کمک‌های اولیه و زندگی

آرامش ذهن، بچه‌ها و سالمندها

با ترس کنار بیاید، به آدم شوک‌زده کمک کنید و بچه‌ها و سالمندها رو تنها نذارید.

مهم‌ترین سه کار

۱. **ترس طبیعیه؛ آرام نفس بکشید: ۴ ثانیه تو، ۶ ثانیه بیرون.**
۲. **خبرها رو فقط چند بار تو روز، سر ساعت مشخص بخونید.**
۳. **به بچه‌ها راستش رو ساده بگید و برنامه روزانه‌شون رو نگه دارید.**

این راهنما و همهٔ راهنماهای دیگه، رایگان، اینجاست:

iranuncensored.com/fa/ready/mind

یا این کد رو با دوربین گوشی اسکن کنید.

آخرین به‌روزرسانی: ۱ نوامبر ۲۰۲۶

۱ ترس یه واکنش طبیعیه



این واکنش‌ها عادیه تپش قلب، لرزش، بی‌خوابی، بی‌اشتهایی، گریه، عصبانیت یا حس بی‌حسی بعد از یه اتفاق ترسناک طبیعیه. بیشتر آدم‌ها با گذشت زمان و کمک اطرافیان بهتر می‌شن.



ترسیدن خجالت نداره گفتن «می‌ترسم» ضعف نیست. خیلی‌ها یاد گرفتن غصه رو قورت بدن و جلوی بقیه محکم باشن. حرف زدن با یه آدم مطمئن بار رو سبک‌تر می‌کنه.



به بدن‌تون برسید آب بخورید، هر چند ساعت یه چیزی بخورید، اگه می‌شه کمی راه برید. بدن خسته و گرسنه ترس رو بزرگ‌تر می‌کنه.



سیگار، الکل و قرص خواب رو بیشتر نکنید اینا کوتاه‌مدت آرام می‌کنن ولی خواب و تمرکز رو بدتر می‌کنن. هیچ داروی آرام‌بخشی رو بی نظر پزشک شروع نکنید و داروی کس دیگه رو نخورید.

۲ حمله وحشت و بی‌خوابی



حمله وحشت می‌گذره قلب تند، تنگی نفس، سرگیجه، لرزش و حس اینکه الان می‌میرید، معمولاً بین ۵ تا ۲۰ دقیقه طول می‌کشه و خودش آرام می‌شه. خود حمله وحشت خطر جانی نداره. ولی اگه بار اوله، یا درد سینه داره، یا آدم مسنیه، حتماً دکتر ببینه، چون حمله قلبی هم همین نشونه‌ها رو داره.



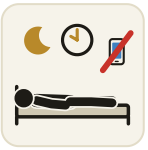
نفس آرام: ۴ ثانیه تو، ۶ ثانیه بیرون از بینی تا ۴ بشمرید و نفس بکشید، از دهن تا ۶ بشمرید و بیرون بدید. نفس رو تا شکم ببرید، به زور نه. دست‌کم ۵ دقیقه ادامه بدید.



تمرین ۵، ۴، ۳، ۲، ۱ اسم ۵ چیز که می‌بینید، ۴ چیز که لمس می‌کنید، ۳ صدا که می‌شنوید، ۲ بو و ۱ مزه رو بگید. ذهن رو از ترس برمی‌گردونه به همین لحظه.



پاها رو روی زمین حس کنید پاها رو محکم روی زمین بذارید، با انگشت روی پاتون ضرب بگیرید و بلند بگید کجایید و امروز چه روزیه.



خواب: یه برنامه ساده سر ساعت ثابت بخوابید و بیدار بشید و یه ساعت قبل از خواب خبر نخونید. خوابتون نبرد؟ بلند بشید و یه کار آرام بکنید، بعد دوباره امتحان کنید.

هرگز درد قفسه سینه که تازه شروع شده یا با نفس آرام بهتر نمی‌شه رو حمله وحشت فرض نکنید؛ به ۱۱۵ زنگ بزنید.

۳ خبر خوندن، به اندازه



ساعت خبر بذارید روزی دو سه بار، سر ساعت مشخص، خبرها رو چک کنید، نه هر چند دقیقه. اسکرول بی‌پایان ترس رو بیشتر می‌کنه بی اینکه چیزی به امنیت‌تون اضافه کنه.



