

یادداشت

مردم نخستین امدادرسانان در حوادث



وقوع زمین‌لرزه در این بخش از زاگرس در غرب و جنوب‌غربی کشور به مدت سی ثانیه و بزرگای ۷٫۳ ریشتر پدیده بسیار نادری به نظر می‌رسد و این نشان می‌دهد آموزش و آمادگی در برابر بلایا در تمامی نقاط کشور حتی مناطقی که سابقه‌ای از حادثه را در خود ندارند نیز اهمیت بالایی دارد. این اهمیت وقتی دو چندان می‌شود که بدانیم اولین امدادگران در هر صحنه حادثه‌ای مردم هستند. همسایه‌ها، تماشاگران و مردم علاقه‌مند به یاری هستند که در هر حادثه‌ای ابتدا حضور می‌یابند و کمک می‌کنند. از این روی این‌که این نخستین امدادگران نحوه صحیح یاری‌رسانی را آگاه باشند، خود از اهمیت بالایی برخوردار است و چه‌بسا که با عدم آشنایی با نجات و جابه‌جایی مصدوم، احتمال تشدید صدمه و به خطر افتادن جان وی وجود داشته باشد.

بعد از حضور مأموران امدادی این بسیار مهم است که تماشاگران و مردم علاقه‌مند به یاری‌رسانی به نیروهای امدادرسان اجازه حضور در صحنه را بدهند و مانع از امدادرسانی نشوند که نخستین اشکال آن، اختلال در امدادرسانی است. در امدادرسانی زمان بسیار مهم است و در صورتی که به امداد در زمان طلایی اتفاق بیفتد، می‌تواند بهینه‌ترین نتیجه را به دنبال داشته باشد و از طرف دیگر رسیدن خودروها و امکانات نیز به وجود تماشاچیان زیاد بسیار مشکل خواهد بود. مشکل دوم از بین بردن تمرکز فرماندهی صحنه است؛ به گونه‌ای که فرمانده بحران به جای این‌که بتواند تمرکز کامل خود را بر روی صحنه داشته باشد، بخشی از تمرکزش بر روی تماشاگران خواهد بود و این باعث خواهد شد که اتخاذ تصمیم به‌موقع و مناسب مشکل شود. سوئمن اشکالی که این پدیده در فرآیند امدادرسانی وارد می‌کند، مسأله ایمنی و سلامت تماشاگران است. محل حادثه که هنوز تبدیل به مکانی امن نشده و هر لحظه امکان دارد حادثه‌ای برای حاضران در صحنه اتفاق بیفتد، خود می‌تواند مشکل بزرگی را ایجاد کند.

پیگیری اخبار و دستورالعمل‌ها از طریق رسانه‌های رسمی از دیگر نکات مهم است. رادیو و تلویزیون، خبرگزاری‌های رسمی و محلی از جمله در گاه‌هایی هستند که دریافت اطلاعات از آن باعث تسهیل در کار مسئولان و امدادگران خواهد شد. از طرف دیگر شهروندخبرنگاری نقش عمده خود را ثابت کرده؛ مخصوصاً هنگامی که رسانه‌های رسمی به دلیل محدودیت زمان، عدم‌دسترسی و دیگر دلایل نتوانسته به خوبی کار خود را انجام دهد. پوشش رسانه‌ای بلافا و حوادث، عمدتاً مسایفه‌ای علیه زمان است و از آنجا که خبرنگاران به هنگام حادثه در صحنه حاضر نیستند، شهروندان به تهیه تصاویر و فیلم و گزارش می‌پردازند و اینجاست که باید در نحوه گزارش، مردم دقت کنند. از آنجا که در هنگام حوادث، در بسیاری از نقاط کشور، چشم مردم به شبکه‌های اجتماعی برای دریافت اطلاعات است، یابستی شهروندان به اصول اخلاقی شهروندخبرنگاری نیز یابیند باشند. مادامی که از موضوعی مطمئن نشده‌اند، مخابره نکنند؛

