



یک روز با امدادگران پایگاه امدادونجات جاده‌ای شهید مسلم لکزایی

یک‌دژ ۱۲۰ روز طوفان

سُمیرا زمانی | اگر بخواهیم از پایگاه امدادونجات جاده‌ای شهید مسلم لکزایی به عنوان یکی از حادثه‌خیزترین پایگاه‌های کشور نام ببریم، آنقدرها هم بیراه نگفته‌ایم؛ پایگاهی که در مرکز طوفان‌های عجیب‌وغریب سینستان ویلوجهستان است. در یکی از روزهای طوفانی مردهامه برای دیدار با امدادگران در این پایگاه جاده‌ای به سراغشان رفتیم. شدت طوفان آنقدر زیاد بود که وقت پیاده‌شدن به‌سختی می‌توانستیم راه برویم و حتی داشتیم با امدادگران در اتاقشان صحبت می‌کردیم، آنقدر صدای زوزه باد زیاد بود که به‌سختی صدای هم را می‌شنیدیم؛ با این حال معتقد بودند که طوفانی

مهدی زور ۸ سال است که نیروی داوطلب جمعیت هلال احمر است، راننده تاکسی است و از طریق یکی از دوستانش که در جمعیت بود با این کار آشنا شده و خانواده‌اش هم خیلی طرفدار این کار بودند، می‌گوید: شیفت‌های ما ۷۲ ساعته است

بیشترین حادثه‌ای که در این پایگاه با آن روبرو می‌شوند را تصادف می‌دانند و اضافه می‌کنند: بیشتر انتقال بیمار را اورژانس برعهده دارد؛ مگر این که مصدوم گیر افتاده باشد و به ما اعلام می‌شود که رهاسازی را انجام می‌دهیم. بیشترین تصادفات منطقه در همین جاده زاهدان زابل است. این منطقه وضع خاصی دارد، طوفان در این منطقه زیاد است و این امر بر روی حوادث ما خیلی تأثیر دارد. عید که می‌شود تا ۵۰ روز بعد از عید یادهای ۲۰روزه داریم که شروع می‌شود تا پاییز. بعضی وقت‌ها حتی این بادها باعث می‌شود که راه‌ها بسته و تصادفات زیاد شود. وقتی می‌خواهیم برابیمان از خاطرات امدادی‌اش بگوید، فکر می‌کند و می‌گوید: خاطره زیاد است. من ۱۴سال است در جاده هستم. هر سال حتی یک خاطره هم داشته باشم کلی خاطره می‌شود. سال ۸۱ ما افغانستان بودیم. سال ۸۳، ماه در یم بودم و خیلی

یک‌هزار و ۳۰۰ مترمربع و ۱۲۸ مترمربع زیربنا از سال ۹۲ شروع شد و پس از سه فاز مختلف به بهره‌برداری رسید و پایگاه امدادونجات بین‌شهری شهر سوخته با امکانات و تجهیزات کامل امدادی اعم از آمبولانس، خودروی نجات، ست نجات و یک تیم تخصصی امدادونجات جاده‌ای به منظور پوشش حوادث

جاده‌ای در این ساختمان مستقر شد. علی‌اصغر برخوردار از پاسبان‌ترین امدادگران این پایگاه است. حدود ۱۵سال است که امدادگر داوطلب جمعیت هلال احمر است، شغل اصلی‌اش کشاورزی است و در معرفی این پایگاه

انفاقات را تجربه کرده‌ام؛ اما یک خاطره خیلی در ذهنم مانده است. در این جاده ماه رمضان گذشته ساحه‌ای داشتیم که ما به اعلام کردند آتش‌سوزی شده است و ۳ نیرو به این سانحه اعزام شدیم. آنجا که رقتیم دیدیم دو خودرو به هم خوردند و متأسفانه آتش گرفته‌اند. به محض رسیدن شروع به خاموش کردن آتش کردیم، حتی نیروی کمکی از زابل درخواست کردیم و برای کمک آمدند. خدا می‌داند که تمام تلاشمان را کردیم اما متأسفانه شدت تصادف زیاد بود. سه خودرو به هم زده بودند و در جا ۵ نفر سوختند؛ خیلی حادثه تلخی بود. اهی می‌کشید و ادامه می‌دهد: در این شرایط سخت نیروی داوطلب از جان و دل مایه می‌گذارد و هیچ چیزی برای‌اش معنی ندارد. داوطلب بااسم خودش مشخص است. جان کسی را نجات‌دادن باعث می‌شود که انسان برای ادامه

