



استرس و بیماری‌های مرتبط با آتش‌نشانان



تهیه و تنظیم:
حسن علی اصغری

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۳	مقدمه
۴	استرس و بیماری‌های مرتبط با آتش‌نشانان
۷	گروه‌های در معرض استرس و آسیب‌های روحی
۷	استرس چیست؟
۹	چه کسانی دچار استرس می‌شوند؟
۱۰	علائم و نشانه‌های استرس
۱۰	عوارض احتمالی
۱۱	سطوح استرس با نوع فعالیت‌های حرفه‌ای تغییر می‌کند
۱۱	الف - تکنیک‌های روانشناختی مقابله با استرس
۱۲	ب - تکنیک‌های مقابله با استرس از دیدگاه قرآن
۱۲	ج - تکنیک‌های رفتاری فیزیولوژیکی مقابله با استرس
۱۳	کاهش فشارهای روانی
۱۴	نگاهی اجمالی به شرح وظایف آتش‌نشانان
۱۵	صدای زنگ حریق و حادثه
۱۵	استرس رانندگی و ترافیک
۱۶	استرس جوابگویی به بی سیم
۱۶	صدای آژیر و بلند گو و نور چراغ گردان
۱۶	استرس هنگام رسیدن به محل
۱۷	دود و گازهای سمی
۱۹	حرارت در محل آتش‌سوزی
۱۹	تماس یا جذب مواد شیمیایی از طریق پوست
۱۹	صدمات فیزیکی هنگام انجام وظیفه
۱۹	پرتوهای یونساز
۲۰	ترس و دلهره انجام بهینه عملیات
۲۰	حفظ جان خود و همکاران
۲۱	عوارض ناشی از وقوع انفجار در صحنه حادثه
۲۱	ارگونومی وسایل، تجهیزات و ماشین آلات
۲۱	حمل و نقل تجهیزات سنگین
۲۲	انجام خدمت در کارهای شیفتی ۲۴ ساعته
۲۳	ماموران آتش‌نشانی بیشتر در خطر ابتلا به سرطان قرار دارند
۲۳	نبود تغذیه صحیح و متناسب با حرفه آتش‌نشانی
۲۴	عارضه قلبی در آتش‌نشان‌ها
۲۶	آثار استرس در محیط کار
۲۶	با خودتان مهربان باشید:
۲۸	کاهش استرس از طریق ارتقای هوش هیجانی:
۲۹	استرس کودکان در حوادث و طریقه کنترل آنها
۳۱	منابع

سازمان های آتش نشانی با هدف نجات جان و مال انسان ها تشکیل شده است و به منظور کاهش خسارات مالی و جانی ناشی از حوادث انسان ساخت و طبیعی اهتمام می ورزند. شک نیست حرفه آتش نشانی یکی از سخت ترین مشاغل است که افراد انسان دوست انتخاب می کنند. وقتی صحبت از خطرات این حرفه به میان می آید در اغلب موارد به خطرانی اشاره می شود که منجر به حادثه شده و کمتر از عوامل بیماری زای این شغل سخن گفته می شود. آتش نشانان افرادی هستند که آموزش های لازم را در خصوص انواع روش های خاموش کردن آتش سوزی، نجات و امداد در حوادث مختلف را فرا گرفته و می توانند در بحرانی ترین شرایط محیطی سخت و زیان آور، با استفاده از دانش فنی و تخصصی، مهارت ها و توانایی هایشان و با بکارگیری ماشین آلات و تجهیزات امداد و نجات به یاری حادثه دیدگان بشتابند و ایمنی را به جامعه ارمغان بخشند.

اما آتش نشان ها در طول مدت خدمت بارها دچار حوادث کوچک و بزرگ می شوند و گاهی نیز در این راه جان می بازند. اما آنچه از نظرها دور می ماند بیماری هایی است که این عزیزان بعلت تماس با انواع مواد شیمیایی هنگام آتش سوزی به آنها مبتلا می شوند که در برخی موارد به ناتوانی زود هنگام ایشان منجر می شود.

طبق آخرین تحقیقات بعمل آمده در کانادا بر روی گروهی از آتش نشان ها در چندین سال مهمترین عوامل ایجاد کننده بیماری های شغلی در بین آنان شناسائی شده است.

بر اساس نتایج آمارهای آتش سوزی و حوادث مختلف دیگر سازمان آتش نشانی تهران، تعداد افراد آسیب دیده و فوت شدگان مأموران آتش نشانی و میزان انفجار در حوادث مختلف که جان و سلامت آتش نشانان را تهدید می کند بسیار نگران کننده است و جای تشویش دارد. از سوی دیگر عوارض و مخاطرات شغلی در این حرفه نیز با بروز و تشدید انواع استرس و بیماری های جسمانی، روحی و روانی جلوه می کند. لذا متولیان بهداشت حرفه ای برای کنترل عوامل زیان آور آتش نشانی با بهره گیری از تجارب حاصله تلاش می کند.

امید به زندگی در آتش نشانان ۱۸ سال کمتر از افراد عادی است

آمارها نشان می دهد که امید به زندگی در حرفه آتش نشانی در مقایسه با امید به زندگی سایر افراد کشور فاصله قابل توجهی دارد، به طوری که با توجه به بررسی های به عمل آمده امید به زندگی در سازمان آتش نشانی تهران ۵۳ سال و در کشور ۷۱ سال اعلام شده است.

استرس و بیماری‌های مرتبط با آتش‌نشانان



سازمان‌های آتش‌نشانی با هدف اصلی نجات جان و اموال انسان‌ها تشکیل شده‌اند بنابراین یک آتش‌نشان می‌تواند در بحرانی‌ترین شرایط محیطی و زیان‌آورترین شرایط کاری به یاری حادثه‌دیدگان بشتابد.

با توجه به آمارهای آتش‌سوزی و حوادث، شمار افراد آسیب‌دیده و فوت‌شدگان ماموران آتش‌نشان در سالیان اخیر نگران‌کننده است چرا که آتش‌نشانان در محیط‌های پرخطر از جمله انفجار به امداد رسانی و عملیات می‌پردازند، لذا آسیب‌پذیری آنان در حد بالایی است.

علاوه بر این، عوارض و مخاطرات شغلی در حرفه آتش‌نشانی با بروز و تشدید انواع بیماری‌های جسمی و روانی جلوه می‌کند.

براین اساس مهم‌ترین وظیفه آتش‌نشانان شامل آماده‌باش شبانه روزی برای شرکت در حوادثی که جان انسان در خطر باشد، انجام عملیات نجات و امداد در حوادثی که جان حیوانی در خطر باشد، شرکت فعال در حوادث طبیعی به منظور یاری رساندن به هموطنان، اداره کردن و مهار آتش‌سوزی‌ها در صنایع و اماکن مختلف، بررسی علل آتش‌سوزی و حوادث دیگر در شرایط محیطی متفاوت و همراه با مخاطرات گوناگون می‌شود.

به این ترتیب آتش‌نشانان در هر مأموریت به طور معمول در معرض چندین عارضه از جمله عوارض ناشی از استرس رانندگی و ترافیک، عوارض ناشی از اثرات دود و گازهای سمی در محل‌های عملیات، عوارض ناشی از صدای آژیر، بلندگو و نور چراغ‌گردان، عوارض ناشی از ترشح هورمون‌های دفاعی و آمادگی بدن در برابر حوادث، اثرات ناشی از حرارت در محل آتش‌سوزی، عوارض ناشی از تماس یا جذب مواد شیمیایی از طریق پوست، عوارض ناشی از صدمات فیزیکی هنگام انجام وظیفه، عوارض ناشی از دریافت پرتوهای یونساز و تشعشعات رادیواکتیویته قرار می‌گیرند.

علاوه بر این، آتش نشانان هنگام اجرای عملیات نجات و امداد در معرض عوارضی نظیر رویت صحنه های دلخراش و تألم آور، عوارض ناشی از وقوع انفجار در صحنه حادثه، عوارض ناشی از مسائل ارگونومی وسایل و تجهیزات و ماشین آلات، عوارض ناشی از انجام خدمت به صورت شیفتی، عوارض ناشی از نبود تغذیه صحیح و متناسب با حرفه، عوارض ناشی از استرس پس از حادثه، عوارض ناشی از کارکردن در محیط های آلوده، عوارض ناشی از کارکردن در محیط های مرطوب نیز قرار می گیرند.