مسواری که باعث آزرده‌شدن احساسات عمومی خواهد شد را نشر ندهند و از انتشار مواردی که باعث دل‌سردی امدادگران شده و همچنین موارد تفرقه‌انگیز مذهبی، قومی، جنسیتی و غیره نیز پرهیز کنند. توجه به شمول اجتماعی از دیگر مواردی است که هنگام مشارکت مردمی در زمان حوادث مورد توجه قرار می‌گیرد. در اولویت قرار دادن افراد آسیب‌پذیر به‌خصوص کودکان، زنان، سالمندان و توان‌خواهان یکی از اصلی‌ترین حمایت‌ها در شرایط اضطراری است و باید نگاه شهروندان برای درخواست کمک، امدادرسانی و حمایت‌های روانی اجتماعی در ابتدا به این گروه باشد؛ چرا که این گروه‌ها، در هنگام حادثه از همیشه آسیب‌پذیرتر بوده و در معرض خطر بیشتری قرار دارند. تقویت شبکه‌های اجتماعی هم چون توجه به خانواده، اقوام، دوستان و آشنایان یکی از مهمترین فاکتورهای تساب‌آوری در اجتماع است. حمایت از نزدیکان باعث بازگشت امید و عزت خواهد شد. حمایت‌های مادی و در اختیار قرار دادن نیازهای ضروری در هنگام حادثه سبب تحکیم انسجام اجتماعی خواهد شد. همچنین حمایت‌های روانی اجتماعی به مردم کمک می‌کند که در برابر استرس از خود بیشتر مراقبت کنند و سریع‌تر به حالت عادی بازگردند، همچنین تصمیم‌های اشتباه نگیرند و بتوانند بر شرایط سخت فائق آیند. این موضوع به‌ویژه برای خانواده‌های آسیب‌پذیر همچون کمر در آمد، بی‌سرپرست و یات تنها از اهمیت بیشتری برخوردار است. حمایت روانی اجتماعی اعتمادبنفش برای کمک به دیگران را افزایش داده و بازسازی را تقویت می‌کند.

گفت‌وگوی «شهروند» با حسام‌الدین نراقی، رئیس هیأت‌مدیره انجمن امداد ایرانیان در رابطه با کمک‌رسانی مردمی به مناطق زلزله‌زده استان کرمانشاه

اشتباهات زلزله ورزقان را تکرار نکنیم

به‌ناز مقدسی | حسام‌الدین نراقی رئیس

هیأت‌مدیره انجمن امداد ایرانیان یکی از کسانی است که تجربه حضور در زلزله ورزقان در استان آذربایجان شرقی را داشته و می‌توان از تجربیات و آموخته‌هایش درخصوص کمک به زلزله‌زدگان درس گرفت. او معتقد است که در بحران‌های طبیعی که جان مردم به خطر افتاده، نباید احساساتی تصمیم گرفت و وارد عمل شد. این‌روزها که خبر زلزله شدید از گله کرمانشاه، مردم کشور را از این حادثه متأثر کرده و مردم زیادی از هموطنان‌مان روزهای سختی را پشت‌سر می‌گذارند، با حسام‌الدین نراقی هم‌کلام شدیم تا شاید همین گفت‌وگوراهی باشد برای مرور تجربه اشتباهات گذشته زلزله ورزقان.

