

"باشد که روی ریشه‌های کهن باز گل دَمَد،
باشد خدایِ بذر به دره صَلا دهد..."





معاونت آموزشی
داروخانه های دانشکده داروسازی

دانشگاه علوم پزشکی تهران

معاونت آموزشی

معاونت آموزشی

"دنیا زشتی کم ندارد؛ زشتی‌های دنیا بیشتر بود اگر آدمی بر آنها دیده بسته بود؛ اما آدمی چاره‌ساز است."

"با سپاس از همه همکارانی که برای نجات جان انسان‌ها کوشیده‌اند"

اسفندماه ۱۴۰۴



چگونه از سلامت روان افراد سالمند خانواده در زمان جنگ محافظت کنیم؟



۱. توجه به تجربه افراد کهنسال خانواده:

این مورد را در نظر بگیرید که بسیاری از افراد مسن، تجربه جنگ و حتی تجربه فقدان و یا آسیب از این دوران را دارند. جنگ و بحران هم یادآور خاطرات تلخ گذشته است و هم می‌توان از تجربه آنها برای کاهش استرس همه اعضای خانواده (در صورت هوشیاری و تسلط آنها بر احساساتشان) استفاده کرد.

*** توجه داشته باشید اگر صحبت و مرور خاطرات جنگ‌های پیشین، باعث افزایش استرس و وخیم شدن حال روحی آنها می‌شود، از این کار خودداری کنید.**



۲. انتقال افراد سالمند به نقاط امن و تاکید به پناه گرفتن صحیح

- در صورت امکان آن‌ها را از شهرهای درگیر خارج منتقل کنید.
- اگر امکان انتقال آن‌ها را ندارید، ترجیحاً آن‌ها را به منزل بستگانی که در طبقات پایین آپارتمان‌ها ساکن هستند، منتقل کنید.
- در صورت عدم تمایل آن‌ها و یا نبودن شرایط بالا، برای آن‌ها توضیح دهید: در صورتی که تنها زندگی می‌کنند و یا شما ساعاتی از روز در منزل نیستید، در صورت شنیدن صدای حمله هوایی، نزدیک در، پنجره، بالکن، آشپزخانه نروند. با توجه به کندی حرکت، در صورت حمله جنگی به زیر میز بروند، روی زمین به صورت دمر بخوابند و گوش‌هایشان را بگیرند. در صورت توان حرکت و به محض شنیدن صدا بهتر است به طبقات پایین بروند. حتماً به آن‌ها در شرایط حاضر، تاکید کنید از خانه بیرون نروند. در صورت تخریب منزل به محل برنگردند. **(این موارد را به همسایگان جوان بسپارید)**



۳. جلوگیری از تشدید استرس

- از دادن اطلاعات دلهره‌آور و بی‌فایده خودداری کنید.
- در صورتی که خود منزل هستید، شنیدن اخبار را محدود کنید. در صورت پخش خبرهای مهم خود وارد عمل شوید و اطلاع دهید.
- از بحث‌های سیاسی با همه اعضای خانواده به خصوص سالمندان خودداری کنید، این کار نه تنها موجب تشدید افت روحیه همه، بلکه موجب ترس، طرد و احساس تنهایی آن‌ها می‌شود.
- در صورتی که تمایل به بیان احساسات و ترس‌هایشان دارند، به آن‌ها گوش دهید، این کار بار روانی وارد بر آن‌ها را کاهش می‌دهد.



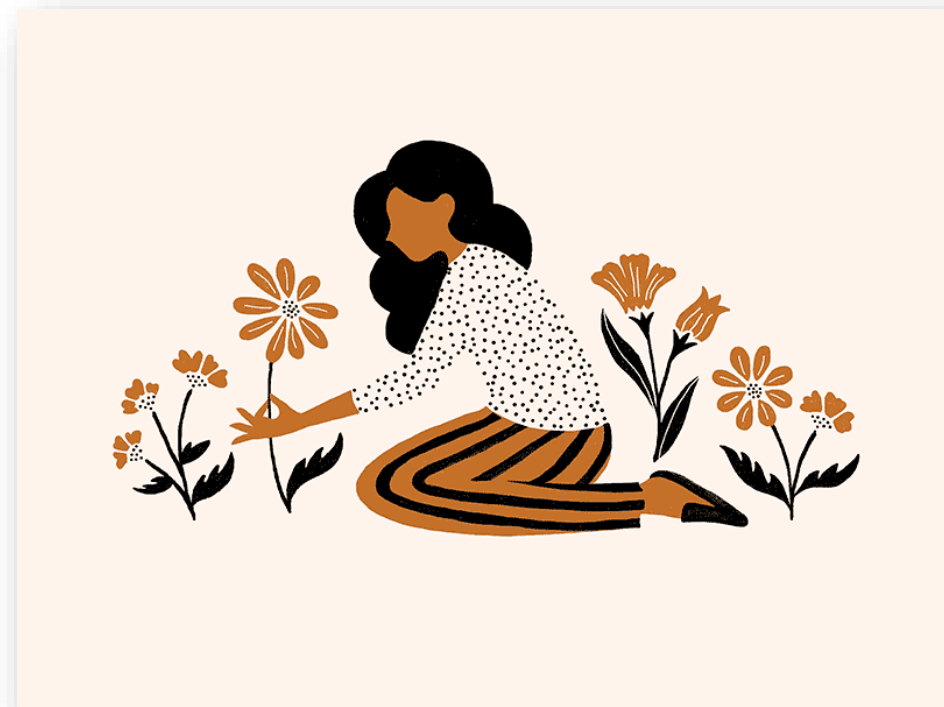
۴. دسترسی به امکاناتی که به آنها حس امنیت می‌دهد:

- سمک، عینک، عصا و واکر را در نزدیکی آنها قرار دهید.
- در صورتی که داروی خاصی استفاده می‌کنند که حیاتی است از قبل تهیه کنید (مانند انسولین یا داروهای خاص). اگر بعضی از این داروها در شرایط ملتهب بیشتر استفاده می‌شوند، آنها در جایی قرار دهید که هنگام بروز استرس به آسانی به آن دسترسی داشته باشند.



۵. تداوم کارهای روتین روزانه قبل از جنگ تا جای امکان

- اگر قبلا در خارج از خانه فعالیتها مانند نرمش داشته‌اند، می‌توانید چنین شرایطی را در خانه فراهم کنید.
- از انجام کارهای غیرضروری که قبلا انجام نمی‌شده و اکنون شرایط را هر چه بیشتر وخیم جلوه دهد، خودداری کنید.
- در شرایطی که حمله جنگی انجام نمی‌شود، روتین زندگی خود را حفظ کنید؛ مثلا اجازه دهید مانند سابق آشپزی کنند. با بستگان و دوستانشان تلفنی حرف بزنند ولی تا حد امکان سعی کنید صحبت در مورد جنگ و شایعات را در حالی که منبع موثقی در دسترس نیست و ممکن است شایعه حالشان را بدتر کند ممنوع کنید.



۶. یک تمرین کوتاه برای زمانی که همگی یک حمله جنگی یا شنیدن خبر ناراحت کننده را پشت سر گذاشته‌اید:

- یک دم عمیق، ۴ ثانیه مکث، یک باز دم عمیق. این کار را ۵ بار تکرار کنید.
- اگر در خانه گل تازه یا گلاب دارید، آن را بپویید؛ این کار استرس کم می کند.