Шикаст етказувчи ҳодисалардан кейин нималар кутилади

Японияда яқиндагини бўлиб ўтган цунами ва зилзаладан, кейин шубҳасиз ушбу фожиани бошдан кечирганлар учун ҳам, бевосита бу воқеда иштирок этмаганлар учун ҳам жисмоний, ҳам руҳий оғир зарба бўлди. Разрушительное действие этих событий простирается далеко за пределы непосредственных видимых параметров этой катастрофы, нанося прежде всего глубокую психологическую травму. Ушбу ҳалокатлар доирасидаги зарарли таъсирлардан ташқари аввалambор воқеа иштирокчиларига оғир руҳий зарар етказди.Катта ёшдагиларнинг иши режими, мактаб ўқувчиларни мактабдаги ўқув тартибларининг бузилиши, ва умуман кундалик иш ва ташвишларнинг орқага сурилиши янада кўпроқ танг аҳволни ва руҳий зарбани келтириб чиқармоқда. Айнан шунинг учун аввалambор, бу каби воқеалар кўлами тушунчага ва руҳиятга жуда катта таъсир кўрсатади ва шок ҳолатига тушиб, мавжуд одатий воқеалар оқимида ўз-ўзини бошқарув ҳолатига, улар билан бирга эса меъёрий турмуш тарзига қайтади.

Албатта, ҳар биримиз елкамизга тушган ташвишдан ҳар хил таъсирланамиз, ва унинг оқибатларини бартараф этиш учун ҳар хил йўллар ўйлаб топамиз. Энг кўп тарқалган таъсирланиш-инсонлардаги ўта ҳушёрлик, тажанглик ва ўз навбатида эҳтиётсизик ҳисобланиб, бу салбий жараёнларга қўшимча сифатида ўз-ўзларини атроф-муҳит таъсиридан қулфлаб қўйиш вазиятлари ҳам қиради. Аммо, табиий ҳалокатларга яқиндан кузатиб туриб, уни ўзида ҳис қилиб туришгина у ёқда турсин, бевосита ушбу ҳодисада хаёлан яқиндан иштирок этмаган инсон бўлмаса керак.

Шунинг учун:

- Доимо оиламиз, яқинларимиз, дўстларимиз ва ўз-ўзимизнинг соғ-омонлигимиз учун ўзимизда қўрқинч ҳиссини кўрамиз.
- Бош оғриғи, мускуллар оғриғи, ошқозон, ичакларнинг бузилиши каби ҳолатларни кузатилади.
- Уйқу тартибининг бузилиши ва иштаҳанинг йўқотишларни кузатилади.
- Биз диққатимизни, фикримизни, бир жойга тўплашда, яхшилаб ўйлаб топилган қарорларни қабул қилишда қийинчиликларга дуч келамиз.
- Бундай вақтларда бизни соғинч ҳисси қамраб олиб, ғазабланиш, аччиқланиш ва хафа бўлиш ҳислари кўчайиб кетади.

Бу ҳолатларнинг барчаси аниқ ва тушунарли юз беради. Вақт ўтиши билан, бу каби руҳий кечинмалар ўтиб кетади, шунингдек бизнинг оиламиз қўйидаги қийинчиликларга дуч келинади:

Ўзаро муносабатлар ва шахсий ҳаётдаги ўзгаришлар

- Ўй, иш, даромадни қўлдан чиқариб, эртанги кунга нисбатан ишонч, беқарорлик ҳиссини йўқотиш.
- Ўта асабийлик, алоқалар бузилиб, оилавий тез-тез тўқнашувларга содир бўлади.
- Аввалги йўқотишларни ёки бўлмаса хавф солаётган муаммоларни ўйлаб олдиндан хулоса чиқариш кучайиб салбий оқибатларга олиб келиши мумкин.
- Агар вақтинча қариндошлар ёки дўстларникида яшаш зарурияти тўғилса, одатий мулоқот доираси бузилиб, домий давра хавф остида қолади,
- Ота-оналар ўз болаларини керакли тарзда бошқара олиш ҳолатидан чиқиб қоладилар ва фақатгина уларнинг хавфсизлиги ҳақида ўйлайдилар.
- Болалар эса, ўз навбатида ёшларига хос ҳаракатларни эмас, балки ғайриоддий ҳаракатларни чиқара бошлайди, масалан ота-онасидан умуман ажралишмайди, ёки бошқариб бўлмайдиган даражада бўлиб қолишлари мумкин: аммо ҳар қандай вазиятда уларнинг ўзларини тутиши ота-оналарининг ҳаракатларига боғлиқ бўлиб қолади.