این کار حریص شود. تنها چیزی که برای انسان می‌ماند، همین است. یکی را نجات می‌دهیم و دعا می‌کند که خدا خیرت دهد یا خدا عمرت بدهد همین خودش دنیایی برای انسان است و یک خاطره‌ای برایست می‌ماند که ملکه ذهنت می‌شود که من جان یک نفر را نجات دادم؛ حتی یک کار جزئی که برای کسی کرده باشید، با خودروی امدادی که بالای سر مصدوم می‌رسیم، خاطرش جمع می‌شود و همین یک دنیا ارزش دارد. تا مصدوم را رهاسازی کنیم و بخواهیم تحویل اورژانس بدهیم آن شخص که گیر افتاده امیدش یا اورژانس است یا هلال احمر و وقتی کاری را انجام می‌دهیم، فقط دعا می‌کنند و این خیلی ارزشمند است. واکنش‌ها هم خیلی خوب است چون کار هلال احمر را می‌شناسند. همه ایران می‌دانند کار جمعیت هلال احمر چیست و به خاطر این که این کار برای مردم جا افتاده

است، کارای‌اش بیشتر و پیشرفت کارمان هم خیلی بیشتر شده چون کار ما را می‌فهمند. مهدی زور ۸ سال است که نیروی داوطلب جمعیت هلال احمر است. راننده تاکسی است و از طریق یکی از دوستانش که در جمعیت بود با این کار آشنا شده و خانواده‌اش هم خیلی طرفدار این کار بودند، می‌گوید: شیفت‌های ما ۷۲ ساعته است و ۶روز استراحتیم. هر نتاگر ۷روز در ماه می‌تواند شیفت باشد. ما در هر شیفت ۴نفر هستیم؛ یک راننده و ۳ امدادگر. علاوه بر کارهای امداد جاده‌ای مراجعان حضوری هم دارند؛ مردم برای گرفتن فشار خون می‌آیند و تست قند. او ادامه می‌دهد: در راه مانده هم داریم. ما اینجا اسکان اضطراری داریم؛ می‌توانیم تا ۱۵خانوار را اسکان دهیم. اگر حادثه‌ای پیش بیاید، اگر راه بسته شود و طوفان بیاید، نیاز به غذا یا ماسک باشد، تهیه می‌کنیم

و اسکان اضطراری انجام می‌دهیم. وقتی طوفان می‌آید، راه بسته می‌شود و تا چند ساعت ادامه دارد. در این شرایط اسکان را انجام می‌دهیم. میثم جهان تیغ دیگر امدادگر داوطلب پایگاه است، ۲۴سال دارد و یک‌سال است که امدادگر داوطلب جمعیت هلال احمر است. می‌گوید: رشته تحصیلی‌ام تاریخ است. علاقه زیادی به جمعیت هلال احمر داشتم و در دانشگاه عضو جمعیت شدم و تا الان این همکاری ادامه دارد. همه تشویقیم می‌کنند و من هم خیلی تبلیغ می‌کنم که این مراحل را یاد بگیرند تا در شرایط سخت بتوانند به اطرافیان‌شان کمک کنند. کار داوطلبانه در جمعیت هلال احمر بعد از مدتی تبدیل به یک علاقه شخصی می‌شود. این که بتوانیم به فردی که نیاز دارد، کمک کنیم. قطعاً این کار داوطلبانه در جمعیت هلال احمر را برای همه زندگی خواهم داشت و علاقه شخصی‌ام است.

آنچه امدادگران باید انجام دهند

آگاهی، عنصر اصلی توانمندسازی نجاتگران



امدادگران وظایف زیادی برعهده دارند. کارشان ساده نیست و در شرایطی با مصدومان و اطرافیان‌شان روبرو می‌شوند که عادی نیست و به همین دلیل امکان بالارفتن خطای انسانی بیشتر از قبل به چشم می‌آید. در این بین آیین‌نامه‌ها و وظایفی برای این قشر تعریف شده که آشنایی با آنها خالی از لطف نیست.

آیین‌نامه‌ها

یک امدادگر، در حیطه‌ای از آیین‌نامه‌های گوناگونی عمل می‌کند که شامل آیین‌نامه‌های محلی، سازمانی و کشوری است و طبیعی است که باید با آنها آشنا باشد. ممکن است امدادگر به گواهینامه‌ای احتیاج داشته باشد که صلاحیتش را به‌عنوان یک امدادگر تأیید کند یا در سازمان استانی یا کشوری نامش رسماً ثبت شده باشد. امدادگر مسئول است که هر گونه گواهینامه لازم یا عضویت خود را در سازمان‌های مربوطه همواره به‌روز و معتبر، حفظ و تمدید کند.