از یکی دو منبع مطمئن یکی دو منبع معتبر انتخاب کنید و قبل از فرستادن هر خبر ببینید از کجا اومده. تو بحران، شایعه از خود خطر سریع‌تر پخش می‌شه.



ویدیوهای خشن رو تکرار نبینید دیدن دوباره و دوباره صحنه‌های خونین آدم رو بیشتر به هم می‌ریزه. پخش خودکار ویدیو رو تو برنامه‌ها خاموش کنید.



یه نفر خبرها رو خلاصه کنه به جای اینکه همه مدام گوشی دست‌شون باشه، یه نفر هر چند ساعت مهم‌ها رو بگه: چی عوض شده و باید کاری بکنیم یا نه.

۴ کمک روانی اولیه: نگاه، گوش، وصل



نگاه کنید: کی کمک فوری می‌خواد؟ اول ببینید جا امنه یا نه و کسی زخمی هست یا نه. بعد ببینید کی خیلی پریشانه، مثل کسی که دیگه نمی‌تونه از خودش یا بچه‌هاش مراقبت کنه.



گوش بدید، به حرف زدن مجبورش نکنید کنارش بمونید، آرام و با صدای ملایم حرف بزنید. اگه خواست تعریف کنه گوش بدید، اگه نخواست اصرار نکنید. خیلی پریشانه؟ تنهاش نذارید.



وصلش کنید به کمک کمکش کنید آب، غذا، پتو، جای امن، خبر از خانواده یا پزشک پیدا کنه. یه کار کوچیک عملی گاهی از هر حرفی آرامش‌بخش‌تره.



قول دروغ ندید اگه نمی‌دونید، نگید «همه چی درست می‌شه». نگید «باید قوی باشی». بگید «من اینجام، ببینیم الان چی لازم داری».



کی کمک تخصصی لازمه اگه کسی از آسیب زدن به خودش حرف می‌زنه، نمی‌تونه از خودش یا بچه‌ش مراقبت کنه، یا بعد از چند هفته هنوز نمی‌خوابه و از پس زندگی برنمیاد، پزشک یا روانشناس لازم داره.

هرگز کسی که از کشتن خودش حرف می‌زنه رو هیچ‌وقت تنها نذارید و زود یه پزشک یا آدم مطمئن رو خبر کنید.

۵ بچه‌ها و نوجوان‌ها



اول بپرسید چی شنیدن یه وقت آرام، نه درست قبل از خواب، بپرسید چی دیدن و چی شنیدن. اشتباه‌ها رو درست کنید. بچه کوچیک‌تر با نقاشی یا بازی راحت‌تر حرف می‌زنه.



راستش رو ساده و به اندازه سنش بگید بچه‌ها دروغ رو حس می‌کنن. کوتاه و آرام بگید چی شده و شما برای امنیتش چی کار می‌کنید. لازم نیست جواب همه چی رو بدونید.



برنامه روزانه رو نگه دارید ساعت غذا، خواب، بازی و درس رو تا جایی که می‌شه ثابت نگه دارید. یه کار کوچیک، مثل چیدن کیف اضطراری خودش، حس کنترل بهش می‌ده.



خبر و ویدیوی خشن رو دورشون نگه دارید بچه کوچیک ممکنه فکر کنه هر بار که ویدیو رو می‌بینه، اتفاق دوباره داره میفته. وقتی بچه‌ها هستن، خبر رو خاموش کنید.



علامت‌ها رو بشناسید شب‌ادراری دوباره، چسبیدن به شما، کابوس، دل‌درد و سردرد، گوشه‌گیری یا بدخلقی عادیه. با حوصله و بغل جواب بدید، نه با دعوا. اگه هفته‌ها موند، کمک تخصصی بگیرید.



نوجوان‌ها رو تو کار شریک کنید با نوجوان‌ها رو راست حرف بزنید، درباره منبع خبرهاشون حرف بزنید و یه نقش واقعی بهشون بدید، مثل سر زدن به همسایه سالمند. خشم و غم شدید تو این سن عادیه.

۶ سالمندها، معلول‌ها، باردارها و حیوان‌ها



داروها و وسایل کمکی رو جدا آماده کنید داروی همیشگی برای دست‌کم دو هفته، نسخه‌ها، عینک اضافه، باتری سمعک، عصا یا واکر رو تو یه کیف نزدیک در بذارید.



