

احساس اندوه شدید، واکنش های سوگ
عزیزان، احساس فشم و..
همه واکنش هائی طبیعی به حادثه ای
غیرطبیعی هستند.

بعنوان یک نیروی بهداشتی یا درمانی و یا
امدادگر ممکن است نخواهید صحنه را خالی
کنید و تمایل داشته باشید ایثارگرانه به
فعالیت هایتان ادامه دهید.

ممکن است نیاز خود را برای
استراحت و تجدید قوا
نادرده بگیرید.

ممکن است تلاش کنید تا بر استرس و فشار
روانی، ضعف و خستگی ناشی از کار در شرایط
طاقةت فرسا غلبه کنید. چون احساس
مسئولیت و تعهد می کنید.

کسی نیست که دربرابر یک حادثه
غیرمترقبه و یا بالای طبیعی واکنش
نشان ندهد. شما نیز مستثنی نیستید
ممکن است خود قربانی بلایا باشید
وعزیزانتان جزو تلفات یا مجروحین
حادثه باشند، صحنه های دلخراشی
را مشاهده کرده یا داستانهای هولناکی
را از زبان قربانیان حادثه شنیده باشید
و از نظر جسمی فشار زیادی را بعلت
شرایط کاری، بیخوابی و خستگی
متحمل شده باشید. ممکن است
درشرایطی قرارگیرید که از دستتان
کاری ساخته نباشد و احساس بی
کفایتی و یا گناه کنید. همه این استرس
ها باعث می شود خود نیز تحت فشار
روانی زیادی قرار بگیرید و دچار
فرسودگی شوید. اگر قادر نباشید بطور
موثری عمل کنید نمی توانید به کسی
کمک یاباری برسانید. شما نیز ممکن
است مانند دیگران واکنش های مختلفی
دربرابر حادثه داشته باشید.

علائمی که نشان می دهد شما نیاز به کمک
برای اداره استرس دارید:

- ناتوانی درریخاطر آوردن کاری که می خواستید انجام
دهید.
- برهم خوردن وضعیت تعادل بدن
- اعتراض کردن های بی مورد
- اشکال درتصمیم گیری
- کاهش دامنه توجه
- انجام رفتارهای مخاطره آمیز
- علائم جسمی مانند: لرزش دست، سردرد، حالت تهوع
- اختلال بینایی وشنوایی (دید تونلی، کاهش شنوایی)
- اختلال درجهت یابی وسردرگمی
- اشکال درتمرکز
- کاهش آستانه تحمل ناکامی
- ناتوانی در حل مشکلات
- دست برداشتن از کار حتی پس از تمام شدن شیفت
کاری درشرایطی که نیاز جدی به اینکار نیست.
- سرپیچی اذ دستورات
- امتناع از ترک کردن محل خدمت
- استفاده بیش ازحد ازیسیگار یا داروهای آرامبخش
- دست پاچگی غیرمعمول وخرابکاری
- مشکلات خواب (بی خوابی، دیدن کابوس یا بی نیازی
به خواب)
- تجربه مجدد حادثه (دیدن تصویرهائی از صحنه های
دردناکی که تجربه کرده اید درخواب یا بیداری)
بدبینی