براساس آمار سال های ۷۶ تا ۸۱ در زمینه خسارات جانی و آسیب دیدگان ناشی از شرکت در عملیات آتش نشانی، بیشترین شمار آسیب دیده ناشی از شرکت در عملیات خاموش کردن آتش سوزی و نجات مربوط به سال ۸۱ با تعداد ۶۳ آسیب دیده آتش سوزی و ۱۲ آسیب دیده نجات بوده است.

وجود فاکتورهایی شامل سرو صدا، محیط عفونت زا و آلوده، مواد شیمیایی و گازهای سمی، مواد رادیواکتیو، کار در محیط غیر متعارف (کم نور و پر نور)، وجود ذرات معلق در هوا، کار در شرایط جوی نامساعد، کار در ارتفاع، ریزش و برخورد اجسام خارجی، انفجار، خطر برق، سطوح شیب دار و لغزنده، کار در فضای مسدود و غیر متعارف، کار در اعماق، کار در محیط های با حرارت بالا، جابجا کردن قطعات سنگین، کار در فضای باز، کار در محیط های مرطوب، کار در محیط های متعفن و نامطبوع، کار در شرایط روحی نامساعد از مهم ترین عواملی است که شرایط محیط کار آتش نشانان را از حالت عادی خارج می کند.

بر این اساس، مقایسه فاکتورها و عوامل زیان آور در محیط کار با شرایط ویژه شغل آتش نشانی گواه آن است که همه فاکتورها و عوامل مذکور در حرفه آتش نشانی وجود دارد ضمن اینکه فاکتورهای دیگری نیز هست که در قوانین موضوعه لحاظ نشده است لذا یک آتش نشان در هر حادثه حداقل ۱۰ مورد از عوامل زیان آور را لمس می کند همچنین آتش نشان در طول خدمت با همه فاکتورهای زیان آور در صحنه های عملیات و امداد رسانی مواجه است.

به گزارش خبرگزاری مهر، اگرچه حرفه آتش نشانی از مشاغل سخت و زیان آور است اما با مقایسه شرایط حرفه ای شغل آتش نشانی در کشورمان با دیگر کشورهای پیشرفته دنیا، متأسفانه در ایران به اندازه کافی به فراهم آوردن امکانات و شرایط اقتصادی و روحی مساعد برای آتش نشانان تاکنون توجه ویژه ای نشده و این در حالی است که در کشورهای متری شغل آتش نشانی در زمره مشاغل At High Risk محسوب می شود.

به همین لحاظ، تلاش برای ارتقاء سطح بهداشت حرفه‌ای آتش نشانان با مشارکت نهادهای مرتبط، کارشناسان و متخصصان به ویژه مرکز سلامت محیط کار و وزارت بهداشت ضروری به نظر می‌رسد.

طبق اعلام انستیتوی ملی سلامت و امنیت شغلی، استرس شغلی از مواردی نشأت می‌گیرد که اهم آن‌ها عبارتند از:

۱- ساعت کاری طولانی و بدون توقف.

۲- کار کردن بدون دخالت در روند تصمیم‌گیری‌ها

۳- نبود امنیت شغلی و تغییرات متناوب.

۴- خطر فیزیکی.

با این حال بعضی از مشاغل پر استرس تر از بقیه است. البته نمی‌توان گفت که این مشاغل بد است، بلکه نیازمند افرادی است که با توانایی لازم و کافی برای تحمل استرس.

این مشاغل عبارتند از:

۱- آتش‌نشانی: آتش‌نشانان که آماده گزارش‌های تلفنی هستند باید بتوانند برای کمک‌های اورژانسی با هر درجه‌ای از وخامت از یک حادثه رانندگی ساده تا انفجار مهیب پاسخگو باشند. از همه بدتر این که در اغلب مواقع آن‌ها با آتش‌سروکار دارند و این به‌اندازه کافی استرس‌زا است.

۲- پزشکان و پرستاران: این مشاغل چون اغلب با مرگ و زندگی افراد سر و کار دارند مسلماً استرس زیادی را متحمل می‌شوند. به علاوه آن‌ها باید بتوانند انواع بیماری‌ها و علائم را با دانش پزشکی خود تطبیق دهند و درمانی موثر را تجویز کنند.

و.....

در بحران‌ها دو گروه در معرض استرس و آسیب‌های روحی فراوان قرار دارند:

۱ - بحران دیده‌ها: افرادی که فاجعه برای آن‌ها به صورت ناگهانی و بدون آمادگی ایجاد شده است این افراد معمولاً یا دچار صدمه جسمی شده‌اند و یا اینکه آسیب‌های جسمی ندیده‌اند ولی هر دو دسته این گروه دچار آسیب‌های روحی به شکل خفیف تا شدید خواهند شد.

۲ - افرادی که برای امدادرسانی و کمک به مناطق بحران زده گسیل می‌شوند. (اعضاء کادر درمانی، پزشکان، پرستاران، پرسنل اورژانس، آتش‌نشانان، ماموران نیروی انتظامی و...)

بحث: تقریباً تمام مردم بحران زده دچار استرس، اضطراب و هراس می‌شوند. بسیاری احساس بی‌ثباتی، تعریق شدید و گیجی می‌کنند و از تحریک پذیری، بی‌قراری، خستگی، اختلالات خواب، کابوس‌های شبانه، عدم تمرکز حواس، کج خلقی، سوء ظن، افسردگی، تهوع، استفراغ، و اسهال رنج می‌برند. ناظران فاجعه اغلب دچار هراس، اضطراب، خشم، احساس گناه، افسردگی، انکار، احساس جدایی و آسیب پذیری می‌شوند. برخورد مناسب به منظور کاهش استرس و مدیریت استرس در فجایع و بحران‌های منطقه‌ای و فرامنطقه‌ای حائز اهمیت است. مدیریت استرس در شرایط بحران (CISM) یک فرایند جامع برای مقابله با استرس در افراد حادثه دیده و پرسنل خدمات دهنده سرویس‌های امدادی - درمانی است.

استرس چیست؟

واژه استرس نزد متخصصان مختلف معانی متفاوتی دارد. استرس در مفهوم عام آن عاملی است که همواره تعادل فیزیکی و روانی فرد را به هم زده و با ایجاد مشکلات روان‌تنی و مشکلات روانی کارآیی فرد را در ابعاد مختلف زندگی شغلی، خانوادگی و اجتماعی کاهش می‌دهد. در روانشناسی استرس به معنی تحت فشار روحی و روانی قرار گرفتن تلقی شده است.

در این حالت جسم و روان به تقاضاهای درونی و بیرونی با فشار پاسخ می‌دهند. استرس هنگامی رخ می‌دهد که فرد واکنش‌های خود را در مواجهه با محرک‌های درونی و بیرونی ناتوان ببیند که همانا پیامد آن از دست رفتن تعادل روانی فرد است. این امر به حدی بوده است که بعضی از محققان مثل «هلمز» و «راهه» شدت محرک‌های

خارجی (استرسورها) و افزایش کمی آنها را عامل خطر برای بروز بیماری های روان تنی دانسته اند. استرس فشار و فرسایش بدن به هنگامی است که با محیط پیوسته در حال تغییر سازگار شویم. چنین تغییراتی آثار جسمانی و هیجانی بر ما می گذارد و می تواند احساسات مثبت یا منفی ایجاد کند. در صورت مثبت بودن، اثرات استرس ما را ناگزیر به عمل می کند، هوشیاری تازه و چشم انداز مهیج جدیدی برای ما به ارمغان می آورد. آثار منفی استرس احساس بی اعتمادی، ترس، خشم و افسردگی می آفریند که این احساسات به نوبه خود به مشکلاتی مانند سردرد، ناراحتی معده، جوش و خارش پوست، بی خوابی، زخم معده، فشار خون بالا، بیماری قلبی و سکنه مغزی می انجامد. مرگ یک عزیز، تولد یک کودک، ارتقای شغلی یا ایجاد یک رابطه جدید استرس به دنبال می آورد. چون این تغییرات ما را مجبور به سازگاری مجدد با زندگی خود می کند. سازگاری با شرایط متغیر، بسته به نوع واکنش ما می تواند کمک کننده یا آسیب رساننده باشد.

