



تاریخ
۲۷
خرداد
۱۴۰۴
سه‌شنبه

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف

این شماره: چگونه سلامت روان خود را حفظ کنیم؟

نکات ایمنی که در مواجهه با تجاوز نظامی دشمن باید بدانید



آب آشامیدنی، غذای خشک یا کنسروی برای ۳ روز داروهای ضروری، کمک‌های اولیه، ماسک، دستمال، چراغ قوه، پاور بانک، مدارک مهم، وسایل بهداشتی.
حفظ تماس با افراد آسیب پذیر سالمندان، کودکان بیماران خاص، نابینایان، ناشنویان، نابینا ناشنویان افراد دچار مشکلات تکلم و تنها نگذاشتن آنها.

مراقب حرکات مشکوک باشید و در صورت مشاهده آن را به دستگاه‌های نظارتی اعلام کنید.

در صورت رؤیت حرکات مشکوک و انتها موتورها دو ترک که فرد پشت سری دارای کوله باشد یا اتومبیل‌هایی که در مکان‌های پرت یا در کنار محدوده‌های حساس توقف غیر معمول دارند را در اسرع وقت به دستگاه‌های نظارتی معرفی کنید، چراکه ممکن است حامل پهباد برای عملیات باشند.

با کودکان چطور رفتار کنیم؟

نگاه و صدای ما اولین تکیه گاه 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.

الگوی آرامش باشید نه قربانی اضطراب

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

برنامه روزمره کودک را حفظ کنید.

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

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.

پیام نهایی برای همه خانواده‌ها:

بحران با عقل و مهربانی قابل مدیریت است. پس بیایید:

نه ترسیم نه بی تفاوت باشیم

نه هیجان زده شویم نه بی برنامه

و یادمان باشد:

مسئولیت فردی ما امنیت جمعی را می‌سازد.

با هم هوشیارتر و آماده‌تر می‌مانیم.

پیش از حمله:

آشنایی با پناهگاه‌های امن اطراف محل زندگی و کار

آموزش خانواده برای پناه گرفتن سریع و ایمن

تهیه و آماده سازی کیف اضطراری شامل آب غذا کمک‌های اولیه چراغ قوه باتری یدکی، مدارک ضروری دارو...

در حین حمله:

حفظ آرامش پناه گرفتن در مکان‌های امن مانند زیرزمین سرویس بهداشتی بدون پنجره یا گوشه دیوارهای داخلی

خوابیدن به پهلو و محافظت از سر و گردن با کیف یا دستان

پرهیز از حضور در نزدیکی، پنجره‌ها، آینه‌ها درهای شیشه‌ای و اشیای سنگین آویزان.

پس از حمله:

خروج با احتیاط از محل پس از اطمینان از عدم ریزش سازه

کمک به مصدومان یا رعایت اصول کمک‌های اولیه کنترل خونریزی اطمینان از تنفس فیکس کردن شکستگی‌ها.

گزارش سریع به نیروهای امدادی یا مرکز فرماندهی شرایط اضطراری
نکات مهم

از تجمع در محل رخداد یا ثیت و انتشار فیلم و عکس جدا پرهیز کنید چرا که جرم است.

مراقب بمب مهمات یا اجسام مشکوک عمل نکرده باشید به هیچ وجه آنها را لمس نکنید.

از تجمع در محل رخداده‌ها جلوگیری کنید.

اخبار را فقط از منابع رسمی دنبال کنید.

هنگام حمله موشکی چه باید کرد؟

-ماسک، دستکش و وسایل بهداشتی اولیه (مثل نوار بهداشتی)

کیف را حتما در دسترس ترجیحا جلوی تر بگذارید که در زمان اضطراب به راحتی قابل برداشتن باشد.

همچنین بهتر است در خانه یا محل کار، مکانی امن و بدون پنجره (مانند زیرزمین، راهرو یا سرویس بهداشتی) را به‌عنوان محل پناه‌گیری از پیش تعیین کنید.

حتما شب را با فاصله از پنجره بخوابید و پرده ها را نیز بکشید. زیر لوستر نخوابید و نیز چیزهایی که ممکن است از قفسه ها و دیوار و ... سقوط کنند را مهار کنید یا پایین بیاورید.

هنگام حمله چه باید کرد؟

اگر در خانه هستید:

– فوراً به مکان امنی که از قبل مشخص کرده‌اید بروید.

– از پنجره‌ها، آینه‌ها و وسایل شیشه‌ای فاصله بگیرید.

– اگر امکان دارد، به زمین بخوابید، دست‌ها را روی سر بگذارید یا سر را بین زانو‌ها جمع کنید.

اگر در فضای باز هستید:

–اگر به ساختمانی نزدیک هستید، به سرعت وارد آن شوید.

–اگر هیچ پناهگاهی در نزدیکی نیست، روی زمین دراز بکشید، پشت به محل احتمالی انفجار و دستانتان را روی سر بگذارید.

–از فضاهای باز، دکل‌های برق، خودروهای پارک‌شده و پنجره‌ها فاصله بگیرید.

سلامت



صفحه
۶
شماره
۴۲۲۴
سال سی ام

چگونه در شرایط جنگی آرامش خود را حفظ کنیم؟



کنند. در اینگونه مواقع بهتر است آنها را در آغوش بگیرید، نوازش و لمس کنید. نشان دادن محبت می‌تواند کمک زیادی به حفظ آرامش کودکان کند.

*** انجام دادن فعالیت‌های آرامش‌بخش**

در شرایط بحرانی، بهتر است کودکان خود را با بازی، نقاشی یا حتی شنیدن موسیقی ملایم سرگرم کنید. با این روش می‌توانید از استرس و نگرانی‌های آنها بکاهید.