Ишлардаги одатий режимнинг бузилиши

- Руҳий тушкунлик ва чарчоқнинг ўта кучайиб кетиши ўта секин ишлаб чиқариш ва қониқарсиз натижаларга олиб келади.
- Ҳамкасблар ўртасидаги тўқнашувлар, янада руҳий тушкунликни ошишига сабаб бўлади.
- Копманиялар ўз ишчиларини, иш соатларини қисқартиришни бошлашлари мумкин
- Иш ўринларига етиб бориш қийинлашиш эҳтимоли бор, чунки кундалик машрутлар ишламаслиги мумкин.
- Ишлаб чиқаришдаги тўхташлар ва бошқа бир қанча объектив сабаблар ҳаётий даражани пасайтириш ва бир қанча молиявий қийинчиликлар сабаб бўлади.

Руҳий барқарорликка қандай эришиш мумкин

Яқинда бўлиб ўтган воқеалар бизга ҳаётимиздаги барча воқеаларни бошқара олмаслигимизни яна бир бор эслатиб ўтди. Бундан ташқари, шундай нарсалар борки, улар руҳий изтиробларни олдини олади. Асосийси, руҳий тушкунлик билан курашиш ва ўз-ўзимизни қўлга олишимиз керак

- Ўзингизга ва оила аъзоларингизга қайғу, зерикиш, ғазаб, аламни ҳис қилиш ва уларни гапириш учун имкон беринг.
- Фавқулодда ҳолатларда ҳаракатлар режасини тузиб, яъни нима қилиш кераклиги ҳақида ўйлаб кўринг ёки энг камида керакли нарсаларларни сумкангизга йиғиб қўйинг. Ушбу маълумотлар ва сумканинг мавжудлиги ўз-ўзидан сизни тинчлантиради.
- ОАВ да тарқалган хабарларга берилмасдан, вақтни чеклаш учун кундалик юмушларига яна бир кўз югуртиришга ҳаракат қилинг. Бундай вақтларда биринчи навбатда ўзингиздан, кейин эса бошқалардан мажбуриятларни бажаришга ҳаракат қилишингиз лозим.
- Оилангиз ва дўстларингиз билан бажарадиган севимли ишингизга қайтинг.
- Бошқаларнинг ёрдамини қўллай олиш-соғлом руҳият белгисидир.
- Агар ҳалокат зонасидаги инсонга ёрдамни бағишлаш керак бўлса,иккиланманг.
- Саломатлигингизга етарлича эътибор қилинг, етарли миқдорда озиқ-овқат ва суюқлик ичишга ҳаракат қилинг.
- Кўп миқдордаги кофеин ва спиртли ичимликлар ичишдан ўзингизни олиб қочинг. • Уйқу, дам олиш ва жисмоний машқларни меъёрлаштиринг.
- Яқинда бўлиб ўтган ҳодисаларни бошдан кечирган инсонлар билан алоқада бўлинг.
- Катта ёшдаги инсонлар болаларга хавфсизлик атмосферасини ташкиллаштириб, бошқа одамларга ёрдам беришлари мумкин.

Руҳий тушкунликдан қутилиш йўллари техникасини, жумладан медитация , чуқур нафас олиш каби ҳаракатларни яхшилаб ўрганинг. Агар сиз ва сизнинг оилангиз олдингидек ўта қаттиқ руҳий тушкунликни ҳис қилишда давом этсалар, кўмак сўранг. Бундай ҳолатларда руҳшунослар билан, кўмак берувчи маъсул шахслар линиясидан маслаҳат сўрашангиз мумкин.

Қуйидаги фойдали далиллар бундай вазиятларда кўмак бера оладилар:

- Инглиз тилида руҳий ёрдам берувчи Токио узлуксиз линияси - TELL Life Line 03 5774 0992•
- TELL Counseling 03 4550 – 1146 for English & 03 4550 – 1147 for Japanese
- TELL wiki - http://www.bluejava.com/tell/index.html - English resources and services in Japan
- TELL website - http://www.telljp.com/ - for earthquake and tsunami information and resources,
- TELL website - http://www.telljp.com/ how to cope following and disaster and stress management techniques.
- Cope with Violence and Disasters: What Parents Can Do www.nimh.nih.gov
- Parent Guidelines for Helping Children After an Earthquake
- National Child Traumatic Stress Network www.NCTSN.org
- Google person finder - http://japan.person-finder.appspot.com/?lang=en
- Volunteer help - http://japanvolunteers.wordpress.com/japan-donations/
- Red Cross family links http://www.familylinks.icrc.org/wfl/wfl_jap.nsf/DocIndex/locate_eng?opendocument