عمل به وظیفه

مسئولیت قانونی یک امدادگر جهت عملیات امداد و ارائه مراقبت‌های اورژانسی‌ای را وظیفه کاری می‌گویند. نخستین اصل قانونی، توجه عمل

کنند. امدادگر همیشه باید در جست‌وجوی راه‌هایی برای بهبود عملیات اجرایی خود باشد. تداوم کلاس‌های آموزشی و تشکیل دوره‌های جدید جهت مطابق‌شدن با مسائل روز طراحی شده است. رفتار اخلاقی مستلزم داشتن صداقت است. گزارشات امدادگران جهت انعکاس دقیق وضعیت موجود تهیه می‌شود، به همین دلیل هرگز نباید گزارشی را تغییر دهد. یک امدادگر نباید فراموش کند که عملیاتی که در چند دقیقه اول عملیات اورژانسی انجام می‌دهد، ممکن است باعث مرگ یا تداوم زندگی مصدوم شود.

مقابله با فشارهای روانی

ارایه مراقبت‌های پزشکی اورژانسی تجربه‌ای است که یک امدادگر در زمینه ایجاد فشارهای روانی کسب خواهد کرد. وظیفه یک امدادگر این است که خود را در بدترین شرایط قرار دهد تا بتواند جلوی فشارهای روانی غیرضروری را بگیرد. بعضی از تقاضاهای کمک، پرتنش‌تر از انواع دیگر است و به همین دلیل ممکن است از نقطه‌نظر زمانی جهت مددوای مصدوم دچار مشکل شوند. بنابراین امدادگر جهت پیشگیری یا کاهش فشارهای روانی غیرضروری ابتدا باید علایم و نشانه‌های روانی را بشناسد و زندگی خود را با روش‌هایی که باعث کاهش این فشارها می‌شود، مطابقت دهد و در صورت نیاز، به سروس‌ی‌های که در این زمینه خدماتی ارایه می‌دهند، مراجعه کند.

واکنش‌های طبیعی به تنش‌های روانی

از آنجایی که یکی از سخت‌ترین فشارهای روانی مرگ‌ومیر است، از واکنش‌های سوگواری به‌عنوان اساسی‌ترین شکل برای ظاهرشدن این تنش‌ها یاد خواهیم کرد. بنابراین آشنایی با مراحل سوگواری به ما کمک خواهد کرد تا با افراد مختلف که ممکن است در یکی از مراحل ذکر شده باشند، چگونه برخورد کنیم.

پیشگیری از فشارهای روانی

تکنیک‌های بسیاری جهت پیشگیری از فشارهای روانی وجود دارد که هر فرد با توجه به منابع شخصی، مثل اعتماد به نفس، خونسرد بودن، انسجام و تعادل خود را از دست ندادن و استوار بودن، می‌تواند به پیشگیری از فشارهای روانی بپردازد.

الف) تکنیک‌های روانشناختی مقابله با استرس: ۱- کسانی که می‌دانند چه پیش می‌آید نسبت به کسانی که نمی‌دانند چه در پیش است بهتر قادر خواهند بود با فشارهای روانی مقابله کنند.

۲- یادگیری مهارت‌های ویژه مسرد نیاز در موقعیت‌های تنش‌زا می‌تواند افراد را در مقابله موثر

یاری دهد، چنانچه بسیاری از حوادث کهنوردی ناشی از نارسایی آموزش و عدم آمادگی لازم در این زمینه است. ۳- یادآور شدن نیروی عظیم روح انسان که می‌تواند بر هر گونه درد، رنج، مانع و مشکلی غلبه کند. ۴- مشاهده الگوهایی که به طریقی موثر با فشارهای روانی مقابله می‌کنند نیز می‌تواند به کسانی که در موقعیت‌های خطرناک قرار دارند، کمک کند. ۵- حمایت اجتماعی از موجودیت شخص به میزان کافی، هم در آسیب‌پذیری و هم در مقابله وی با فشار روانی نقش عمده‌ای دارد.

ب) تکنیک‌های مقابله با استرس از دیدگاه قرآن: یکی از عواملی که تأثیرات استرس را به حداقل می‌رساند، اعتقادات مذهبی و دینی است. مسلمانانی که قرآن را هدایتگر و راهنمای زندگی خویش می‌دانند، براساس تعالیم قرآن با مشکلات و سختی‌های زندگی بسیار موفق‌تر برخورد می‌کنند که از چند شیوه آن نام می‌بریم:

