

با آسیب های دیگری که ممکن است در آینده خود را نشان دهند. حتی اگر وضعیت ظاهری فرد خوب به نظر برسد، ممکن است در درازمدت مشکلاتی مانند خونریزی داخلی شروع شود. به اعتقاد این کارشناس حوزه آموزش در چنین شرایطی، نکته ای که باید مدنظر قرار دهیم این است که هر فردی که دچار حادثه می شود، به مراقبت فوری نیاز دارد، اما این مراقبت باید با دقت و آرامش انجام شود. اولین کار این است که آرامش خود را حفظ کنیم و از انجام اقدامات اشتباه که ممکن است وضعیت فرد را بدتر کند، خودداری کنیم. او به مشکلاتی که اصولاً در زمان وقوع حادثه رخ می دهد اشاره کرده و می گوید: حتی اگر در موقعیتی مانند تصادف رانندگی قرار گرفتیم، باید بدانیم که آیا فرد آسیب دیده نیاز به کمک فوری دارد یا خیر. در بسیاری از موارد، افراد ممکن است وضعیت اضطراری نداشته باشند و مافقط با ارائه کمک روانی می توانیم آرامش بیشتری به آنها بدهیم تا وقتی که امدادگران حرفه ای برسند. در این شرایط باید اولویت را به اقدامات ایمنی و حفظ آرامش بدهیم و نه به تصمیمات عجولانه.

در موقع حادثه قول ندهید

در مواقع بحران، قول دادن به فردی که در معرض خطر است برای کمک رسانی سریع و بدون انجام اقدامات درست، ممکن است در نهایت باعث ناامیدی و تنش بیشتر شود. این موضوعی است که تدین به آن اشاره کرده و در ادامه توضیح می دهد: باید صادقانه و واقعی با دیگران صحبت کنیم. به جای وعده های بزرگ، باید بگوییم که تمام تلاش خود را می کنیم و این فرآیند زمان بر است.

آموزش همگانی نکته حیاتی است

در این میان، آموزش های ابتدایی در خصوص امداد و نجات، بسیار اهمیت دارند. تدین به این موضوع اشاره کرده و تاکید می کند: همه باید بدانند که در هنگام وقوع یک حادثه، چه کارهایی باید و چه کارهایی نباید انجام دهند. برای مثال، اگر کسی در حال غرق شدن است، نباید خودتان به داخل آب بروید و بدون آمادگی کافی وارد عمل شوید. یا اگر فردی از ارتفاع افتاده، نباید به سرعت او را بلند کرده و جابه جاکنید، زیرا ممکن است باعث آسیب های جدی تر به او شوید. باید در این شرایط، به فکر جان و سلامتی فرد باشیم و پیش از هر اقدامی، ارزیابی دقیقی از وضعیتش داشته باشیم. در مواقع در زمان حادثه نباید توقعات غیرواقعی از خودمان و دیگران داشته باشیم. در مواجهه با بحران، هر فرد و هر تیمی وظیفی دارند. اما برخی مشکلات نیازمند زمان و همکاری بیشتر هستند. مثل زمانی که پس از یک زلزله، بازسازی یک منطقه ممکن است زمان زیادی ببرد. اما به جای وعده های سریع، باید صادقانه بگوییم که این کار زمان بر است و ما تمام تلاش خود را برای کمک به مردم انجام خواهیم داد.

تمرکز بر نباید ها و انجام باید ها

تدین معتقد است به طور کلی، در هر حادثه و بحرانی، باید به جای تمرکز صرف بر «باید ها»، به «نباید ها» هم توجه کنیم. باید یاد بگیریم که کجا توقف کنیم، کجا کمک نکنیم و کجا باید منتظر کمک های حرفه ای باشیم تا زبر بروز مشکلات بیشتر جلوگیری کنیم. او ادامه می دهد: درست است که بسیاری از حوادث تصادفات غیر قابل پیش بینی هستند و ممکن است در شرایط خاصی نیاز به اقدامات فوری داشته باشیم، اما نکته بسیار مهم در این گونه مواقع، حفظ آرامش و دقت و دانش لازم برای ارائه کمک اولیه است تا هم از آسیب های بیشتر جلوگیری کنیم و هم از وارد کردن آسیب بیشتر به فرد مصدوم خودداری کنیم.



نباید هایی که می تواند بسیار آسیب زا باشد

کمک به مصدوم بدون آسیب زدن به ستون فقرات:

در برخی تصادفات یا سوانح، ممکن است ستون فقرات فرد مصدوم دچار آسیب شده باشد، که این می تواند به مشکلات جبران ناپذیری مانند قطع نخاع منجر شود. در چنین شرایطی، اقدامات غیر حرفه ای مانند جابه جایی بدن فرد یا تلاش برای بیرون آوردن از ماشین بدون استفاده از تجهیزات خاص، می تواند بسیار خطرناک باشد. بنابراین، تا زمانی که از عدم آسیب دیدگی ستون فقرات مطمئن نشویم، نباید دست به هیچ اقدامی بزنیم که باعث حرکت اضافی فرد شود.

