور واقعه‌اند و ...

برای کاهش این نشانه‌ها اقدامات زیر را می‌توانید انجام دهید:

الف) تنفس آرام شکمی

در شرایط پراسترس، تنفس سطحی و تند می‌شود که با احساس سرگیجه و برخی نشانه‌های جسمی دیگر همراه است.

کنترل تنفس از طریق انجام دم و بازدم‌های آهسته و منظم شکمی به کاهش استرس کمک می‌کند.

برای انجام این کار سعی کنید در هر وضعیتی که هستید برای چند دقیقه آهسته و منظم نفس بکشید، بشکلی که موقع انجام دم، هوا به سمت شکم هدایت شود (شکم به سمت جلو حرکت کند) و در باز دم شکم بسمت داخل برود.

اگر در وضعیت نشسته یا درازکش قرار دارید، یک دست را روی قفسه سینه و دست دیگر را روی شکم بگذارید و طوری نفس بکشید که دست روی شکم حرکت کند ولی دستی که روی سینه است ثابت بماند.

در وضعیت ایستاده یا نشسته دست‌هایتان را به حالت کشیده بالای سر نگه دارید و طوری نفس بکشد که هوا به سمت شکم هدایت شود.

برای اینکه در شرایط بحران بتوانید این کار را به خوبی انجام دهید، لازم است این تمرین‌ها را ابتدا بارها و بارها در شرایط کم استرس انجام دهید.

ب) خودگویی‌های انطباقی

به دنبال وقوع حوادث استرس‌زا و بحران‌ها، افکار نگران‌کننده زیادی به ذهن شما هجوم می‌آورند که مشخص نیست چه اندازه واقعیت دارند. مثلاً در بحران مسمومیت دانش‌آموزان، ممکن است افکاری مثل: «*در آینده مشکل پیدا خواهم کرد*»، «*شاید به بیماری‌های سختی مبتلا شوم*» و ... به ذهن برسد که شدت اضطراب ما را بازهم افزایش می‌دهند.

از خودگویی‌های انطباقی برای کنترل این افکار و کاهش اضطراب ناشی از آن‌ها می‌توانیم استفاده کنیم.

می‌دانیم که همه این افکار نمی‌توانند درست و واقعی باشند در حالیکه اضطراب ناشی از آنها، بیش از حد و آزاردهنده است. و چنانچه به شکل دیگری در مورد اتفاقات فکر کنیم که واقعی‌تر است می‌توانیم اضطراب خود را کاهش دهیم.

تصور کنید مشغول تماشای تلویزیون هستید و برنامه‌ای پخش می‌شود که برای شما ناراحت‌کننده و استرس‌زا است، شما برای رهایی از این احساسات کانال تلویزیون را عوض می‌کنید و در بین کانال‌های تلویزیون دنبال برنامه-ای می‌گردید که به شما حس بهتری بدهد.

در اینجا نیز بطور مشابه می‌توانید کانال ذهن خود را عوض کنید و دنبال افکاری بگردید که احساس بهتری به شما می‌دهند. این افکار را پیدا کنید و بصورت خودگویی جایگزین افکار استرس‌زا کنید.

مثلاً به دنبال بروز نشانه‌های مسمومیت، به جای این فکر که *«بزودی حالم بدتر خواهد شد و ممکن است بمیرم»* می‌توانید به خودتان بگوید: *«در سایر موارد مسمومیت‌ها خفیف بوده است و به نظر نمی‌رسد خطر جانی جدی وجود داشته باشد»*.

به این افکار جایگزین که می‌توانند شدت استرس شما را کاهش دهند، خودگویی انطباقی گفته می شود.

ج) تصویرسازی ذهنی

تصویرسازی ذهنی، روشی برای کاهش یادآوری ناخواسته و مزاحم خاطرات واقعه آسیب‌زا است. این کار به طور موقت به شما کمک می‌کند بتوانید این خاطرات و تصاویر آزار دهنده را از ذهنتان دور کنید.

برای این منظور:

ابتدا خاطره‌ای از یک رویداد خوشایند قبلی‌تان، مثل رفتن به مسافرت، مهمانی و ... را بیاد آورید و آن را با جزئیات تجسم و بیان کنید. وقتی بطور کامل آن خاطره را در ذهنتان بازسازی کردید سراغ خاطراتی بروید که ناخواسته وارد ذهنتان می شوند و به یکی از آنها فکر کنید. وقتی آن را بیاد آوردید، بلافاصله خاطره خوشایند را جایگزین کنید و سعی کنید ذهنتان بر خاطره خوشایند متمرکز شود. این کار را چندین بار تکرار کنید تا بتوانید به سرعت این جایگزینی را انجام دهید.

شما می‌توانید بجای جایگزینی خاطرات خوشایند از طریق فکر کردن به موضوعات مورد علاقه یا تجسم تصاویر و مناظر دوست داشتنی، حواستان را از این افکار پرت کنید. مهم این است که از قبل خاطره، تصویر یا موضوعی که می‌خواهید به آن فکر کنید را در نظر گرفته باشید و چندین بار این تمرین را انجام دهید.

در ابتدا ممکن است بخوبی نتوانید مانع هجوم افکار مزاحم شوید ولی در دراز مدت با تمرین بیشتر خواهید توانست این افکار را مدیریت کنید.

