

مرهم

اقدامات موثر در کمک
به آسیب‌دیدگان جنگ

فهرست

مقدمه..... ۳

۱.خدمات پزشکی و روان‌شناسی ٤

۲.تأمین نیازهای اساسی ٥

۳.حمایت اجتماعی و فرهنگی..... ٦

۴.خدمات آموزشی و توانمندسازی ۷

۵.اطلاع‌رسانی و مدیریت بحران ۸

بسمه تعالی

مقدمه

در شرایط جنگی، آسیب‌های انسانی و اجتماعی گستردهای به وجود می‌آید که نیازمند ارائه خدمات حمایتی فوری به مردم آسیب‌دیده است. جنگ نه‌تنها جان افراد را به خطر می‌اندازد، بلکه زیرساخت‌های حیاتی مانند خدمات پزشکی، تأمین غذا و آب، سرپناه و حمایت روانی را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد .

در چنین شرایطی، ارائه خدمات حمایتی نقش مهمی در کاهش اثرات مخرب جنگ و کمک به بازماندگان دارد. این خدمات شامل امداد پزشکی، حمایت روان‌شناختی، تأمین نیازهای اساسی، اسکان اضطراری، آموزش و توانمندسازی، و مدیریت بحرانمی‌شوند. کمک‌های فوری می‌توانند زندگی افراد آسیب‌دیده را نجات داده و به بازسازی اجتماعی و اقتصادی آن‌ها کمک کنند .

این جزوه به بررسی روش‌ها و ابزارهای مؤثر برای ارائه خدمات حمایتی به مردم در مناطق جنگ‌زدهمی‌پردازد و راهکارهایی برای بهبود مدیریت بحران، افزایش هماهنگی بین نهادهای امدادی، و کاهش آسیب‌های

جسمی و روانی ارائه می‌دهد. هدف آن، ایجاد یک راهنمای عملی و جامع برای کمک‌رسانی به افراد نیازمند در شرایط جنگی و بحران‌های شدید است .

در شرایط جنگی، ارائه خدمات حمایتی به مردم آسیب‌دیده بسیار حیاتی است. این خدمات می‌توانند شامل موارد زیر باشند :

۱.خدمات پزشکی و روان‌شناسی

درمان فوری مجروحان: ارائه کمک‌های اولیه پزشکی، تثبیت وضعیت بیمار، کنترل خونریزی، تسکین درد و در موارد شدید، انجام جراحی‌های اضطراری. امدادگران و پزشکان تلاش می‌کنند تا افراد آسیب‌دیده را به مراکز درمانی منتقل کنند و مراقبت‌های مناسب را فراهم سازند

حمایت روان‌شناسی برای کاهش استرس و اضطراب: متخصصان روان‌شناسی با روش‌هایی مانند مشاوره فردی، گروه‌درمانی، تکنیک‌های آرام‌سازی و مدیریت استرس، به افراد کمک می‌کنند تا فشار روانی ناشی از شرایط سخت را کاهش دهند. این حمایت‌ها شامل آموزش راهکارهای مقابله با اضطراب، گفتگوهای حمایتی و در صورت نیاز، تجویز داروهای مناسب است.

توان‌بخشی جسمی و ذهنی برای بازماندگان آسیب‌های جنگ: این خدمات شامل فیزیوتراپی برای بازیابی قدرت بدنی، تمرینات ذهنی برای تقویت عملکرد شناختی، آموزش مهارت‌های جدید و حمایت روانی برای بازگشت به زندگی طبیعی است. برخی از افراد ممکن است به پروتزهای پزشکی، مشاوره‌های تخصصی و برنامه‌های حمایتی برای افزایش اعتماد به نفس نیاز داشته باشند .

۲ .تأمین نیازهای اساسی

تهیه غذا، آب، لباس و پناهگاه: تأمین نیازهای اولیه مانند غذا و آب سالم از مهم‌ترین اولویت‌ها در شرایط بحرانی است. سازمان‌های امدادی و گروه‌های داوطلب به توزیع مواد غذایی، آب آشامیدنی، لباس‌های مناسب فصل و سرپناه برای افراد بی‌خانمان کمک می‌کنند. این اقدامات مانع گرسنگی، کم‌آبی و بیماری‌های ناشی از شرایط نامناسب زندگی می‌شود.

ارائه کمک‌های مالی و حمایتی برای خانواده‌های جنگ‌زده: بسیاری از خانواده‌ها در اثر جنگ خانه و منابع درآمدی خود را از دست می‌دهند. کمک‌های مالی به آن‌ها اجازه می‌دهد هزینه‌های ضروری زندگی را تأمین کنند، از جمله خرید غذا، دارو و وسایل مورد نیاز. علاوه بر این،

حمایت‌های روانی و اجتماعی مانند مشاوره و برنامه‌های توان‌بخشی، به افراد کمک می‌کند تا با شرایط سخت سازگار شوند.

ایجاد کمپ‌های اضطراری برای اسکان افراد بی‌خانمان: در مواقع بحرانی، کمپ‌های اضطراری ایجاد می‌شوند تا افراد بدون سرپناه بتوانند مکانی امن برای زندگی داشته باشند. این کمپ‌ها شامل چادرها یا ساختمان‌های موقت، امکانات بهداشتی و منابع آب هستند. همچنین، خدمات پزشکی، مشاوره و آموزش‌های لازم برای بازگشت افراد به زندگی پایدار ارائه می‌شود.