پیش فرض هایی در مورد استرس:

پذیرش و دانستن پیش فرض های زیر به ما کمک می کنند تا در مواجهه با استرس از توان مقابله ای و مدیریتی لازم برخوردار باشیم:

- ۱- استرس طولانی مدت و تدریجی دارای آثار زیان بار بیشتری است.
- ۲- انسان توانایی مقابله بر استرس های کوتاه مدت و مقطعی را دارد.
- ۳- انسان ها در مواجهه و مقابله با استرس ها دارای تفاوت های فردی زیادی هستند.
- ۴- نوع نگرش انسان به استرس و منابع استرس زا بر میزان تحمل و مدیریت استرس تاثیر می گذارد.

چه کسانی دچار استرس می‌شوند؟

بعضی از خصوصیات شخصیتی، آسیب پذیری فرد را نسبت به عوارض و اثرات ناشی از مشکلات بیشتری می‌کند:

کسانی که وابستگی بیش از حد به خانواده و دیگران دارند

کسانی که اعتماد بنفس کافی ندارند

کسانی که ناراحتی‌های خود را با کسی در میان نمی‌گذارند.

کسانی که به جامعه و آینده خوش بین نیستند.

کسانی که احساس ناتوانی در رو به روشن شدن با حوادث آینده زندگی دارند. این گونه افراد زودتر تسلیم حوادث

می‌شوند، در زندگی شکست می‌خورند و خیلی زود خود را در مقابل مشکلات می‌بازند، این افراد آستانه تحمل

پائینی دارند و تحمل وقایع و رویدادهای زندگی را ندارند بعضی از افراد بطور ژنتیکی و سرشتی آسیب پذیری

بیشتری دارند کسانی که سابقه قبلی بیماری روانی و یا جسمی دارند تاثیر پذیری بیشتری از استرس خواهند

داشت.

مشکلات اقتصادی و نبودن حمایت اجتماعی و خانوادگی نیز فرد را آسیب پذیر می‌سازد. وقتی فردی دچار

سانحه یا مشکلی می‌شود اگر از جانب خانواده دوستان، همسایه‌ها، همکاران و آشنایان مورد حمایت عاطفی قرار

نگیرد احتمالاً دچار مشکلات جسمی و روانی ناشی از آن حادثه خواهد شد.

بالاخره درگیری ذهنی زیاد با مسائل روزمره انسان را شکننده و آسیب پذیر می‌سازد.

علل

استرس شامل واکنش‌های فیزیکی، ذهنی و عاطفی است که در نتیجه تغییرات در زندگی فرد، تجربه

می‌شوند. این تغییرات آثار جسمانی و هیجانی خاصی بر جای می‌گذارد و می‌تواند بر حسب نوع و شدت

حادثه احساسات منفی ایجاد کنند. آثار منفی استرس در سه بعد فیزیکی، عاطفی و رفتاری قابل بررسی است.

بدن در یک موقعیت پر استرس با افزایش تولید هورمون‌های خاصی جواب می‌دهد که باعث تغییراتی در ضربان

قلب، فشار خون، متابولیسم و فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری فیزیکی می‌شود.

علائم و نشانه‌های استرس:

- ✓ احساس اضطراب، تحریک پذیری و یا افسردگی
- ✓ بی‌علاقگی و از دست دادن تعلقات شغلی
- ✓ کاهش تمرکز
- ✓ ناراحتی‌های ناحیه شکمی
- ✓ کاهش میل جنسی
- ✓ بی‌قراری در هنگام خواب
- ✓ خستگی مفرط حین کار
- ✓ پرش عضلات و یا سردرد
- ✓ گوشه‌گیری از اجتماع
- ✓ استفاده مداوم از داروهای محرک روان

دلایل متعارف پیدایش استرس مضاعف:

- ترس از بیکاری
- افزایش ساعات کاری به دلیل کاهش حقوق و مزایا
- فشارهای ناشی از افزایش انتظارات، بدون در پی داشتن رضایت اجرایی کار
- فشارهای ناشی از افزایش حداکثر بهره‌وری در تمام ساعات کاری

عوارض احتمالی

آثار فیزیکی استرس: شامل افزایش ضربان قلب و تنفس سریع، لرزش بدن، تعریق شدید، احساس خستگی، گرفتگی عضلان، سردرد، درد قفسه سینه، ناراحتی معده، اسهال یا یبوست، تیک‌های بدنی و صوتی، تحریک پذیری، کم‌اشتهایی یا بی‌اشتهایی، ضعف و گیجی است.

آثار روان شناختی استرس: افزایش نگرانی، عصبانیت، کاهش اعتماد به نفس، غم و اندوه و علائم افسردگی، بی تفاوتی، تحریک پذیری، ترس، اشکال در تمرکز، احساس گناهکاری، بی قراری و اضطراب است.

سطوح استرس با نوع فعالیت های حرفه ای تغییر می کند

- مشاغل پر استرس مثل افسر پلیس، آتش نشان و...
- مشاغل کم استرس مثل استاد دانشگاه و....
- مدیران زن نسبت به مدیران مرد چه در خانه و چه در سر کار با عوامل استرس زای بیشتری روبرو هستند.

پیشگیری از فشارهای روانی

علت کارهایی که مردم می کنند چیست ؟

تنها رفتارهای ما، اعتقاد و باور است، اعتقادات ما است که باعث می شود یک عمر احساس بد بختی و یا برعکس زندگانی خود را با خوشی بگذرانیم. عقیده سبب می شود که یک نفر انیشتین شود و یک نفر ابوعلی سینا یا یک نفر به صورت قهرمان در آید و نفر دیگر نداند اصلا چرا بدنیا آمده است. و نیز باید بدانیم که اعتقادات ما نقش بسیاری در پیشگیری از فشارهای روانی ایفا می کنند. تکنیک های بسیاری برای 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 می تواند به پیشگیری از فشارهای روانی بپردازد.

الف - تکنیک های روانشناختی مقابله با استرس

۱- کسانی که می دانند چه پیش می آید نسبت به کسانی نمی داند چه در پیش است بهتر قادر خواهند بود با فشارهای روانی مقابله کنند.

۲- یادگیری مهارت های ویژه مورد نیاز در موقعیت های تنش زا می تواند افراد را در مقابله موثر یاری دهد، چنانچه بسیاری از حوادث کوهنوردی، ناشی از نارسائی آموزش و نبود آمادگی لازم در این زمینه است.

۳- یادآور شدن نیروی عظیم روح انسان، که می‌تواند بر هر گونه درد ورنج و 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 آسیب پذیری و هم در مقابله وی، با فشار روانی نقش عمده‌ای دارد.

ب - تکنیک‌های مقابله با استرس از دیدگاه قرآن

یکی از عواملی که تاثیرات 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 چند شیوه را ذکر می‌کنیم:

۱- مشکلات را جزئی از زندگی می‌دانند، لذا به پیشواز مشکلات می‌روند و انتظار وقوع آنرا دارند.

۲- مصائب، مشکلات و ناگواری‌ها را بعنوان امتحان، خواست، قضا و صلاح‌دید الهی تلقی می‌کنند، به این وسیله 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 می‌دانند لذا به اصطلاح خویش از آنها پیشگیری بعمل می‌آورد.