۱- مشکلات را جزئی از زندگی دانسته، لذا به پیشواز مشکلات رفته و انتظار وقوع آن را دارند. ۲- مصائب، مشکلات و ناگواری‌ها را به‌عنوان امتحان، خواست، قضا و صلاح‌دید الهی تلقی کرده، بدین‌وسیله آنها را مورد ارزیابی قرار می‌دهند. ۳- در برابر عوامل استرس‌زا، امید به گشایش و حل آنها در وجودشان باقی است و آینده را روشن می‌بینند. ۴- برخی از مصائب را ناشی از گناهان خود دانسته، لذا به‌اصطلاح خویش از آنها پیشگیری به عمل می‌آورند. ۵- علاوه بر موارد فوق‌الذکر، قرآن راهبردهای خاص را در برخورد با فشارهای روانی به مسلمانان توصیه می‌کند که عبارتند از: نلناز، صبر، مقاومت، توکل، دعا، توبه، ذکر، توجه به امور باقی و دل‌کنندن از امور فانی. بنابراین می‌توان گفت ایمان نقش مهم و اساسی در قدرت روحی فرد دارد و افراد هر چه ایمان قوی‌تر و محکم‌تری داشته باشند در پیشگیری از استرس بسیار موفق‌تر خواهند بود.

ج- تکنیک‌های رفتاری فیزیولوژیکی مقابله با استرس: یک روش بسیار سالم در این مرحله پیشنهاد می‌شود که به خاطر سپردن آن هم ساده است: بخورید، بنوشید و شاد باشید. ۱- بخورید. یک رژیم غذایی متعادل و سالم در

پیشگیری و کاهش فشارهای روانی بسیار موثر است. در صورتی که در این مورد مشکل دارید، می‌توانید به پزشکان و کارشناسان تغذیه مراجعه کنید که در اینجاقط یک مورد ساده ذکر می‌شود. خوردن مقدار زیادی شیرینی باعث افزایش قند خون شده و ۲ساعت به طول می‌انجامد تا قند خون پایین بیاید. پایین آمدن قند خون باعث می‌شود که میل شما به شیرینی زیاد شود. بهتر است که مقدار کافی نان، حبوبات، برنج و ماکارونی بخورید. اینها به مدت طولانی‌تری انرژی برای شما تأمین می‌کند و بالا و پایین رفتن مقدار قند خون را که به علت اضافه‌فشار است، کاهش می‌دهد. ۲- بنوشید: به‌طور متوسط شما روزانه نیاز به ۸ لیوان آب دارید و نوشیدن مقدار کافی از مایعات برای افراد فعالی که عملیات امدادونجات را انجام می‌دهند، لازم است. کم‌نوشیدن آب بدن خنثرات عمده‌ای برای شما دارد. از مصرف بیش از اندازه مواد کافئین‌دار خودداری کنید. همان‌طور که می‌دانید کافئین ماده‌ای است که باعث می‌شود آدرنالین در خون آزاد بشود و باعث افزایش فشار خون و در نتیجه افزایش فشارهای روانی می‌شود و با محدود کردن مصرف نوشیدنی‌های نیکسافدار مثل چای و قهوه شما می‌توانید فشارهای روانی را کاهش دهید. ۳- شاد باشید: یک شخص شاد آسیب زیادی از فشارهای روانی نمی‌بیند. مهم این است که روش زندگی شما تعادل داشته باشد. از محصولات تباکو استفاده نکنید، زیرا این محصولات ایجاد کنند فشارهای روانی است. به‌طور منظم ورزش کنید که ورزش از بین‌برنده‌سبب‌خوب‌فشارهای روانی است.

کاهش فشارهای روانی:

کاهش فشارهای وقایع بحرانی، برنامه جامعی است که قابل دسترسی از طریق بسیاری از بخش‌های ایمنی جامعه است، این برنامه شامل موارد زیر است: ۱- آموزش مقابله با فشارهای روانی قبل از زمان سانحه: این آموزش‌ها اطلاعاتی را که در برخورد با سانوح و فجايع نیاز دارید در اختیار شما قرار می‌دهد. ۲- حمایت روانی توسط افراد هم‌قطار در صحنه حادثه: این کار با باید به وسیله سروس‌ی‌های حیاتی‌س حوادث وخیسم در محل حادثه در موقعیت‌های پرتنش از حادثه‌دیدگان یا به وسیله خود شما صورت گیرد. ۳- کنکاش منتقدانه فشارهای روانی ناشی از سانوح و فجايع: این اقدام جهت کم‌کردن واکنش‌های رفتاری و اقدامات لازم امدادگران در موقعیت‌های خاصی که قرار می‌گیرند، است. شامل جلسه‌ای میان امدادگران و مسئولان با آموزش‌های ویژه است که هدف از آن اجازه بحث آزاد در مورد احساسات، ترس‌ها و شرایط روانی موجود در منطقه‌ی حادثه و راهکارهای لازم جهت حل مشکلات روحی، روانی امدادگران و مردم در اختیار امدادگران قرار می‌گیرد.