



بازتوانی روانی و جسمی، کلید بازسازی زندگی پس از بحران است

دکتر کوروش اعتماد با اعلام آغاز برنامه‌های بازتوانی جسمی و روانی، از طراحی الگوی بازگشت به جامعه برای گروه‌های در معرض آسیب خبر داد.

دکتر کوروش اعتماد، رئیس مرکز مدیریت شبکه معاونت بهداشت وزارت بهداشت، در گفت و گو با خبرنگار وبدا با اشاره به تعریف بازتوانی در دوران پس از جنگ گفت: بازتوانی تعاریف مختلفی دارد، اما رایج ترین آن به مجموعه فرآیندها و اقداماتی اطلاق می شود که پس از یک حادثه، با هدف توانمندسازی جمعیت آسیب دیده، بازگشت فعالیت های روزمره و بازیابی الگوهای زندگی پیش از بحران انجام می شود و در عین حال، فرصت توسعه پایدار را برای جامعه نیز فراهم می کند.

وی با بیان اینکه بازتوانی دارای ابعاد جسمی، روانی، اجتماعی، اقتصادی و معنوی است، تأکید کرد: این ابعاد در ارتباط نزدیک با یکدیگر قرار دارند و در مجموع، مفهوم بازتوانی جامع را شکل می دهند.

دکتر اعتماد خاطرنشان کرد: بخش مهمی از این بازتوانی که بر عهده وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی است، شامل بازتوانی جسمی و روانی می شود. رئیس مرکز مدیریت شبکه درباره بازتوانی جسمی توضیح داد: این بخش شامل اقداماتی حمایتی است که به افراد ناتوان پس از حادثه ارائه می شود تا بتوانند بار دیگر به عنوان افراد مولد در جامعه فعالیت کنند.

به گفته وی، هدف اصلی آن، حداکثرسازی عملکرد فردی، ارتقاء مشارکت اجتماعی، کاهش محدودیت ها و تأمین خدماتی مانند فیزیوتراپی، کاردرمانی، اعضای مصنوعی و سایر تسهیلات مرتبط است.

دکتر اعتماد همچنین با اشاره به اهمیت بازتوانی روانی افزود: در این حوزه، حمایت های روان شناختی پس از ضربات روانی ناشی از مرگ نزدیکان یا شوک حادثه ارائه می شود و این حمایت ها نه تنها برای آسیب دیدگان بلکه برای امدادگران و مسئولان نیز ضروری است.

رئیس مرکز مدیریت شبکه معاونت بهداشت وزارت بهداشت معتقد است: این نوع بازتوانی در سه بازه زمانی کوتاه مدت، میان مدت و بلندمدت اجرا می شود و اهدافی چون تسهیل فرآیندهای روان شناختی، تقویت احساس تسلط، کاهش درماندگی، شناسایی افراد در معرض اختلالات روانی و بازگشت فعال به چارچوب اجتماعی را دنبال می کند.

دکتر اعتماد در ادامه به برنامه های پیشنهادی برای دوره ریکاوری پس از جنگ پرداخت و گفت: در بخش سلامت روان و حمایت اجتماعی، غربالگری و مشاوره روان شناسی فردی و گروهی برای بازماندگان، مصدومان، سربازان، کودکان و به ویژه گروه های آسیب پذیر در دستور کار قرار می گیرد. همچنین تقویت مراکز سلامت روان در مناطق آسیب دیده، آموزش کادر درمان برای شناسایی آسیب های روانی و اجرای برنامه های بازگشت به جامعه در میان مدت و بلندمدت از جمله اقدامات مهم در این مرحله است.

وی درباره بازسازی زیرساخت های حیاتی نیز گفت: تسریع در تعمیر و ساخت مجدد بیمارستان ها و مراکز بهداشتی، پاکسازی مناطق از آوار، بهسازی محیط زندگی، جلب مشارکت جوامع محلی و مردمی برای تسریع در روند بازگشت به جامعه و همچنین اولویت بندی بازسازی مناطق پرجمعیت یا در معرض خطرات ثانویه از جمله موارد کلیدی در این حوزه است. به گفته او، بازگشت سریع تر به روال عادی در جامعه، شامل ازسرگیری آموزش، بازسازی مدارس، تأمین لوازم آموزشی و برقراری خدمات دولتی، در کنار شفاف سازی اقدامات، نقش مهمی در جلب اعتماد عمومی خواهد داشت.

رئیس مرکز مدیریت شبکه در بخش دیگری از گفت و گو، بر لزوم آمادگی های عمومی در صورت احتمال شروع مجدد جنگ تأکید کرد و گفت: در این مسیر، آمادگی های فردی و خانوادگی از اهمیت بالایی برخوردار است. آموزش های پایه مانند کمک های اولیه، مقابله با آتش سوزی، خفگی، خونریزی، پناه گیری صحیح در هنگام انفجار یا حمله هوایی و شناخت علائم حملات شیمیایی یا بیولوژیک، باید در اولویت قرار گیرد. همچنین تهیه کیف اضطراری شامل اقلام ضروری برای سه تا پنج روز مانند مواد غذایی کنسروی، آب، دارو، چراغ قوه، باتری، رادیو، مدارک شناسایی و وسایل بهداشتی توصیه می شود.

وی افزود: در سطح خانوادگی، تعیین محل ملاقات اعضای خانواده در صورت جدایی، آموزش کودکان برای حفظ آرامش، نوشتن شماره تماس های ضروری و به خاطر سپردن آن ها از جمله اقدامات اساسی است. در سطح اجتماعی نیز ایجاد شبکه های ارتباطی محلی، آشنایی با مکان های امن و مراکز درمانی، مشارکت در مانورهای شهری، آموزش های همگانی از طریق رسانه ها، مدارس، مساجد و افزایش همبستگی اجتماعی از جمله اقدامات توصیه شده هستند.

او با تأکید بر اهمیت آمادگی روانی در زمان بحران گفت: آموزش تنفس عمیق، تکنیک های آرام سازی، حمایت از اعضای خانواده به ویژه کودکان و گروه های آسیب پذیر، حفظ امید و انگیزه، پرهیز از ترس افکنی و شایعه سازی و همچنین رفتارهای مبتنی بر منطق و آرامش، از جمله اقدامات ی است که به افزایش تاب آوری فردی و اجتماعی کمک می کند.

در پایان، دکتر کوروش اعتماد با اشاره به اهمیت اطلاع رسانی صحیح و به موقع در بحران ها تأکید کرد: کسب اطلاعات از منابع رسمی و مورد اعتماد مانند صداوسیما، هلال احمر و فرمانداری ها بسیار مهم است. مردم باید خود را برای شرایط قطع ارتباط آماده کنند و از ابزارهایی مانند رادیوهای دستی یا پیام رسان های داخلی برای اطلاع رسانی جایگزین