۵- علاوه بر موارد فوق، قرآن رهنمودهای خاص را در برخورد با فشارهای روانی به مسلمانان توصیه می‌کند که عبارتند از: نماز، صبر و مقاومت، توکل، دعا، توبه و ذکر، توجه به امور باقی و دل‌کندن از امور فانی. بنابراین می‌توان گفت این نقش مهم و اساسی در قدرت روحی و روانی شخص دارد و افراد هر چه ایمان قوی‌تر و محکم‌تری داشته باشند در پیشگیری موارد و 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، که عبارتند از: 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 اینجا فقط یک مورد ساده ذکر می‌شود. خوردن مقدار زیادی شیرینی باعث افزایش قند خون می‌شود و ۲ ساعت به طول می‌انجامد تا قند خون پائین بیاید، پائین آمدن قند خون باعث می‌شود که میل شما به شیرینی زیاد شود. بهتر است که به مقدار کافی نان، حبوبات، برنج، ماکارونی بخورید. اینها بمدت طولانی تری انرژی برای شما تامین می‌کنند و بالا و پائین رفتن مقدار قند خون را که بعلت قند اضافه است کاهش می‌دهد.

۲- بنوشید: بطور متوسط شما روزانه نیاز به نوشیدن ۸ لیوان آب دارید و نوشیدن مقدار کافی از مایعات برای افراد فعالی که عملیات امدادونجات را انجام می‌دهند لازم است. و کم شدن آب بدن خطرات عمده ای را برای شما دارد. از مصرف بیش از اندازه مواد کافئین دار خودداری کنید. همانطور که می‌دانید کافئین ماده ای است که باعث می‌شود آدرنالین در خون آزاد شود و باعث افزایش فشار خون و در نتیجه افزایش فشارهای روانی می‌شود و با محدود کردن مصرف نوشیدنی‌های نسکافه دار 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 تنباکو استفاده نکنید، زیرا این محصولات ایجاد کنند فشارهای روانی هستند. به طور منظم ورزش کنید که ورزش از بین برنده بسیار خوبی برای فشارهای 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 به شما کمک می‌کند تا اطلاعاتی را که در برخورد با سوانح و فجایع نیاز دارید در اختیار شما قرار گیرد.

۲- حمایت روانی افراد هم قطار در صحنه حادثه: این کار یا باید بوسیله سرویس‌های حمایتی حوادث و خیم در محل حادثه در موقعیت‌های پر تنش از حادثه دیدگان، یا بوسیله خود شما صورت گیرد.

۳- کنکاش منتقدانه فشارهای روانی ناشی از سوانح و فجایع: این اقدام برای کم کردن واکنش‌های رفتاری و اقدامات لازم امدادگران در موقعیت‌های خاصی که قرار می‌گیرد. شامل جلسه‌ای بین امدادگران و مسئولان با

آموزش‌های ویژه است که هدف از آن اجازه بحث آزاد در مورد احساسات، ترسها و شرایط روانی موجود در منطقه است و راه‌کارهای لازم برای حل مشکلات روحی-روانی امدادگران و مردم در اختیار امدادگران قرار می‌گیرد.

در پایان برای تمرین و درک بهتر این موضوع یکی از مشکلاتی را که ممکن است در جریان سوانح و فجایع در شرایط و موقعیت‌های مختلف با آن روبرو شوید با مربیتان مورد بحث قرار دهید در این زمینه بعد از ریشه‌یابی کردن هر مشکل به راه‌کارهای عملی آن بپردازید و نتایج حاصل را بصورت جمع‌بندی شده بوسیله یکی از کارآموزان تحویل مربی دهید. چند نمونه از مشکلات معمول در فجایع: مرگ یک همکار یا آسیب دیدگی شدید، یک دوست، مشکلات داخلی روحی-روانی و تنش‌هایی که ممکن است در یک اردوگاه میان مردم بوجود آید، کودکان بی سرپرست در اثر سانحه، مشکلات کاری بین امدادگران و...

نگاهی اجمالی به شرح وظایف آتش‌نشانان



برخی از وظایف مهم آتش‌نشانان به شرح ذیل است:

- * شرکت در حوادثی که جان انسان در خطر باشد (در تمام ساعات شبانه روز).
- * عملیات امداد و نجات در حوادثی که جان حیوانی در خطر باشد.
- * شرکت فعال در حوادث طبیعی به منظور یاری رساندن به هموطنان.
- * اداره کردن و مهار آتش‌سوزی‌ها در صنایع و اماکن مختلف.
- * بررسی علل آتش‌سوزی و حوادث در شرایط محیطی متفاوت.

– مخاطرات شغلی آتش نشانان

آتش نشانان براساس شغل ویژه خود بطور ۲۴ ساعت در معرض بسیاری از استرس های روحی و روانی و صدمات فیزیکی، شیمیایی و غیره قرار می گیرند.

با توجه به مطالعات و بررسی ها، آتش نشانان در هر مأموریت می توانند در معرض عوامل زیان آور مختلفی قرار گیرند که سلامتی آنها را تهدید می کند. این عوامل و آثار ناشی از آنها در زیر تشریح می شود.

صدای زنگ حریق و حادثه

عوارض فیزیولوژیکی که در اثر شوک ناشی از خارج شدن از یک وضعیت سکون و یا خواب نسبتاً آرام با شنیدن صدای زنگ حریق و حادثه (با قدرت حداقل ۸۵ دسی بل) در لحظات پیش بینی نشده ایجاد می شود و پاسخ فوری و بیدارنگ به نجات و امداد شهروندان به ویژه د هنگام شب، بحدی شدت دارد که مقدار قابل توجهی هورمون آدرنالین بطور ناگهانی در آتش نشانان آزاد می شود. این امر می تواند تغییراتی در ضربان قلب، فشار خون و متابولیسم بدن آتش نشانان بوجود آورد.

استرس رانندگی و ترافیک

پس از اعلام حریق و حادثه، آتش نشانان به منظور امداد رسانی باید سوار بر خودروهای خود شوند و در سطح شهر مسافتی را طی کنند.

رانندگی با خودروهای سبک و سنگین در ترافیک و معابر کم عرض و تقاطع های غیر هندسی، با توجه به استرس ناشی از دیر رسیدن به صحنه عملیات، آتش نشانان را از نظر روحی و روانی تحت تأثیر قرار می دهد؛ مضافاً اینکه اگر خودروهای آتش نشانی نیز توان حرکت و سرعت لازمه را نداشته باشند بر میزان ترشحات آدرنالین آنان افزوده می شود و قلب و سیستم گردش خون و گوارش آنان را تحت تأثیر قرار می دهد.

حوادث

در اثر هر حادثه ای، بدن شروع به ترشح هورمون هایی برای آمادگی در مقابل استرس ناشی از آن حادثه می کند. این هورمون ها (آدرنالین و کورتیزول) می توانند بخش های مختلف بدن را دچار تخریب یا آسیب کنند.

استرس جوابگویی به بی سیم

اکثر آتش نشانان هنگام جوابگویی به بی سیم در زمان اضطراری، دچار استرس می شوند و این امر را هنگام مکالمات آنان می توان تشخیص داد. بطوری که در مکالمات خود، دچار مشکل شده و جملات را بدون نظم و هماهنگی فکری بیان می کنند و دچار اختلال در بیان می شوند.

صدای آژیر و بلندگو و نور چراغ گردان

پس از اعلام هر مأموریتی آتش نشانان به لحاظ تسریع در رسیدن به صحنه حادثه، با روشن کردن آژیر و چراغ گردان خودروها بطرف محل حادثه حرکت می کنند. هنگام حرکت نیز با بلندگوی آمپلی فایر، خودروهای دیگر را به منتهی الیه سمت راست خیابان راهنمایی کنند تا با سرعت بیشتری حرکت کنند. در این هنگام آتش نشانان ضمن هدایت خودرو، مکالمه با بی سیم و بلندگو، باید به صحنه عملیات و نوع وسایل و تجهیزات لازم، چگونگی عملیات اطفایی یا امدادی، تجهیزات کمکی و غیره فکر کنند. طبیعتاً بکارگیری سریع تمام توانایی های فکری و بدنی بر آنان اثراتی خواهد گذاشت. مضافاً اینکه صدای ناهنجار آژیر و نور زننده چراغ گردان محرک سیستم عصبی است.