*** حفظ امکانات بهداشتی و مراقبتی**

کودکان در شرایط بحرانی به مراقبت بهداشتی دقیقی نیاز دارند، بنابراین تامین آب و غذای سالم برای آنها ضروری است. درضمن باید هوشیار باشید تا در صورت لزوم، کودکان را به نقاط امن برسانید.

مراقبت از سالمندان
سالمندان معمولاً بیش از سایرین در معرض خطرات جسمی و روانی ناشی از شرایط بحرانی و جنگی قرار می‌گیرند. بنابراین برای مراقبت از آنها، نکات زیر را در نظر بگیرید:

*** تامین دارو و مراقبت‌های پزشکی**

سالمندان معمولاً به داروهای خاص و مراقبت‌های پزشکی منظم نیاز دارند، بنابراین مطمئن باشید داروهای مورد نیازشان را در دسترس داشته باشید و همچنین از قبل بدانید در صورت نیاز سالمند به مراقبت‌های ویژه، او را به کدام مرکز درمانی برسانید.

*** حمایت‌های عاطفی و روانی**

اضطراب و ترس‌های ناشی از شرایط بحرانی، سالمندان را آسیب‌پذیرتر می‌کند. ایجاد فضای آرام و اطمینان‌بخش و وقت گذاشتن برای شنیدن احساسات و نگرانی‌هایشان، از اضطراب آنها می‌کاهد. درضمن به سالمندان خود اطمینان دهید که برای حفظ سلامت و رفاه آنها از هیچ تلاشی دریغ نمی‌کنید.

*** فعالیت‌های همیشگی**

سالمندان باید در فعالیت‌هایی که به آنها احساس راحتی و آرامش می‌دهد شرکت کنند. از این فعالیت‌ها می‌توان به خواندن کتاب، تماشای تلویزیون یا انجام دادن حرکات ورزشی ساده اشاره کرد.

*** ارتباطات اجتماعی**

سالمندان را تشویق کنید تا با اعضای خانواده یا دوستان خود در تماس باشند. این ارتباط به آنها کمک می‌کند احساس تنهایی و انزوا نداشته باشند و آرامش خود را حفظ کنند.

*** سلامت جسمانی**

مراقب باشید سالمندان‌تان وعده‌های غذایی مناسب، ورزش و خواب کافی دریافت کنند. این عوامل در حفظ سلامت و افزایش تاب‌آوری آنها ضروری است.

با توجه به نکات فوق می‌توانید در شرایط بحرانی و جنگی، از خود، کودکان و سالمندان‌تان مراقبت کنید. درضمن دعا در کاهش استرس و ایجاد حس آرامش موثر است. مواقعی که ترس بر محیط زندگی‌تان مسلط می‌شود، همراه با اعضای خانواده‌تان دعا کنید. این کار از اضطراب همگی‌تان می‌کاهد.

روش‌های حفظ خونسردی و آرامش در شرایط بحرانی

سایت بیتوته می نویسد: به منظور حفظ آرامش در شرایط بحرانی، نفس عمیق بکشید و با مثبت‌اندیشی به حل مسئله بپردازید و از کمک گرفتن از دیگران ابایی نداشته باشید.

چگونه خونسردی خود را حفظ کنیم

انسان برای ادامه زندگی و رشد، نیاز به پیدا کردن روش‌هایی برای کنار آمدن با فشار و ناملایمات روزمره دارد. مطالعات زیادی وجود دارند که نشان می‌دهند حفظ آرامش در شرایط بحرانی، با بهره‌وری، رابطه تنگاتنگی با یکدیگر دارند. چند نمونه از روش‌های کنترل احساسات و حفظ آرامش را در اینجا ذکر می‌کنیم:

۱- در ذهنتان برنامه‌ای داشته باشید

معمولاً نمی‌دانیم خارج از محل کار یا منزل چه اتفاقی قرار است رخ دهد و ما را تحت فشار روانی قرار دهد، اما گاهی می‌توانیم از پیش ایده‌هایی در این باره داشته باشیم. حتی داشتن یک فرمول ساده در ذهن، به راحت‌تر کنار آمدن با مسئله کمک می‌کند. مثلاً تصور کنیم که اگر اتفاق " رخ داد من کار " را انجام می‌دهم.

۲- بر روی یک کار تمرکز کنید

معمولاً انجام چندین کار به طور همزمان، هر شخصی را دچار دست‌آچگی و اضطراب می‌کند. سعی کنید تا حد امکان بر روی یک کار تمرکز کرده و پس از اتمام آن به سراغ کار بعد بروید. در زمان‌های بحرانی نیز برای کارها اولویت قرار دهید و آنها را به ترتیب اهمیت انجام دهید.

۳- انعطاف‌پذیر باشید

فرقی نمی‌کند که چقدر در برنامه‌ریزی و اولویت‌بندی کارهایتان دقت به خرج داده باشید. گاهی اوقات اتفاقات بیرونی می‌توانند همه برنامه ریزی های شما را تحت‌الشعاع قرار بدهند و باعث آزرده‌خاطری شما شوند. در این مواقع باید در مدت کوتاهی دوباره فکرتان را متمرکز کنید و تنها کاری را که در آن شرایط حساس لازم است انجام دهید تا با مسئله جدید کنار بیایید.

۴- تا ۱۰ بار بشمارید

گاهی اوقات ممکن است اتفاقاتی رخ دهد که تمرکز شما را بگیرد. ممکن است مسئله پیش رو کاملاً بیرونی باشد و کاری از دست شما برنیاید اما شما موظف هستید به کار خود ادامه دهید. در این مواقع کمی دست از کار بکشید و شرایط جدید را با دقت مورد بررسی قرار بدهید.