برای هر نفر ناتوان یه کمک‌کننده از قبل مشخص کنید کی کمک می‌کنه پدربزرگ، مادربزرگ یا عضو معلول خانواده از پله پایین بیاد. اگه آسانسور نیست یا برق نیست، راه رو یه بار تمرین کنید.



اونا باید زودتر راه بیفتن کسی که آرام راه می‌ره یا ویلچر داره، باید زودتر از بقیه حرکت کنه. برای تاریکی، چراغ قوه و یه همراه کنارش بذارید.



باردار: علامت‌های خطر رو بشناسید خونریزی، درد شدید شکم، سردرد شدید با تاری دید، تب، تشنج، پاره شدن کیسه آب یا کم شدن حرکت جنین یعنی فوری پیش پزشک. پرونده بارداری رو همراه داشته باشید.



حیوان خانگی رو هم حساب کنید آب و غذای چند روز و قفس یا قلاده آماده کنید. حیوان ترسیده ممکنه فرار کنه یا گاز بگیره، پس نزدیک خودتون و بسته نگهش دارید.



سوگ: هر کس به شیوه خودش غم، خشم، بی‌حسی و احساس گناه همه جزو سوگه. بذارید عزادار حرف بزنه یا ساکت باشه. یاد کردن با هم کمک می‌کنه، حتی اگه مراسم معمول ممکن نیست.

درست یا غلط؟

باور غلط **«اگه بترسی یعنی ضعیفی.»**

درستش ترس واکنش طبیعی بدن به خطره و برای آدم‌های قوی هم پیش میاد. مهم اینه که با نفس آرام و حرف زدن مدیریتش کنید.

باور غلط **«به بچه نباید چیزی گفت، چیزی نمی‌فهمه.»**

درستش بچه‌ها تنش خونه رو حس می‌کنن و بی توضیح، بدترین چیز رو تصور می‌کنن. حقیقت ساده و آرام بهشون امنیت می‌ده.

باور غلط **«هر چی بیشتر خبر بخونم، آماده‌ترم.»**

درستش از یه جایی به بعد، خبر بیشتر فقط ترس بیشتره. چند بار در روز از منبع مطمئن کافیه؛ بقیه وقت رو برای آماده شدن واقعی بذارید.

باور غلط **«آدم شوک‌زده رو باید وادار کرد همه چی رو تعریف کنه.»**

درستش نه. مجبور کردن به تعریف کردن ممکنه حالش رو بدتر کنه. کنارش باشید و اگه خودش خواست حرف بزنه، گوش بدید.

فهرست آماده‌شدن

- [ ] داروی دو هفته سالمندها و بیمارها رو تو یه کیف بذارید
- [ ] عینک اضافه، باتری سمعک و شارژر وسایل کمکی بخرید
- [ ] برای هر عضو ناتوان خانواده یه نفر کمک‌کننده مشخص کنید
- [ ] پایین آوردن سالمند یا معلول از پله رو یه بار تمرین کنید
- [ ] دو سه ساعت مشخص در روز برای خوندن خبر بذارید
- [ ] یه کیف کوچیک اسباب‌بازی، کتاب و خوراکی بچه‌ها آماده کنید
- [ ] آب، غذا و قفس یا قلاده حیوان خانگی رو آماده کنید
- [ ] پرونده بارداری رو تو کیف اضطراری بذارید
- [ ] نفس ۴ و ۶ رو امروز یه بار با خانواده تمرین کنید

سه تمرین

جواب‌ها آخر فایله.

۱. بعد از صدای یه انفجار دور، خواهرتون نفسش تنگ شده، قلبش تند می‌زنه و می‌گه داره می‌میره. زخمی نیست. چی کار می‌کنید؟

الف) سرش داد می‌زنم که خودش رو جمع کنه.

ب) کنارش می‌مونم، آرام حرف می‌زنم و باهاش نفس آرام می‌کشم؛ اگه درد سینه داشت یا بهتر نشد، به ۱۱۵ زنگ می‌زنم.

ج) یه قرص آرام‌بخش از داروهای مادرم بهش می‌دم.