استرس هنگام رسیدن به محل

هنگامی که آتش نشان ها به محل آتش سوزی یا حادثه دیگری می رسند همه دستورات از طرف فرمانده به آنها داده می شود و از این رو فرمانده باید در همان لحظه اولیه همه موارد را زیر نظر بگیرد و شرایط را برای خود روشن کند تا بتواند عملیات را به خوبی رهبری کند و آتش نشان ها باید طبق دستور عملیات را انجام بدهند. ولی در بعضی از موارد عواملی باعث استرس فرمانده در عملیات نجات و حریق می شود:

- ۱- در زمانی که احتمال انفجار در نشت گاز و آتش‌سوزی تانکر وجود دارد
- ۲- آتش‌سوزی و حوادث برق
- ۳- آوار در مکان‌هایی که دود فضا را پر کرده است
- ۴- در حوادث ریزش چاه
- ۵- آتش‌سوزی مواد شیمیایی
- ۶- و استرس از اجرای صحیح عملیات توسط نیروهای تحت امر
- ۷- استرس برای کوتاه کردن زمان عملیات تا خسارت کمتری به حادثه دیده برسد.
- ۸- و زمانی که یکی از آتش‌نشان‌ها تجربه کمی در عملیات دارد برای فرمانده دچار استرس می‌شود.

دود و گازهای سمی

یکی از محصولات آتش‌سوزی، دود و گازهای سمی است. آمار نشان می‌دهد ۸۵ درصد تلفات ناشی از آتش‌سوزی‌ها در اثر استنشاق دود و گازهای سمی است. هر چند که آتش‌نشانان مجهز به تجهیزات تنفسی هستند، ولی در بسیاری موارد از جمله شناسایی محل، نوع حادثه، لکه‌گیری و... از آن استفاده نمی‌شود. بنابراین استنشاق دود و گازهایی که میزان کمی از آنها می‌تواند کشنده باشد خسارت جبران‌ناپذیری بر آتش‌نشانان وارد می‌کنند و این امر غیرقابل اجتناب است. بطوری که بارها شاهد بیهوشی و یا مسمومیت آتش‌نشانان با انواع گازهای سمی و کشنده نظیر کلر، اکسیدهای نیتروژن، هیدروژن سیانید، اکرولین، ایزوسیانات، منواکسیدکربن، هیدروژن سولفور و... در حوادث مختلف بوده‌ایم. تحقیقات نشان می‌دهد که اکثر آتش‌نشانان با توجه به میزان جذب و مدت زمان قرارگیری در معرض گازهای سمی، دچار عوارض متعددی از قبیل اختلالات تنفسی، گوارشی، ضایعات عصبی، خونی، قلبی، بیماری‌های پوستی، نرمی استخوان و اختلالات روانی می‌شوند.

مهمترین گازها و بخاراتی که در آتش‌سوزی متصاعد می‌شود

بیش از نیمی از مرگ و میرهای ناشی از آتش‌سوزی بعلت مواجه با دود و گازهای شیمیایی اتفاق می‌افتد و مرگ بعلت سوختگی درصد کمتری را شامل می‌شود.

میزان سمی بودن گازها و دودهای ناشی از آتش‌سوزی به عواملی همچون نوع ماده سوختنی - درجه حرارت آتش و میزان اکسیژن موجود برای ترکیب با سوخت بستگی دارد.

آتش نشانها بطور متناوب هنگام خاموش کردن آتش در معرض استنشاق منو اکسید کربن - هیدروژن سیانید - نیتروژن دی اکسید - هیدروژن کلراید - انواع آلدئیدها و ترکیبات آلی مختلفی از جمله بنزن هستند.

در آتش‌سوزی ساختمان‌ها عمده‌ترین علت مرگ و میر قربانیان تنفس گازهای منو اکسید کربن و هیدروژن سیانید است.

منو اکسید کربن فراوان‌ترین گاز متصاعد شده در انواع آتش‌سوزی‌هاست و یکی از سمی‌ترین آنهاست که بعلت ایجاد عارضه کربوکسی هموگلوبین باعث بروز مسمومیت حاد می‌شود.

در آتش‌سوزی‌های آرام که ترکیبات هیدروکربن دار با حرارت پائین می‌سوزند ممکن است ترکیباتی همچون آلدئیدها از جمله فرمادئید و اسیدهای آلی تشکیل شود.

در زمانی که حرارت آتش بالاست یا انفجار رخ می‌دهد ترکیبات نیتروژن دار بخصوص اکسیدهای نیتروژن بوجود می‌آیند.

وقتی ترکیبات پلاستیکی می‌سوزند بخارات هیدروژن کلراید متصاعد می‌شود. و زمانی که پلیمرهای پلاستیکی با حرارت ۸۰۰ تا ۱۰۰۰ درجه سانتیگراد در حال اشتعال هستند ترکیباتی از جمله استونیتریل - بنزونیتریل و آکریلونیتریل تشکیل می‌شود.

در آتش‌سوزی‌های طولانی مدت دی اکسیدها پدید می‌آیند.

حرارت در محل آتش‌سوزی

شدت اثر و عوارض ناشی از حرارت آتش بر پوست و سیستم تنفسی بستگی به میزان درجه حرارت محیط و مدت زمان مواجهه با آن دارد. اثرات گرما و حرارت بر بدن انسان کاملاً ملموس است و سوختگی یکی از دردناکترین آسیب‌های جسمی است که اثرات روحی و روانی برای مصدوم و اطرافیان وی دارد. سیستم تنفسی در برابر حرارت حساس‌تر از پوست است، بطوری که تنفس در دمای بالاتر از ۵۲ درجه سانتیگراد باعث کاهش فشار بعلت انبساط رگ‌ها می‌شود. اثرات هوای داغ و مرطوب به مراتب عوارض وخیم‌تری در پی خواهد داشت که متأسفانه آتش‌نشانان همیشه در معرض آن هستند. از طرفی شعله دارای تشعشعات امواج مختلف از جمله مادون قرمز و ماوراء بنفش است که مجاورت طولانی مدت با آنها عوارض مختلفی چون ضایعات بینایی، پوستی، ریوی و سوختگی در پی خواهد داشت.

تماس یا جذب مواد شیمیایی از طریق پوست

عوارض مواد شیمیایی چون اسیدها، قلیاها، مواد خورنده و سوزاننده، حلال‌ها، حشره کش‌ها، آرسنیک‌ها، آفات نباتی و پاک‌کننده‌ها بر روی سلامت انسان بر کسی پوشیده نیست. هر یک از این مواد در صورت جذب توسط پوست عوارض مختلفی چون سوختگی و خوردگی پوست، بیماری‌های پوستی، اختلالات تنفسی و گوارشی و ضایعات خونی و قلبی در آتش‌نشانان ایجاد می‌کند.

صدمات فیزیکی هنگام انجام وظیفه

احتمال اینکه آتش‌نشانان در هر مأموریتی دچار صدمات فیزیکی که منجر به مرگ، قطع نخاع، شکستگی دست و پا یا شکستگی کمر در آنها شود، وجود دارد.

پرتوهای یونساز

با پیشرفت تکنولوژی، استفاده از مواد رادیواکتیو در آزمایش‌های پزشکی، آزمایش‌های هسته‌ای، بمب‌های شیمیایی، تجهیزات الکترونیکی خودکار، فرایندهای شیمیایی و نیروگاه‌های مولد برق افزایش یافته است.

بنابراین آتش سوزی های بیمارستان ها، آزمایشگاه ها، رادیولوژی ها، کلینیک ها، مراکز صنعتی و الکترونیکی که به نوعی از مواد رادیواکتیو استفاده می کنند، برای آتش نشانان بسیار خطرناک است.

ترس و دلهره انجام بهینه عملیات

استرس های وارده بر آتش نشانان از لحظه اعلام آتش سوزی تا رسیدن به صحنه حادثه می تواند هورمون هایی تولید کند که مکانیزم بدن آنان را از حالت طبیعی خارج و آنان را عصبی و خشن کند. در این حالت قدرت تصمیم گیری بطور معمول از روند طبیعی خارج شده و استرس ناشی از حضور مقامات مافوق و بازرسیان در صحنه عملیات می تواند منجر به این امر شود که حالت فرماندهی از هم گسیخته شده و افراد زیردست تصمیمات خودسرانه بگیرند یا اوامر مقامات دیگر را اجرا کنند.