● **زلزله ۷/۳ ریشتری از گله کرمانشاه ابعاد وسیعی داشت و وحشت زیادی را برای ساکنان غرب کشور و حتی بسیاری از شهرهای مرکزی ایران مانند قم، تبریز و تهران ایجاد کرد. شما سطح این زلزله را چگونه ارزیابی می‌کنید؟**

حادثه زلزله دیشب به خودی خود بزرگ و تأثیرآمیز بود اما متأسفانه بعد از این حادثه عوامل مختلفی باعث شد تا حادثه‌ای که در سطح استانی رخ داد، تبدیل به یک بحران ملی شود. یکی از این عوامل که بر ابعاد این حادثه دامن زد ساکنان شهرها و روستاهای مختلف کشور را به وحشت انداخت، اخبار و شایعات فضای مجازی بود. درست است که عمق فاجعه در این منطقه زیاد است و حتی برای زیر‌آوارمانند یکنفر از ساکنان مناطق زلزله‌زده باید ناراحت شد اما به این تألم نباید باعث شود تا هیزم بیشتری در آتش بیندازیم.

متأسفانه سطح این حادثه در استان کرمانشاه به دلیل ساخت‌وسازهای نامین و شدت بالا و عمق کم زمین‌لرزه باعث ایجاد خسارت‌های جانی و مالی در این منطقه شد. هر چند که باید به این نکته اشاره کرد که به دلیل پیش‌لرزه‌ها به‌خصوص پیش‌لرزه ۴٫۵ ریشتری که قبل از زمین‌لرزه اصلی رخ داده بود، باعث شد که ساکنان این مناطق حواسشان جمع باشد و عاملی شد که تعداد کشته‌ها و زخمی‌های این زمین‌لرزه به نسبت شدت و وسعت آن کمتر باشد.

● **شما یکی از کسانی هستید که تجربه حضور در مناطق زلزله‌زده ورزقان و ارسباران را دارید. در لحاظ تجربیهایی که در آن شرایط به دست آوردید؛ فکر می‌کنید که سازمان‌های متولی مانند هلال‌احمر، مدیریت بحران و اورژانس و غیره چه اولویت‌هایی را باید در امدادرسانی به آسیب‌دیدگان در نظر داشته باشند؟**

متأسفانه سال‌هاست که جای خالی آموزش و پیشگیری در حوادث احساس می‌شود. نکته مهم این است که در چند سال اخیر این اتفاق از طرف سازمان‌های متولی کمرنگ بوده و حالا در این شرایط تنها باید به مقابله با این بحران تمرکز داشت. بنابراین الان تنها باید این وضع را مدیریت کنیم. الان هرکسی نباید خودسرنانه وارد عمل شود و سازمان‌های مسئول باید با هماهنگی یا یکدیگر همه امدادرسانی را انجام دهند و هم برای جلوگیری از شایعات و التیام حساسیت‌های مردم کشور نسبت به ابعاد این حادثه به‌طور مستقیم از وضع این مناطق زلزله‌زده گزارش دهند.



● **آیا در شرایط کنونی حرکت‌های خودجوش مردمی می‌تواند به امدادرسانی در مناطق و محله‌های دورتر کمک کند؟**

خیر. به هیچ عنوان در این زمینه نباید احساسی تصمیم گرفت. بنابراین مردم باید از کارهای احساسی و هیجانی خودداری کنند. ابعاد زلزله در استان کرمانشاه وسیع است و مردم زلزله‌زده تا مدت‌ها نیازمند کمک خواهند بود، بنابراین بهتر است به این فکر کنیم که بعد از این حادثه و امدادرسانی‌ها چه کاری می‌توانیم برای زلزله‌زدگان انجام دهیم. مثلاً به این فکر کنیم

که تا چند روز یا هفته دیگر موج سرما به این منطقه وارد خواهد شد، بنابراین آن‌موقع چه کار می‌توانیم برای مردم زلزله‌زده انجام دهیم؟ چه امکاناتی لازم دارند؟ نباید

مثل زلزله ورزقان اقلامی به مناطق رستاده شود که مورد نیاز نیست یا آن قدر زیاد است که غیرقابل استفاده می‌ماند و بعضاً حتی دور ریخته می‌شود.