د) تقویت مهارت حل مشکلات

مهارت حل مشکل، یکی دیگر از روش‌های مهم کاهنده اضطراب و استرس است. در شرایط پراسترس افراد با مشکلات متعددی روبرو هستند که شاید نتوانند برای آن راه حل مناسبی به سرعت پیدا کنند و دست به کارهایی بزنند که مشکل را بیشتر کند.

برای اینکار باید چهار مرحله زیر را طی کنیم:

ابتدا باید ببینیم با چه مشکلی روبرو هستیم.

مرحله اول: مشکل را پیدا کنید .....

سپس فهرستی از راه حل‌ها را تهیه کنید. در این مرحله فقط به همه راه حل‌ها فکر کنید.

مرحله دوم: چه راه حل‌هایی برای این مشکل وجود دارد؟

.....

.....

در مرحله سوم راه حل‌هایی را مشخص کنید که کم عارضه و قابل اجرا هستند و آنها را اولویت‌بندی کنید.

مرحله سوم: چه راه حل‌هایی مفید هستند؟

.....

.....

در نهایت راه حل مفید را بکار گیرید و ببینید نتیجه چه می‌شود؟

مرحله چهارم: بکارگیری راه حل انتخابی چه نتیجه‌ای داشته است؟

.....

.....

اگر این راه حل مؤثر نبود راه حل بعدی را امتحان کنید.

سایر اقداماتی که می‌توانید برای کاهش پیامدهای بحران انجام دهید

اگر احساس خشم، بی‌قراری یا کلافگی دارید:

- سعی کنید به آرامی نفس بکشید و تنفس آرام شکمی را انجام دهید.
- مشغول فعالیتی شوید که بتواند به شما آرامش بدهد.
- خشم و ناراحتی خود را به شیوه‌ای غیر آسیب‌زا بروز دهید. مثلاً در مورد ناراحتی خود با فرد مورد اعتمادتان حرف بزنید، ناراحتی خود را بنویسید و ...
- ممکن است برخی افراد توصیه به مصرف مواد و مشروبات الکلی کنند، از مصرف این گونه مواد جداً اجتناب کنید.
- به هنگام خشم و ناراحتی از انجام هرگونه رفتار آسیب به خود یا دیگران اجتناب کنید و اگر قادر به کنترل رفتار خود نیستید از مشاور مدرسه، والدین و سایر افراد قابل اعتماد برای کنترل این گونه رفتارها کمک بگیرید.

اگر احساس دل گرفتگی، غمگینی و افسردگی می‌کنید:

- سعی کنید تا حد امکان ورزش کنید. فعالیت جسمی روحیهٔ شما را بهتر می‌کند.
- فعالیت‌های شاد و لذت‌بخشی که به بهبود خلق شما کمک می‌کنند را در برنامه روزمره خود بگنجانید.
- برای شرکت در فعالیت‌های اجتماعی، خیرخواهانه و مذهبی برنامه‌ریزی کنید. این نوع فعالیت‌ها به کاهش احساس افسردگی کمک می‌کنند.

- اگر شدت افسردگی شما به اندازه‌ای زیاد است که قادر به انجام این اقدامات نیستید و یا افکار آسیب به خود دارید این موضوع را به سرعت با والدین، مشاور مدرسه یا کارشناسان سلامت روان در میان بگذارید.

از انجام کارهای زیر اجتناب کنید:

- از رفتن به انزوا و گوشه‌گیری اجتناب کنید و سعی کنید بیشتر در جمع خانواده باشید.
- از گوش‌دادن به موسیقی‌های غمگین و یا با محتوای ناامید کننده، خوابیدن دیر وقت، مشغول‌شدن طولانی با فضای مجازی، دنبال‌کردن اخبار ناگوار و ناامید کننده و پرداختن به سایر کارهایی که احساس شما را بدتر می‌کنند، اجتناب کنید.

برای بهبود خواب

- روال مناسبی برای خواب و بیداری داشته باشید.
- دیر وقت نخوابید و صبح‌ها سر ساعت مشخصی بیدار شوید.
- در ساعت‌های شب و قبل از خواب، از مشاهده فیلم‌های ترسناک، انجام بازی‌های رایانه‌ای خشن و فعالیت‌های پرهیجان تا حد امکان اجتناب کنید.
- قبل از خواب تمرینات تن آرامی نظیر تنفس آرام شکمی را انجام دهید و سعی کنید عصلات خود را شل کرده و در وضعیت آرامش قرار گیرید.
- در هنگام خوابیدن موبایل و وسایل الکترونیک را خاموش کنید و فقط برای خوابیدن به تختخواب بروید.

آمادگی برای آینده

تجربه مواجهه با بحران و مدیریت آن می‌تواند به ما کمک کند که برای رویارویی با مشکلات مشابه در آینده قوی‌تر شویم.

در طی شرایط بحرانی ممکن است متوجه شوید که در برخی زمینه‌ها ضعف هایی دارید. لازم است برای کاهش این ضعف‌ها و تقویت توانمندی‌های خود برنامه‌ریزی و اقدام کنید. تقویت مهارت‌های مدیریت استرس و خشم، برقراری رابطه مثبت با اطرافیان و دوست‌یابی، مهارت جرأت‌مندی و نه گفتن، حل مسئله و تصمیم‌گیری و ... از جمله مهارت‌هایی هستند که ممکن است لازم باشد برای تقویت آن در آینده برنامه ریزی کنید. برای این منظور می‌توانید از مشاوران و کارشناسان سلامت روان کمک بگیرید.

Iranian Academy of Child and Adolescent Psychiatry

انجمن روانپزشکی کودک و نوجوان ایران