حفظ جان خود و همکاران

حفظ جان خود و دیگران در حوادث خاموش کردن آتش سوزی و امداد و نجات یکی از واجبات است که بر عهده هر آتش نشان است. بنابراین در سخت ترین شرایط کاری رعایت نکات ایمنی که منجر به حفظ جان امدادگران می شود ضروری است. همواره ترس از اینکه مبدا کاری انجام شود که منجر به آسیب رساندن به خود و یا دیگر همکاران شود، نوعی استرس در آتش نشانان به وجود می آورد.

رویت صحنه های دلخراش و تالم آور

آتش سوزی ها و حوادث مختلف دیگر معمولاً آسیب دیده و کشته هایی را به همراه خواهد داشت. آتش نشانان بطور مستقیم باید این افراد را یا نجات دهند و یا جنازه آنان را از صحنه عملیات بیرون آورند. رویت صحنه های دلخراش آسیب دیدگان و کشته شدگان و نظاره گر بودن احساسات و عواطف خانواده های آنان، می تواند در آتش نشانان ایجاد استرس کند و حتی تا چند روز پس از حادثه نیز آن صحنه دلخراش در افکار آنان تکرار شود و از نظر روحی و روانی تحت تأثیر قرار گیرند.

عوارض ناشی از وقوع انفجار در صحنه حادثه

در آتش‌نشانی این احتمال وجود دارد که اولین اشتباه هر آتش‌نشان، آخرین اشتباه او باشد و منجر به کشته شدن وی و دیگر همکاران او شود. در صحنه‌های عملیاتی هر لحظه احتمال انفجار وجود دارد و آتش‌نشانان ممکن است در این انفجار جان خود را از دست بدهند. نمونه بارز آن در سال ۱۳۷۹ در یک انفجار گاز، فرمانده آتش‌نشانی شهید شد و دونفر دیگر دچار سوختگی شدید و متوسط شدند. این گونه حوادث تأسف بار باعث به وجود آمدن استرس کاری در دیگر آتش‌نشانان برای مدت مدیدی می‌شود.

ارگونومی وسایل، تجهیزات و ماشین آلات

ارگونومی به مفهوم هماهنگی و تناسب داشتن وسایل کار با بدن انسان در حالت طبیعی است. در صورتی که این هماهنگی و تناسب کاهش یابد، موجب خستگی و افزایش فشارهای ناشی از کار با ابزار و تجهیزات مورد استفاده می‌شود. تجارب و شواهد نشان می‌دهد که فقدان تناسب میان تکنولوژی و کاربر (نیروی انسانی) در محیطی که تکنولوژی بکار گرفته می‌شود، بازدهی خوبی در پی ندارد و عوارضی چون کاهش کیفیت کار و افزایش میزان جراحات و حوادث ناشی از کار را سبب می‌شود.

فضای کار و ابزار و تجهیزات نامناسب می‌تواند عوارضی ناشی از مسایل ارگونومی را تشدید کند.

حمل و نقل تجهیزات سنگین

انتقال تجهیزات سنگین و یا حمل آنها توسط افراد می‌تواند باعث بروز مشکلات فیزیکی برای آتش‌نشانان شود. آسیب‌های وارده بر ستون فقرات به خصوص مهره‌های ۳ و ۴ آتش‌نشانان در اثر حمل تجهیزات سنگین موتور پمپ پرتابل و دیگر تجهیزات امدادی و یا پریدن از ارتفاع، عوارض ناگواری مانند دیسک کمر، فتق، کمر درد، پا درد و شکستگی لگن خاصره برای آتش‌نشانان ایجاد می‌کند.

انجام خدمت در کارهای شیفی ۲۴ ساعته

بعضی از مشاغل بنا به ضرورت اجتماعی و امنیتی باید به صورت ۲۴ ساعت ارائه خدمت کنند. علاوه بر نیروی انتظامی و پلیس، مراکز درمانی و مراقبتی و بعضی از صنایع شیمیایی و تولیدی، آتش نشانی نیز از جمله اینگونه مشاغل است.

مشاغل شیفتی بطور مستقیم و غیر مستقیم در بازدهی ذهنی و جسمی افراد اثر می‌گذارد و موجب بروز اشتباهات متعددی در واکنش نسبت به تصمیم‌گیری‌های آنی می‌شود.

پژوهش‌های علمی نشان داده که ارگانیزم انسان دارای ساعت بیولوژیکی است که وظیفه آن به عمل در آوردن دوره‌های منظم کار و تلاش، خواب و استراحت و واکنش‌های متناسب با آن است.

مکانیزم عملکرد این ساعت بیولوژیکی بر اساس مقدار ترشح هورمون ملاتونین است. میزان ترشح این هورمون در کارهای شبانه بیشترین مقدار است و در روشنایی روز متوقف می‌شود. اثرات این هورمون بر آتش نشانان هنگام شرکت در حوادث شبانه، مخاطره‌انگیز است.

سالها تحقیق در کانادا در بین گروه کثیری از آتش‌نشانها مشخص شد که چند بیماری در بین این گروه شغلی به نسبت بالاتر از سایر مشاغل دیده می‌شود. محققان ارتباطی بین این بیماری‌ها و استنشاق گازها و بخارات ناشی از آتش‌سوزی کشف کرده‌اند که عبارتند از:

۱- سرطان ریه بخصوص در آتش‌نشان‌های با سابقه شغلی بالاتر و مصرف سیگار

۲- سرطان کلیه و مجاری ادرار

۳- سرطان استخوان و سیستم عصبی

۴- بیماری‌های قلبی

۵- نارسائی آئورت

۶- بیماری‌های ریوی

ماموران آتش‌نشانی بیشتر در خطر ابتلا به سرطان قرار دارند

مطالعات جدید نشان می‌دهد، ماموران آتش‌نشانی بیشتر از حد میانگین در خطر ابتلا به سرطان‌های مختلف قرار دارند. به گزارش باشگاه خبرنگاران دانشجویی ایران "ایسکانیوز"، به نقل از نشریه آمریکایی Medicine، آمار نشان می‌دهد ماموران آتش‌نشانی بیشتر با سرطان مواجه می‌شوند البته همیشه نوع سرطان ویژه‌ای در آن‌ها وجود ندارد.

در بررسی‌های اخیر پژوهشگران دریافته‌اند، ماموران آتش‌نشانی حرفه‌ای بیشتر از حد میانگین در خطر ابتلا به سرطان روده و مغز قرار دارند و تعداد کمی از آنان به سرطان مثانه و کلیه نیز مبتلا می‌شوند. ماموران آتش‌نشانی در معرض بسیاری از مواد شیمیایی سرطان‌زا که از مواد سوختنی مشتعل می‌شود قرار دارند. در صحنه آتش‌سوزی مواد سمی مانند بنزین، سرب، اورانیوم و پنبه سوز وجود دارد که ممکن است استنشاق و یا جذب پوست شوند.

پژوهشگران در مطالعاتی که بین سال‌های ۱۹۸۶ و ۲۰۰۳ انجام دادند دریافته‌اند حدود ۲/۱۲۵ نوع سرطان در بین ماموران آتش‌نشانی وجود داشته است و در مقایسه مردان در شغل‌های دیگر و حرفه آتش‌نشانی مشخص شده است حدود دو برابر سرطان مغز و ۳۶ درصد سرطان روده در بین ماموران آتش‌نشانی بیشتر است. پژوهشگران به ماموران آتش‌نشانی توصیه می‌کنند برای کاهش خطر ابتلا به سرطان پس از بازگشت از ماموریت بلافاصله با دوش گرفتن ذرات آلوده‌ای که جذب پوست آنان شده است، بزدایند.

نبود تغذیه صحیح و متناسب با حرفه آتش‌نشانی

بی‌شک تغذیه صحیح می‌تواند باعث افزایش کارایی آتش‌نشانان و فعالیت بیشتر آنها در حوادث شود. متأسفانه به دلیل شرایط و ویژگی‌های خاص این شغل، تهیه و تدارک غذای گرم و مناسب در سه وعده غذایی برای آتش‌نشانان مشکل است.