● **شما به هرچ‌ومرج در کمک‌های مردمی زلزله ورزقان اشاره کردید چه اتفاقی در آن‌جا افتاد که تأکید دارید باید از اشتباهات و تجربیات آن در این حادثه درس بگیریم؟**

در زلزله ورزقان افراد زیادی با نیت کمک کردن از تهران یا شهرهای دیگر به ایسن منطقه بار فرستادند اما متأسفانه برخی از این کالاها به اندازه قیمت خودشان هزینه حمل‌ونقل‌شان شد؛ از طرف دیگر برخی از افراد بدون اطلاع و آمادگی از شرایط این مناطق به آن‌جا آمدند و باعث نداشتن اطلاعات و تجهیزات بعضا به اختلال در امدادرسانی نیز می‌شدند یا مثلاً قفیه‌های اهدای خون، اهدای خون باید در طول سال و به‌طور مستمر انجام شود تا بانک خون بتواند آن را ساماندهی کند، اما متأسفانه مردم وقتی حادثه‌ای رخ می‌دهد، به سمت پایگاه‌های انتقال خون هجوم می‌برند. این اتفاق نیز در زلزله ورزقان افتاد و کار به جایی رسید که حتی بعضی از خون‌ها بدون استفاده ماند و دور ریخته شد، چراکه خون باید آزمایش شود و بعد از مدتی وارد چرخه درمانی گردد. خون دوره زمانی و عمر دارد و نمی‌توان چندین‌سال خون را نگهداری کرد. بنابراین مردم باید به این موضوع

گفت‌وگوی «شهروند» با حسام‌الدین نراقی، رئیس هیأت‌مدیره انجمن امداد ایرانیان در رابطه با کمک‌رسانی مردمی به مناطق زلزله‌زده استان کرمانشاه

اشتباهات زلزله ورزقان را تکرار نکنیم

به‌ناز مقدسی | حسام‌الدین نراقی رئیس

هیأت‌مدیره انجمن امداد ایرانیان یکی از کسانی است که تجربه حضور در زلزله ورزقان در استان آذربایجان شرقی را داشته و می‌توان از تجربیات و آموخته‌هایش درخصوص کمک به زلزله‌زدگان درس گرفت. او معتقد است که در بحران‌های طبیعی که جان مردم به خطر افتاده، نباید احساساتی تصمیم گرفت و وارد عمل شد. این‌روزها که خبر زلزله شدید از گله کرمانشاه، مردم کشور را از این حادثه متأثر کرده و مردم زیادی از هموطنان‌مان روزهای سختی را پشت‌سر می‌گذارند، با حسام‌الدین نراقی هم‌کلام شدیم تا شاید همین گفت‌وگوراهی باشد برای مرور تجربه اشتباهات گذشته زلزله ورزقان.

● **زلزله ۷/۳ ریشتری از گله کرمانشاه ابعاد وسیعی داشت و وحشت زیادی را برای ساکنان غرب کشور و حتی بسیاری از شهرهای مرکزی ایران مانند قم، تبریز و تهران ایجاد کرد. شما سطح این زلزله را چگونه ارزیابی می‌کنید؟**

حادثه زلزله دیشب به خودی خود بزرگ و تأثیرآمیز بود اما متأسفانه بعد از این حادثه عوامل مختلفی باعث شد تا حادثه‌ای که در سطح استانی رخ داد، تبدیل به یک بحران ملی شود. یکی از این عوامل که بر ابعاد این حادثه دامن زد ساکنان شهرها و روستاهای مختلف کشور را به وحشت انداخت، اخبار و شایعات فضای مجازی بود و در صورتی که به این نکته اشاره کرد که به دلیل پیش‌لرزه‌ها به‌خصوص پیش‌لرزه ۴٫۵ ریشتری که قبل از زمین‌لرزه اصلی رخ داده بود، باعث شد که ساکنان این مناطق حواسشان جمع باشد و عاملی شد که تعداد کشته‌ها و زخمی‌های این زمین‌لرزه به نسبت شدت و وسعت آن کمتر باشد.