۳. حمایت اجتماعی و فرهنگی

برگزاری جلسات همدلی و گفت‌وگو: این جلسات فرصتی برای افراد فراهم می‌کنند تا احساسات و تجربیات خود را با دیگران به اشتراک بگذارند. چنین نشست‌هایی به بازماندگان جنگ و بحران‌ها کمک می‌کند تا حس تنهایی را کاهش دهند، حمایت اجتماعی دریافت کنند و ارتباطات مثبتی را شکل دهند. گفتگوهای آزاد و شنیدن داستان‌های دیگران باعث افزایش امید و همبستگی می‌شود.

آموزش مهارت‌های مقابله با بحران: در شرایط سخت، داشتن مهارت‌های مناسب برای مدیریت استرس و تصمیم‌گیری درست بسیار مهم است.

برنامه‌های آموزشی شامل تکنیک‌های کاهش اضطراب، راهکارهای حل مسئله، افزایش تاب‌آوری روانی و مهارت‌های ارتباطی می‌شود. این آموزش‌ها افراد را توانمند می‌سازد تا در موقعیت‌های دشوار بهتر عمل کنند و حس کنترل بر زندگی خود داشته باشند.

فراهم کردن فضایی برای بازی و سرگرمی کودکان: کودکان در زمان بحران‌ها نیاز به فضایی امن برای بازی و تخلیه انرژی دارند. ایجاد محیطی شاد که شامل فعالیت‌های هنری، ورزشی و بازی‌های گروهی باشد، نه تنها روحیه آن‌ها را بهبود می‌بخشد بلکه در رشد ذهنی و اجتماعی‌شان نیز نقش مهمی دارد. بازی‌ها و سرگرمی‌های مناسب می‌توانند به کاهش استرس و تقویت مهارت‌های ارتباطی کودکان کمک کنند.

۴. خدمات آموزشی و توانمندسازی

ادامه تحصیل کودکان در شرایط بحران: در شرایط بحرانی، کودکان اغلب از تحصیل محروم می‌شوند. برای جلوگیری از این مشکل، مدارس موقت، کلاس‌های آنلاین و برنامه‌های آموزشی فشرده راه‌اندازی می‌شوند. همچنین، تأمین کتاب‌های درسی، وسایل آموزشی و حمایت

روانی از دانش‌آموزان می‌تواند به حفظ روند یادگیری کمک کند. مشارکت معلمان و داوطلبان در این فرآیند نقش مهمی دارد.

آموزش مهارت‌های شغلی برای بازسازی زندگی: افراد آسیب‌دیده نیاز به مهارت‌های جدید دارند تا بتوانند دوباره وارد بازار کار شوند. برنامه‌های آموزشی شامل دوره‌های حرفه‌ای، آموزش مهارت‌های فنی، کارآفرینی و مهارت‌های مدیریتی است. این آموزش‌ها باعث افزایش توانمندی افراد و کمک به بازگشت آن‌ها به زندگی اقتصادی مستقل می‌شود.

برنامه‌های حمایتی برای زنان و افراد آسیب‌پذیر: زنان و افراد آسیب‌پذیر در شرایط بحران بیشترین آسیب را می‌بینند. برنامه‌های حمایتی شامل مشاوره روان‌شناسی، آموزش مهارت‌های اجتماعی و حرفه‌ای، ایجاد گروه‌های حمایتی و ارائه کمک‌های مالی است. هدف این برنامه‌ها توانمندسازی افراد برای داشتن زندگی پایدار و افزایش اعتماد به نفس آن‌هاست.

۵. اطلاع‌رسانی و مدیریت بحران

ارائه راهنمایی‌های ایمنی و نجات: در شرایط بحران، اطلاع‌رسانی دقیق درباره اقدامات ایمنی و نجات جان افراد اهمیت بالایی دارد. این راهنمایی‌ها شامل دستورالعمل‌های نحوه پناه‌گرفتن در زمان حملات،

استفاده از کمک‌های اولیه، مسیرهای امن برای خروج از مناطق خطرناک و نکات مهم درباره مواجهه با شرایط بحرانی است. آموزش‌های عمومی و انتشار اطلاعات صحیح از طریق رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی به افزایش آگاهی مردم کمک می‌کند.

ایجاد خط‌های ارتباطی برای دریافت کمک: برقراری کانال‌های ارتباطی سریع و قابل‌اعتماد برای درخواست کمک و اطلاع‌رسانی وضعیت مناطق بحرانی ضروری است. این خطوط شامل شماره‌های اضطراری، پیام‌رسان‌های دیجیتال، رادیوهای محلی و مراکز پاسخگویی هستند. ایجاد این شبکه‌ها به افراد آسیب‌دیده امکان می‌دهد تا در سریع‌ترین زمان ممکن با امدادگران و نیروهای حمایتی ارتباط برقرار کنند و کمک‌های لازم را دریافت نمایند.

حمایت از مردم در بازسازی مناطق جنگ‌زده: پس از بحران، بازسازی مناطق آسیب‌دیده یکی از چالش‌های مهم است. حمایت‌های مالی و انسانی شامل تأمین مصالح ساختمانی، ارائه مشاوره‌های فنی، ایجاد اشتغال، و بازسازی زیرساخت‌های عمومی مانند مدارس، بیمارستان‌ها و سیستم‌های آب‌رسانی، در این روند نقش کلیدی دارد. همچنین،

مشارکت افراد محلی در این فرآیند باعث می‌شود بازسازی سریع‌تر انجام شود و حس همبستگی در جامعه تقویت گردد.

مهم: لازم است گروه های جهادی برای آمادگی جهت خدمات دهی به مردم آسیب دیده فعالیت های مختلفی را مثل جمع آوری کمک های مالی و فعالیت های تخصصی اقدامات لازم را انجام بدهند.