عارضه قلبی در آتش‌نشان‌ها

چه کسی در معرض خطر قرار دارد؟

آتش‌نشان‌ها در مقایسه با عموم مردم در مقابل ایست قلبی از ریسک پذیری بیشتری برخوردارند. فعالیت‌های شدید فیزیکی از جمله مهار آتش و تمرین بدنی، از جمله دلایل اصلی ایست قلبی است.

فهم کامل این مشکل که چه فعالیتی باعث افزایش ریسک قلبی آتش‌نشانها به میزان ۲ برابر می‌شود، باید مورد جستجو قرار گیرد. طبق اظهارات انجمن سلامتی آمریکا، حرفه آتش‌نشانی در طبقه بندی مشاغل جزء مشاغل دشوار در نظر گرفته است. تحقیقات انجام شده نشان می‌دهد که هنگام مانورها و آتش‌سوزی‌ها با دریافت آلام خطر، ضربان قلب و فشار خون افزایش می‌یابد و حملات قلبی را به میزان قابل توجهی افزایش می‌دهد.

از دیگر عوامل افزایش حملات قلبی و مرگ ناگهانی فعالیت شدید بدنی آتش‌نشان‌ها است. استرس و فشار بالای فیزیکی مکان‌های آتش‌نشانی با تاثیر مضاعف حمله قلبی را سرعت می‌دهد.

مطالعات نشان داده‌اند که سن بالاتر از ۴۵ سال، کشیدن سیگار، وجود عارضه قلبی از قبل و فشار خون بالا ریسک فاکتورهایی بسیار قوی برای عارضه قلبی و مرگ ناگهانی قلبی در آتش‌نشانها است.

بالا بودن سطح کلسترول در آتش‌نشانها از جمله دلایل قطعی در بروز عارضه قلبی است اما این عارضه نمی‌تواند منجر به مرگ ناگهانی ناشی از ایست قلبی شود. طبق آمار بیشتر آتش‌نشان‌هایی که دچار مرگ ناشی از ایست قلبی شده‌اند از مردان بوده‌اند. علت آن است که ریسک پذیری مردان در سنین جوانی نسبت به زنان بیشتر است. بنابه دلایل کاملاً نامشخص زنان تا سن ۵۵ سالگی از ریسک کمتری در مقابل عارضه قلبی برخوردارند.

✓ ریسک بروز عارضه قلبی در زنان با شروع پوکی استخوان است.

✓ ریسک فاکتورهایی در آتش‌نشان‌ها شناسایی شده‌اند. ۲ ریسک فاکتور مهم شناسایی شده در بین

آتش‌نشانها سن و جنس است. مطالعات دیگر نشان دهنده آن است که مقدار قابل توجهی از آتش‌نشانها

دارای فشار خون و کلسترول بالا و دارای چاقی هستند.

✓ ریسک فاکتورهای عارضه قلبی در آتش‌نشانها به ۲ دسته تقسیم می‌شود:

✓ ریسک فاکتورهای قابل تغییر.

✓ ریسک فاکتورهای غیرقابل تغییر.

✓ ریسک فاکتورهایی قابل تغییر مانند: فشارخون بالا، کلسترول بالا، اعتیاد به سیگار، چاقی و نحوه زندگی و دیگر موارد که با مداوا و تغییر نحوه زندگی قابل کنترل و حتی درمان است.

✓ ریسک فاکتورهای غیرقابل تغییر مانند: سن، جنس، عارضه قلبی خانوادگی، مرض قند و تشخیص عارضه قلبی از قبل و سایر موارد مشابه است.

در پایان به نکات مهم مرور نکات مهم از این متن:

از جمله دلایل افزایش ریسک قلبی منجر به مرگ ناگهانی آتش‌نشانها، وسعت فیزیکی عملیات آتش‌نشانی است.

بیشترین احتمال وقوع مرگ ناگهانی قلبی در آتش‌عارضه قلبی و عروقی است.

با توجه به ریسک فاکتورهای قلبی شناسایی شده در آتش‌نشانها باید در سازمانها پیش‌بینی کرد که کدامیک از آتش‌نشانها در معرض عارضه قلبی عروقی و یا مرگ ناشی از آن قرار داشته و پس از شناسایی از وقوع خطر جلوگیری کرد.

در ذیل برخی از عواملی را که باعث فشار روانی در محل کار می‌شوند مرور می‌کنیم.

- شرایط محیط کار
- اضافه بار کاری
- نابسندگی کار
- ابهام نقش
- تعارض نقش
- مسئولیت
- ارتباط در محیط کار
- تغییرات در محیط کار
- محیط طبیعی
- شرایط محیط کار

شواهد فراوانی وجود دارد مبنی بر اینکه شرایط کاری ناخوشایند نظیر سرو صدای زیاد، نور خیلی کم یا درجه حرارات بالا و ساعت‌های طولانی کار یا کار بی‌موقع، سلامت جسمی و روانی فرد را به مخاطره می‌اندازد.

آثار استرس در محیط کار

استرس ممکن است باعث بروز یا تشدید بیماری‌های قلبی و عروقی و حتی ممکن است باعث سکته قلبی شود کسانی که در معرض استرس‌های روانی و اجتماعی و اقتصادی قرار گیرند بیش از سایرین دچار افزایش فشار خون می‌شود.

با خودتان مهربان باشید:

هنگامی که استرس کاری باعث تداخل در بازدهی کارتان می‌شود با خودتان مهربان‌تر باشید و سکان زندگی را در دست بگیرید. حالا نوبت شماست که وارد عمل شوید و آستین‌ها را بالا بزنید، به سلامت خود توجه و نیازهای روحی و جسمی خود را در حد توان برآورده کنید. مطمئناً هر آنچه احساس بهتری داشته باشیم نسبت به استرس و نتایج مخرب آن مقاوم‌تر و انعطاف‌پذیرتر خواهیم شد. در واقع لازم نیست تغییرات عمده‌ای در زندگی‌تان به وجود آورید؛ حتی موارد ریز و کوچک نیز می‌تواند در بهبود شرایط روحی شما بالقوه تاثیر گذار باشد. همین حالا شروع کنید متوجه خواهید شد که به مرور زمان با انتخاب نکات مثبت زندگی تغییر قابل توجهی در زندگی‌تان، محیط کاری و محیط خانه پدید خواهد آمد.

جنب و جوش داشته باشید:

تمرینات ایروبیک یک روش درمانی مؤثر ضد استرس، افزایش انرژی، افزایش هوشیاری و تنش‌زدایی از فکر و جسم است. حتی می‌توانید برای آرامش خاطر بیشتر هر روز چند دقیقه به صدای آب گوش دهید اما ورزش را می‌توانید در ۲ یا ۳ نوبت در روز انجام دهید.

وعده‌های غذایی مناسب اختیار کنید:

حجم غذایی کم با افزایش وعده‌های غذایی در طول روز می‌تواند سطح قند خون بدن تان را در حد مطلوبی نگاه دارد. قند خون پایین باعث تحریک پذیری و اضطراب می‌شود و از طرف دیگر پرخوری بیش از حد شما را سست و بی‌حال می‌کند.

سیگار را کنار بگذارید:

کشیدن سیگار هنگام اضطراب و استرس اگرچه ممکن است احساس آرامش را به فرد تلقین کند اما در واقع بر کسی پوشیده نیست که نیکوتین موجود در سیگار یک ماده مخدر محرک است که خود مولد سطح بالایی از استرس است، نه کاهش‌دهنده آن.