● **شما به هرچ‌ومرج در کمک‌های مردمی به مناطق زلزله‌زده ورزقان اشاره کردید چه اتفاقی در آن‌جا افتاد که تأکید دارید باید از اشتباهات و تجربیات آن در این حادثه درس بگیریم؟**

متأسفانه سال‌هاست که جای خالی آموزش و پیشگیری در حوادث احساس می‌شود. نکته مهم این است که در چند سال اخیر این اتفاق از طرف سازمان‌های متولی کمرنگ بوده و حالا در این شرایط تنها باید به مقابله با این بحران تمرکز داشت. بنابراین الان تنها باید این وضع را مدیریت کنیم. الان هرکسی نباید خودسرنانه وارد عمل شود و سازمان‌های مسئول باید با هماهنگی یا یکدیگر همه امدادرسانی را انجام دهند و هم برای جلوگیری از شایعات و التیام حساسیت‌های مردم کشور نسبت به ابعاد این حادثه به‌طور مستقیم از وضع این مناطق زلزله‌زده گزارش دهند.

متأسفانه سال‌هاست که جای خالی آموزش و پیشگیری در حوادث احساس می‌شود. نکته مهم این است که در چند سال اخیر این اتفاق از طرف سازمان‌های متولی کمرنگ بوده و حالا در این شرایط تنها باید به مقابله با این بحران تمرکز داشت. بنابراین الان تنها باید این وضع را مدیریت کنیم. الان هرکسی نباید خودسرنانه وارد عمل شود و سازمان‌های مسئول باید با هماهنگی یا یکدیگر همه امدادرسانی را انجام دهند و هم برای جلوگیری از شایعات و التیام حساسیت‌های مردم کشور نسبت به ابعاد این حادثه به‌طور مستقیم از وضع این مناطق زلزله‌زده گزارش دهند.

● **شما به هرچ‌ومرج در کمک‌های مردمی زلزله ورزقان اشاره کردید چه اتفاقی در آن‌جا افتاد که تأکید دارید باید از اشتباهات و تجربیات آن در این حادثه درس بگیریم؟**

متأسفانه سال‌هاست که جای خالی آموزش و پیشگیری در حوادث احساس می‌شود. نکته مهم این است که در چند سال اخیر این اتفاق از طرف سازمان‌های متولی کمرنگ بوده و حالا در این شرایط تنها باید به مقابله با این بحران تمرکز داشت. بنابراین الان تنها باید این وضع را مدیریت کنیم. الان هرکسی نباید خودسرنانه وارد عمل شود و سازمان‌های مسئول باید با هماهنگی یا یکدیگر همه امدادرسانی را انجام دهند و هم برای جلوگیری از شایعات و التیام حساسیت‌های مردم کشور نسبت به ابعاد این حادثه به‌طور مستقیم از وضع این مناطق زلزله‌زده گزارش دهند.

متأسفانه سال‌هاست که جای خالی آموزش و پیشگیری در حوادث احساس می‌شود. نکته مهم این است که در چند سال اخیر این اتفاق از طرف سازمان‌های متولی کمرنگ بوده و حالا در این شرایط تنها باید به مقابله با این بحران تمرکز داشت. بنابراین الان تنها باید این وضع را مدیریت کنیم. الان هرکسی نباید خودسرنانه وارد عمل شود و سازمان‌های مسئول باید با هماهنگی یا یکدیگر همه امدادرسانی را انجام دهند و هم برای جلوگیری از شایعات و التیام حساسیت‌های مردم کشور نسبت به ابعاد این حادثه به‌طور مستقیم از وضع این مناطق زلزله‌زده گزارش دهند.