اقدامات اولیه برای بررسی وضعیت تنفس و قلب:

اگر فرد هوشیاری ندارد یا تنفسش قطع شده است، باید ابتدا بررسی کنیم که آیا هنوز نفس می کشد یا نه. برای این کار، می توانیم با دقت وضعیت قفسه سینه را بررسی کنیم که بالا و پایین می رود یا نه. اگر این حرکت را مشاهده نکردیم، باید تنفس مصنوعی را شروع کنیم. همچنین، در صورتی که ضربان قلب فرد قطع شده باشد، باید اقدام به انجام سی پی آر کنیم.

پیشگیری از خونریزی داخلی:

در صورتی که جسم خارجی در بدن فرد فرو رفته باشد، مانند شیشه یا فلز که ممکن است باعث خونریزی داخلی شده باشد، نباید تلاش کنیم این جسم را خارج کنیم. در عوض، باید اطراف محل آسیب دیده را با یک گاز استریل یا باند فشاری بپوشانیم تا از خونریزی بیشتر جلوگیری شود و فرد به مرکز درمانی منتقل شود.

اقدامات برای پشتیبانی عاطفی و روانی:

علاوه بر کمک های فیزیکی، مراقبت های روانی در این مواقع نیز بسیار حیاتی است. افرادی که در چنین حوادثی گرفتار شده اند، ممکن است دچار شوک عاطفی شوند. بنابراین، باید به آن ها فرصت بدهیم که احساساتشان را تخلیه کنند و اگر لازم باشد، به آنان اجازه دهیم تا سوگواری کنند. بر اساس پژوهش های روانشناسی، تخلیه هیجانی یکی از مهم ترین روش های پیشگیری از اختلالات روانی مثل PTSD (اختلال استرس پس از حادثه) است.

حفظ کرامت انسانی:

یکی از مهم ترین نکات در مواجهه با مصدومان، حفظ کرامت انسانی است. وقتی به افراد کمک می کنیم، باید با احترام و توجه به وضعیت اجتماعی و روانی آن ها برخورد کنیم. این موضوع در کمک های اضطراری بسیار مهم است و باعث می شود فرد احساس امنیت و حمایت کند. این نکته بسیار مهم است که باید به خاطر داشته باشیم که در چنین شرایطی هیچ گونه جغله ای برای انجام کارهایی که نیاز به تخصص دارند نباید کرد. کمک های اولیه باید تنها شامل اقداماتی باشد که ایمنی فرد را به خطر نیندازد و در عین حال فرد را به درمان های تخصصی در زمان مناسب برساند.



مهارت های ارتباطی در عملیات امدادی در گفت وگویی شهروند با یکی از کارشناسان مرکز آموزش های هلال احمر

بایدها و نبایدهای امداد رسانی

[ملیحه محمود خواه] امدادگری در هلال احمر یک مسئولیت بسیار مهم و خطیر است که در شرایط بحرانی و حوادث طبیعی یا غیرطبیعی، می تواند نقش مؤثری در نجات جان انسان ها داشته باشد. در این مسیر، امدادگران با درک و رعایت اصول حرفه ای و اخلاقی خود می توانند تأثیرگذارترین نقش را ایفا کنند. بایدها و نبایدهای امدادی نه تنها در بهبود کارایی عملیات امدادی و تسریع در روند نجات افراد کمک می کند، بلکه بر حفظ امنیت، سلامت و روحیه امدادگران نیز تأثیرگذار است. هلال احمر به عنوان یک نهاد نیکوکار و بشردوستانه، به شدت بر رعایت این اصول تأکید دارد تا بتواند به بهترین شکل ممکن به افراد آسیب دیده کمک کند.

محمد هادی تدین کارشناس حوزه آموزش و پژوهش هلال احمر که سال ها در این بخش فعالیت کرده است به شهروند می گوید: اصولاً آموزش ها بر محور این موضوع است که چه کاری باید در هنگام امداد و نجات انجام شود اما در کنار این مانباید های بزرگی داریم که باید به آنها توجه کنیم اما کمتر به آنها فکر می کنیم. به طور مثال وقتی راننده اتوبوس یا شخصی که با ماشین سفر می کند، تنها به این فکر می کند که «باید سریع به مقصد برسد»، در واقع فراموش می کند که این «باید» ممکن است مترادف با خطرات جانی باشد، چه برای مسافران و چه برای دیگران در جاده.