به قدر کفایت بخوابید:

استرس و نگرانی، بی‌خوابی را به همراه می‌آورد و بی‌خوابی شما را مستعد استرس بیشتر می‌کند. اگرچه در زمان نبود خواب کافی در شبانه روز بدن با شرایط موجود تطابق نسبی می‌یابد، نباید فواید داشتن خوابی آرام و کافی را در حفظ تعادل روحی و روانی انکار کرد. در اینجا چند پیشنهاد برای کاهش استرس شغلی از طریق اولویت بندی و برنامه ریزی برای مسئولیت‌های اجرایی تان داریم:

برنامه‌ریزی متعادلی داشته باشید:

برنامه، مسئولیت‌ها و وظایف روزانه تان را تحلیل و بررسی کنید. کار مداوم و نداشتن تفریح صبر شما را در یک آن لبریز خواهد کرد. بین کار و زندگی خانوادگی، فعالیت‌های اجتماعی و فردی خود تعادل برقرار کنید.

زودتر از خواب بیدار شوید:

حتی ۱۰-۱۵ دقیقه می تواند تفاوت بین هجوم عصبی شما به محل کار و یا با کمال آرامش رسیدن به محل کار را معنا کند، پس استرس خود را با دیررفتن به محیط کار مضاعف نکنید.

استراحت کوتاه و منظمی برای خود فراهم کنید:

لحظاتی را تدارک ببینید تا ذهن خود را نظم داده و به استراحت بپردازید... قدم زدن باعث آرامش خاطر شما و بازدهی بیشترتان خواهد شد.

کاهش استرس از طریق ارتقای هوش هیجانی:

حتی اگر در محیطی هستید که دائما شرایط استرس زای آن در حال افزایش است، باز هم می توانید بر خود تسلط داشته و اعتماد به نفستان را حفظ کنید به شرطی که هوش هیجانی را شناخته و برای تقویت آن پیش روید. در واقع هوش هیجانی توانایی اداره و به کارگیری صحیح احساسات در راه مثبت و سازنده است. از این طریق شما دیگران را بیشتر به سوی خود جذب می کنید، با تفاوت های موجود بین خود و دیگران کنار آمده، احساسات سرخوردگی خود را التیام می دهید و استرس و تنش را از روابط خود دور می کنید.

هر قدر ضریب هوش هیجانی شما بیشتر باشد، استرس کمتری در محیط کار خواهید داشت. خوشبختانه هوش هیجانی ارثی نیست، در واقع خصیصه ای است که ما قادر به یادگیری و ارتقای آن هستیم. آموختن مهارت های زیر شما را قادر می سازد تا هوش هیجانی را در خود شکوفا کرده و راه های ارتباط غیرکلامی را بیاموزید.

- بیاموزید که چگونه نسبت به استرس واکنش نشان دهید و با روش هایی که می تواند به شما آرامش و انرژی مثبت منتقل کند، آشنا شوید.

- با احساسات درونی خود ارتباط برقرار کنید و از این راه احساسات و هیجانات خود را مدیریت کنید. شناخت احساسات فردی نه تنها بر اعتماد به نفس شما می افزاید بلکه باعث خواهد شد تا کنترل بیشتری روی خود داشته باشید.

- توانایی مقابله با چالش‌های زندگی را با شوخ طبعی افزایش دهید. هیچ چیز بهتر از شوخ طبعی و خنده نمی‌تواند سد دفاعی استرس شما را بشکند.

- یاد بگیرید با مشکلات بدون هیچ واژه‌ای روبه‌رو شوید و همواره در این اصل ثابت قدم باشید که کنار آمدن با تضادها و تفاوت‌های موجود، رابطه‌ای مستحکم را خواهد آفرید.

اگر به دنبال شغلی بدون استرس هستید باید گفت که متأسفانه چنین شانس نادر است. باید اعتراف کرد که در میان همه مشاغل تنها شخصیت‌های سینما و تلویزیون هستند که از فشار خون بالا و استرس گاه و بی‌گاه کاری، در امان هستند.

این‌ها از جمله افرادی هستند که با داشتن خانه‌ای مشرف به افق و زمان کافی برای تفریح با دوستان کمتر استرسی را در حیطه کاری خود تجربه می‌کنند. شغل این افراد از انعطاف زمانی چشم‌گیری برخوردار است و این بزرگ‌ترین نعمت کاری است. اما در زندگی واقعی، شما به دنبال هر شغلی باشید، کوچک یا بزرگ، استرس را تجربه خواهید کرد. اگر با خطی بی‌پایان از مشتری مواجه باشید یا تقاضای لازم الاجرا و... اضطراب را لمس خواهید کرد و این تنها بخشی از زندگی است.

استرس کودکان در حوادث و طریقه کنترل آنها

حوادث طبیعی برای کسانی که درگیر آن هستند بسیار ناراحت کننده است. در این بین کودکان، سالمندان و افراد معلول بیشتر در معرض خطرند. ترس و اضطراب کودکان بسیار واقعی و زیاد است. روش تحقیق: استفاده از مقالات و کتب منتشر شده در سالهای ۲۰۰۰ تا ۲۰۰۵ میلادی تعداد منابع بیش از ۲۰ مورد و ترجمه مقالات اینترنت و خلاصه مقالات تدوین شده. کودکان از آسیب پذیرترین اقشار جامعه بخصوص از بعد روانی هستند که در معرض حوادث غیر مترقبه قرار می‌گیرند. بروز فاجعه مانند زمین لرزه، تند باد و سیل و آتش سوزی برای کودکان مانند بزرگسالان وحشت آور است و باید به کودکان فرصت داده شود تا ترسهای تجربه شده را اذعان کنند در این زمینه پرستاران باید عوامل موثر در سازگاری کودک در بلایا را بشناسند: شیوه‌ای که والدین در پاسخ به بحران انتخاب می‌کنند و کودک آن را مشاهده و درک می‌کند. وسعت ضایعه یا تخریب مشاهده شده توسط کودک در طول حوادث و بعد از آن. آسیب دیدگی یا کشته شدن دوست یا اعضای

خانواده کودک. سن و جنس و فرهنگ و شیوه زندگی و شخصیت قبلی کودک. والدین و بخصوص پرستاران باید

از بروز تغییرات در کودک آگاه باشند:

- ✓ امتناع از برگشتن به مدرسه.
 - ✓ ترس پایدار ناشی از فاجعه (صدای باد و توفان و آژیر و ...).
 - ✓ اختلالات خواب (کابوس و فریاد زدن در خواب و شب ادراری و ...).
 - ✓ از دست دادن تمرکز و تحریک پذیری.
 - ✓ مشکلات رفتاری و شکایات جسمی (سرگیجه و سردرد و درد معده).
 - ✓ انزوا طلبی و دوری از خانواده و دوستان.
 - ✓ افزایش حساسیت به مسایل عفونی و فیزیکی مربوط به حادثه غیر مترقبه.
 - ✓ بد رفتاری و اطاعت نکردن به صورت خشونت و پرخاشگری.
- علاوه بر موارد فوق کودکان دچار اختلالات روانی شایع از جمله:

اختلالات اضطرابی و فوبیا و افسردگی و اختلالات استرس بعد از سانحه و مراحل ماند و وحشت و

خشم و عصبانیت و انکار و غم و اندوه و شرم و گناه را پس از بلایا تجربه می کنند.

موارد زیر در کاهش استرس کودکان می تواند کمک کننده باشد:

- ✓ ادامه امور روزمره در خانواده.
- ✓ زندگی با افرادی که کودک با آنها آشنایی کامل دارد.
- ✓ کنترل بچه ها از دیدن صحنه های دلخراش (حتی از رسانه های گروهی).
- ✓ توجه به نیازهای عاطفی کودک و رفع آن.
- ✓ درک احساسات و عکس العمل های کودک.
- ✓ صحبت در مورد آنچه اتفاق افتاده و جوابگویی به سوالات کودکان.

نتیجه: بعد از بروز بحران باید برای کاهش استرس و ترس کودک هر چه سریعتر اقدام شود. باید تلاش شود

افراد خانواده در کنار یکدیگر باشند. توضیحات و برخورد باید با توجه به سن و جنس و قدرت درک کودک

باشد. تشویق کودک به بیان احساسات و شرکت دادن او در بحث های خانوادگی در کاهش اضطراب موثر است.

منابع

چکیده‌ای از مقاله Fire fighting hazards از انتشارات سازمان بین المللی کار
نشریه Firehouse ماه می ۲۰۰۹.
خبرگزاری مهر - گروه اجتماعی