مهراب شریفی سده، کارشناس حوزه مدیریت بحران در گفت‌وگو با «شهروند»:

باید در حوادث ترس منطقی جایگزین ترس غیر منطقی شود

◀ **از زمان وقوع زلزله حداقل تا ۴۸ ساعت بعد عملیات جست‌وجو و نجات و درمان اضطراری و انتقال مصدومان اولویت اصلی است**



هراس معمولاً ترس غیرمنطقی است و استرس را افزایش می‌دهد و سبب زیاد تمرکز آدمی را مختل کرده و بعد بروز رفتارهای غیرمنطقی می‌شود؛ ولی ترس منطقی و بیم‌داشتن صحیح می‌تواند سبب رفتارهای فوری و منطقی شود. ترس منطقی از کرحتی افراد کاسته و آنان را به رفتارهای منطقی و به‌موقع رهنمون می‌سازد.

جناب دکتر در کنار این هراس بازار شایعات متعددی نیز— داغ بود، امداد— موضوع تا چه میزان می‌تواند در روند امدادرسانی اختلال ایجاد سازد؟

شایعات بیشتر ریشه در عطش دانستن توسط مردم دارد. بازار خبیر که گرم باشد، دروغ و خبرهای عجیب‌وغریب مشتری می‌یابد. نیاز به دانستن به علاوه قصور رسانه‌ها در خبررسانی می‌تواند بازار شایعه را گرم کند.

توصیه شما به افرادی که در شهرهای

دریچه

مردم باید مرجع خود را در بحران بشناسند

سعید اصغرزاده | آن‌زمان‌ها استان کرمانشاه از روزاول تا آخر درگیر جنگ زمینی و هوایی بود. جنگ ایران و عراق در این استان آغاز و در این استان نیز به پایان رسید. می‌گویند در طول دوران دفاع مقدس کرمانشاه ۱۷۶ مرتبه مورد هدف بمب‌وموشک‌های ارتش عراق قرار گرفت.

برای خیلی‌ها تنگه چهارزبر، پسه‌دگان اوذر، تنگ حاجیان، تپه شنی، ارتفاعات قلاویزان، بازی دراز، گیسکه و... دارای معنی والا و شگرفی است. باید بوده باشی و دیده باشی آن‌جا که جان به جتان تسلیم می‌شود و زمین به آسمان می‌رسد، کجاست. حال و هوای معاشقه رابت را باید داشته باشی الا تو نمی‌دانی که این حروف به هم چسبیده چه ترجمانی دارند. برایت قلاویز فقط قلاویز می‌ماند و بس! حالا اما دوباره مردمی را داریم که راه گریزی از قهر طبیعت ندانسته‌اند و دوباره اما حماسه‌سازانی را چشم‌به‌راه بوده‌اند تا از این بحران نیز رهایی یابند. آن سربلندی را نمی‌توان نادیده گرفت و حرام است بر ما که به کمک‌نشانیم.

بار دیگر پای بسیجی‌ها و داوطلبان و سپاهی و ارتشی به این دیار باز شده است. همه آمده‌اند تا همدردی کنند، تا تألمات را فراموش‌شان دهند، تا آواری بر سر بی‌قراری نماند، تا نوازی در زیر دل‌ها را جلابخشند، اما مگر می‌شود؟ مگر می‌شود شیون‌ها را نشنید؟ مگر می‌شود زیر تابوت‌ها را نگفت؟ مگر می‌شود هرست در د و نوحه‌سرایای شوی مردگان و کودک گم‌کردگان و...را شنیدند کمر خم‌کنند؟

حادثه در بزرگترین وجه خود نازل شده و ملاحظاتی دارد. نیازهایی و ضروریاتی. بمباران اطلاعاتی مخاطبان و مردم گاه موجب سردرگمی و اتلاف وقت و ناآرامی و کسالت و قهر می‌شود. مردم همچون مسنونان و نیروهای امدادی به میدان آمده‌اند. چه برای کمک یدی، چه برای خون‌دادن، چه برای پرداخت کمک مالی یا ارسال محموله‌های غذایی و پوشاک و...