کلمه «باید» در کار امداد و نجات گاهی یک نوع فشار ذهنی است که باعث می شود از ضروریات ایمنی غافل شویم. مثلاً شما به یک باید فکر می کنید که مثلاً در فلان ساعت در جلسه ای مهم شرکت کنید اما در این شرایط نباید سرعت زیاد گرفت، نباید رفتار خطرناک داشت که باعث تصادف یا آسیب به دیگران شود. «باید» ما ممکن است باعث ایجاد شرایطی شود که دیگران دچار مشکل شوند، به ویژه زمانی که از اصول ایمنی غافل می شویم. او با اشاره به اینکه در حوزه امداد و نجات در بسیاری از موارد بر اساس «بایدها» تصمیم می گیریم که مثلاً «باید سریع بالای سر مصدوم برویم»، یا «باید این کار را برای کمک انجام دهیم». اما در بسیاری از موارد، بایدها و نبایدها در کنار هم تعریف می شوند اما همه می دهند: مثلاً اگر قلب یک مصدوم همچنان ضریان دارد، نباید دست به کارهای تهاجمی مانند CPR بزنیم. وقتی که قلب هنوز ضریان دارد، انجام CPR نه تنها مفید نیست بلکه ممکن است آسیب بیشتری به بیمار وارد کند.

بایدهای امدادی برای امدادگران



آمادگی جسمی و روانی امدادگر:

امدادگر باید از آمادگی جسمی و روانی کافی برای مقابله با شرایط دشوار برخوردار باشد. در شرایط بحرانی، فشارهای جسمی و روحی بالا می رود و امدادگر باید قادر باشد به درستی تصمیم گیری کند و عمل کند.

رعایت اصول ایمنی:

اولین و مهم ترین نکته در هر عملیات امدادی، حفظ ایمنی خود و دیگران است. امدادگران باید قبل از هر چیزی از ایمن بودن محیط اطمینان حاصل کنند و تجهیزات ایمنی مناسب مانند دستکش، ماسک، کلاه و سایر لوازم ضروری را به همراه داشته باشند.

توانایی مدیریت بحران:

امدادگر باید قادر باشد در شرایط بحرانی و با محدودیت های زمانی و منابع، تصمیمات مؤثر و کارآمد بگیرد. مدیریت بحران و اولویت بندی اقدامات برای نجات جان افراد از مهم ترین مهارت های امدادگری است.

رعایت اصول اخلاقی و انسانی:

امدادگران باید با احترام و کرامت انسانی با مصدومان و آسیب دیدگان برخورد کنند. هر فردی که دچار آسیب شده، نیاز به توجه و احترام دارد و امدادگر باید با دلسوزی و بدون هیچ گونه تبعیضی به افراد کمک کند.

مهارت های ارتباطی:

امدادگر باید توانایی برقراری ارتباط مؤثر با تیم های دیگر، مصدومان و سایر افراد حاضر در صحنه را داشته باشد. در شرایط بحرانی، ارتباط سریع و مؤثر می تواند نجات دهنده باشد.

آموزش و مهارت های فنی:

امدادگر باید مهارت های تخصصی مانند CPR (احیای قلبی-ریوی)، پانسمان و بسته بندی زخم ها، جابه جایی مصدومان و استفاده از تجهیزات پزشکی اولیه را به خوبی فرا گرفته باشد.

عدم رعایت ایمنی:

امدادگران نباید خود را در معرض خطرات غیرضروری قرار دهند. گاهی اوقات عجله برای نجات افراد می تواند باعث اشتباهات فاحش شود که نه تنها فرد امدادگر، بلکه خود مصدومان را نیز در خطر قرار می دهد.

عدم همکاری با تیم:

در عملیات های امدادی، همکاری و هماهنگی با تیم های دیگر بسیار مهم است. هرگونه خودخواهی و عدم همکاری می تواند موجب تأخیر در عملیات نجات یا ایجاد مشکلات اضافی شود.

رعایت نکردن حریم خصوصی مصدومان:

در شرایط بحرانی، ممکن است امدادگران مجبور به تماس فیزیکی با مصدومان شوند، اما باید همیشه حریم خصوصی افراد را حفظ کنند و از هرگونه رفتار نامناسب خودداری کنند.

پذیرفتن مسئولیت های خارج از توان:

امدادگران باید محدودیت های خود را بشناسند و از پذیرش مسئولیت هایی که خارج از توان یا مهارت های آن ها است، خودداری کنند. در غیر این صورت، نه تنها در نجات فرد آسیب دیده تأثیری نخواهند داشت بلکه ممکن است به وضعیت بدتر نیز منتهی شوند.

نداشتن برنامه ریزی و نظم:

در عملیات های امدادی، عدم رعایت نظم و برنامه ریزی می تواند باعث ایجاد هرج و مرج شود. امدادگر باید به خوبی از قبل برنامه ریزی کرده و به طور مرتب فعالیت های خود را ارزیابی کند.

تصمیم گیری در شرایط بحرانی بدون اطلاعات کافی:

امدادگران نباید تصمیمات مهم را بدون داشتن اطلاعات کافی از وضعیت محیط یا فرد آسیب دیده اتخاذ کنند. بررسی دقیق شرایط پیش از هر اقدامی ضروری است.