

# واکنش های روانی در مراحل مختلف بلایا



# مرحله اول (چند دقیقه بعد از حادثه)



■ ترس , وحشت , بهت

در این مرحله افراد قدرت هیچ کاری ندارند.  
(گذرا و کوتاه مدت)

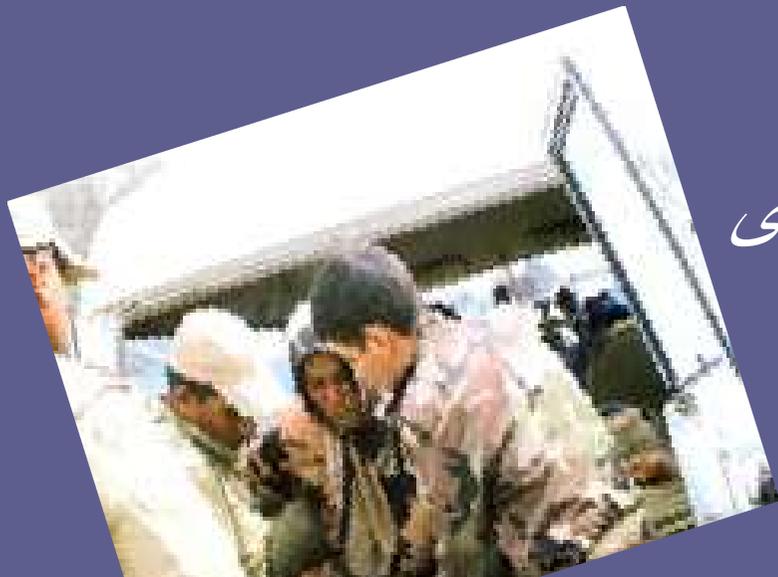


# مرحله دوم (چند ساعت بعد از حادثه)

■ حس همبستگی، گذشت ایثار و فداکاری

هدایت هوشمندانه در این مرحله نقش زیادی

در بازدهی نیروهای مردمی دارد.



# مرحله سوم (یک هفته تا چند ماه بعد از حادثه)

■ نشاط , آرامش , فراموشی غم , امیدواری (گذرا)



# مرحله چهارم (2-3 ماه بعد از حادثه)

■ مواجهه با واقعیت: احساس خستگی، افسردگی، تنهایی شدید و اضطراب



در این مرحله بازماندگان نیاز بیشتری به حمایت‌های روانی/ ایجاد روحیه  
امید و اعتماد و توزیع عادلانه امکانات و کمک‌ها دارند



## مرحله پنجم (6 ماه تا یکسال)

■ تجدید سازمان , بازسازی روانی و زندگی توسط افراد آسیب دیده و رشد حس اتکا به خود.

■ در این مرحله پاسخگویی به نیازهای مردم و برنامه ریزی جهت مشارکت فعالانه مردم در امر بازسازی نقش مهمی در پشت سر گذاشتن بدون عارضه این تجربه وخیم دارد.

■ عدم رسیدن کامل به این مرحله منجر به تداوم احساس ناراحتی و پرخاش و دشمنی درونی می شود.

❖ این مراحل از هم جدا نیستند. لزوماً بترتیب هم رخ نمی‌دهند و تحت تاثیر سن، شخصیت، فرهنگ و وضعیت اجتماعی و نوع حادثه هستند.

❖ هدف نهایی رسیدن سریعتر بازماندگان به مرحله تجدید سازمان است.



کودکان شاداب بمی قبل از زلزله