چگونه می‌توان از حادثه‌ای به این وسعت علاوه بر ایجاد مشارکت عمومی به آموزشی عمومی‌تر در تمامی وجوه دست یافت تا از این پس کم‌ترین هزینه‌ها را در بحران‌هایی از این دست داشت؟ مردم باید مرجع خود را در بحران بشناسند. مرجعی که ملجا آنان است و آسیب‌دیدگان را از آغاز تا به انتهایشان کمک‌اما، این‌فرهنگ‌سازی صورت‌پذیرفته‌واین حرکت‌همواره در مسیر خود است و هربار همان مسیر است؛ آیا بازایی این مسیر برای تمامی مردم و حتی تازه‌واردین میسر است. به‌عنوان نمونه برای دسترسی به اخبار و اطلاعات صحیح و کمک‌رسانی مطلوب به کدام کاتال و کدام سایت مراجعه کنیم؟ چه کسی این کاتال‌ها، سایت‌ها، معرفی می‌کند؟ چگونه عضو آنهاشویم؟ و...

انتسخن کوتاه حادثه تازه آغاز شده و تا انتها راه زیادی است. بپمود این راه بی‌نقشه برای مردم میسر نیست. میسرش سازید.

نگاه

به فردا پس از حادثه فکر کنیم؟

| **حسین ملکی** | روانشناس وعضو داوطلب تیم‌حمایت‌روانی-اجتماعی در بلاياي جمعيت هلال‌احمر |

یکی از موضوعات مهم در جامعه ما؛ بحث حمایت‌های روانی پس از حادثه است. کشور ما جزو ۱۰ کشور بلاخیز دنیاست و حوادث طبیعی مانند زلزله و سیل هر ساله منجر به مرگ‌ومیر و آسیب‌های جسمی و روانی هزاران انسان می‌شود. این موضوع تنش روانی قابل‌توجهی برای بازماندگان ایجاد می‌سازد و عوارض روانی جدی را باقی می‌گذارد. یک حادثه طبیعی در مدت زمان کوتاهی ظاهر می‌شود ولی تأثیری که روی زندگی افراد می‌گذارد، طولانی‌مدت خواهد بود.

بیشتر از آسیب‌های جسمانی و ضررهای مالی و جانی معضلات و آسیب‌های روانی اجتماعی متوجه جامعه می‌شود؛ چراکه ممکن است تا مدت‌ها اثرات مخرب روانی اجتماعی آن از جمله «استرس پس از حادثه» (PTSD) و همچنین اختلالات شبه‌جسمی، خواب، واکنش سوگ و افسردگی به صورت مزمن و پایدار باقی بماند. در واقع هر حادثه که سبب به‌هم‌خوردن شرایط طبیعی زندگی افراد شود، موجب به‌هم‌خوردن امنیت‌روانی فرد می‌شود؛ از این‌رومداخله‌مشاوره آسیب‌در بازماندگان یک حادثه به‌عنوان خدمتی از فرآیندهای برنامه‌ریزی‌شده سلامت تعریف شده است و یک ضرورت محسوب می‌شود؛ به‌عموم مردم توصیه می‌شود؛ از ایجاد و انتشار شایعه، شوخی و ترس پرهیز شود. به افرادی مانند خبرنگاران که به لحاظ موقعیت شغلی به آخرین اخبار دسترسی دارند، توصیه می‌شود اخبار غربال‌شانده را منتشر نکنند؛ افراد اخبار را از رسمی رسمی دنبال کنند و از انتشار اخبار به‌ویژه تصاویر و فیلم‌های دلخراش در فضای مجازی خودداری بشود. افرادی که دنبال کردن اخبار ناگوار ادیتشان می‌کند، از پیگیری به‌لحظه خبرها خودداری کنند. افرادی هم که بخت‌دچار استرس و نگرانی شده‌اند، می‌توانند به روانشناس مراجعه‌کنند.