۲. بچه شش ساله‌تون بعد از شنیدن صدای انفجار می‌پرسه «ما هم می‌میریم؟». چی کار می‌کنید؟

الف) بغلش می‌کنم، می‌گم ترسیدن اشکالی نداره و ساده می‌گم ما برای امنیتش چی کار می‌کنیم.

ب) می‌گم هیچ اتفاقی نیفتاده و حرف رو عوض می‌کنم.

ج) ویدیوهای خبر رو نشونش می‌دم تا خودش ببینه.

۳. همسایه‌تون که خونه‌ش رو از دست داده، ساکت نشسته و جواب سؤال‌ها رو نمی‌ده. چی کار می‌کنید؟

الف) اصرار می‌کنم همه چی رو تعریف کنه تا سبک بشه.

ب) بهش می‌گم باید قوی باشه و جلوی بچه‌هاش گریه نکنه.

ج) کنارش می‌شینم، آب و پتو می‌دم، می‌پرسم چی لازم داره و تنهاش نمی‌ذارم.

منبع‌ها

WHO, War Trauma Foundation, World Vision: Psychological first aid, guide for field workers (2011)
https://www.who.int/publications/i/item/9789241548205

UNICEF, How to talk to your children about conflict and war
https://www.unicef.org/parenting/child-care/how-talk-your-children-about-conflict-and-war

NHS, Breathing exercises for stress
https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/breathing-exercises-for-stress/

NHS, Panic disorder
https://www.nhs.uk/mental-health/conditions/panic-disorder/

Ready.gov (FEMA), Build a kit (medicines, glasses, hearing aid batteries)
https://www.ready.gov/kit

جواب تمرین‌ها

۱. ب) کنارش می‌مونم، آرام حرف می‌زنم و باهاش نفس آرام می‌کشم؛ اگه درد سینه داشت یا بهتر نشد، به ۱۱۵ زنگ می‌زنم. حمله وحشت با نفس آرام و حضور یه آدم آرام می‌گذره. داد زدن ترس رو بیشتر می‌کنه و داروی نسخه‌ای کس دیگه ممکنه خطرناک باشه. درد سینه یعنی کمک پزشکی.

۲. الف) بغلش می‌کنم، می‌گم ترسیدن اشکالی نداره و ساده می‌گم ما برای امنیتش چی کار می‌کنیم. بچه دروغ رو حس می‌کنه و بی جواب، بدترین چیز رو تصور می‌کنه. حقیقت ساده و کارهایی که برای امنیتش می‌کنید آرامش می‌ده. ویدیو برای بچه کوچیک مثل تکرار همون اتفاقه.

۳. ج) کنارش می‌شینم، آب و پتو می‌دم، می‌پرسم چی لازم داره و تنهاش نمی‌ذارم. کمک روانی اولیه یعنی بودن، گوش دادن بی اصرار و رفع نیازهای ساده. مجبور کردن به تعریف یا گفتن «قوی باش» فشار رو بیشتر می‌کنه.

ایران بدون سانسور

راهنمای ایمنی برای روزهای سخت

همهٔ راهنماهای «آماده باشیم»

همه‌شون رایگان و به فارسی. هر کدوم که لازم دارید رو بخونید و برای خانواده و دوست‌هاتون بفرستید.

اگه حمله شد

- نقشهٔ خانواده از همین امروز
- کیف اضطراری و ذخیرهٔ خونه
- وقت حمله کجا پناه بگیرید
- بعد از یه انفجار نزدیک
- رفتن از شهر، کی و چطور
- دود، مواد شیمیایی و تأسیسات هسته‌ای

تو خیابان و قطعی‌ها

- امن موندن تو تجمع
- گوشی و حساب‌ها
- وقتی اینترنت قطع می‌شه
- بازداشت: شما و خانواده
- فیلم گرفتن امن
- خبر درست، شایعهٔ دروغ

کمک‌های اولیه و زندگی

- کمک‌های اولیه برای نجات جان
- آتش، گاز و برق تو خونه
- آب، غذا و بهداشت وقت قطعی
- **آرامش ذهن، بچه‌ها و سالمندها**
- همسایه‌ها و ساختمان، با هم

همهٔ راهنماها، رایگان و به فارسی:

iranuncensored.com/fa/ready

یا این کد رو با دوربین گوشی اسکن کنید.