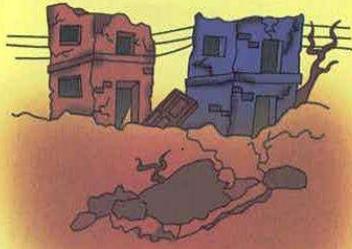


سلامت روان در بلایای طبیعی



بعد از یک حادثه ناگوار:



۱- مات و مبهوت
(شوکه) هستیم.



۲- برنامه خواب و اشتهایم تغییر کرده، اضطراب



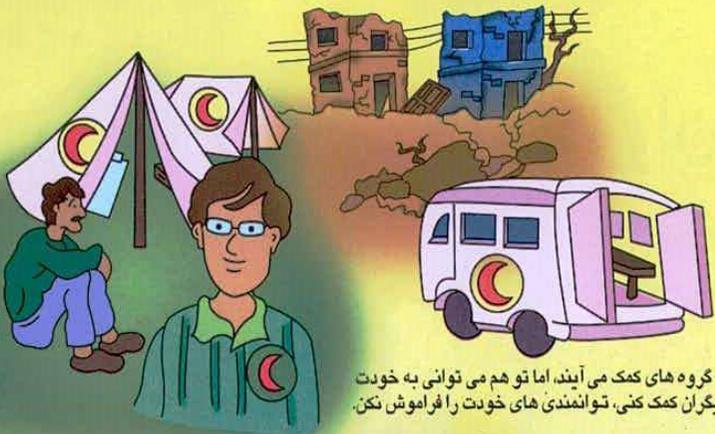
وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
دفتر سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد
اداره سلامت روان
با همکاری
معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی کرمان



۳- این صحنه های بد هیچوقت رهایم نمی کنند، بایم
برایم یادآوری می شوند، در خواب، در بیداری... (تجربه مجدد)



۴- چرا من؟ هیچکس نمی تواند من و موقعیت مرا درک کند.
(احساس خشم و ناتوانی)



۹- گروه های کمک می آیند، اما تو هم می توانی به خودت و دیگران کمک کنی، توانمندی های خودت را فراموش نکن.



۷- استفاده از مواد مخدر مشکلی به مشکلات اضافه خواهد کرد. اگر مواد مخدر به تو تعارف یا پیشنهاد شد 'نه' بگو.



۵- دیگر هیچ چیز ارزشی ندارد، هیچ چیز شادی بخش نیست، هیچ وقت خوشحال نخواهم شد. (اندوه و غم)



۱۲- شروع فعالیت و کار کمک کننده است شاید نتوانی با کیفیت و به میزان قبل کار کنی، اما شروع کن. در فعالیتهای بازسازی شرکت کن.



۱۰- نظم روزانه ات را تا جایی که ممکن است برقرار کن، مثل ساعات استراحت و خواب، غذا خوردن، ورزش



۸- شرایط سختی را تجربه می کنی. احساساتی که داری حالتی شایع و طبیعی است که در شرایط غیر عادی و ناگوار به وجود می آید. ولی حال تو همیشه به این بدی نمی ماند.



۶- خسته ام، هیچ کاری نمی توان کرد، هیچ کس نمی تواند کمکی کند. (کاهش انرژی و ناامیدی)



۱۱- اگر با این که مدتها از حادثه میگذرد آرامتر نشده ای، مضطرب هستی و خواب و اشتهایت خوب نشده، با تیم های حمایت روانی و اجتماعی در میان بگذار.