رضا معطریان / ایران

نگرانی از وقوع زلزله چطور روانمان را آزار می‌دهد؟

آوار ترس

گزارش

مریم طالشی
گزارش نویس

دختر ۱۰ ساله‌ام با مادربزرگش در خانه مانده بود. ما داشتیم روی زمین کار می‌کردیم. دو تا زلزله آمد. اولی که زمین را تکان داد، بچه انگار دست مادربزرگش را گرفته و به‌سمت حیاط دویده بودند. همان موقع زلزله دوم آمد و دیوار حیاط خراب شد و رویشان ریخت. هر دو مردند

«آنقدر چشمم به لوستر بود که گردن‌درد گرفتم و باید گردنم را آتل ببندم.» «تمام مدت با لباس بیرون نشسته بودیم تا به محض وقوع زلزله فرار کنیم، پس چرا نیامد؟ ما را سر کار گذاشته است.» «کوله نجات همیشه پشت در آماده است فقط شکلات‌هایش را خورده‌ام.» «بچه‌های همسایه بالایی ما از زلزله بدترند، من را از زمین‌لرزه نترسانید.» «همه زنگ می‌زنند که بیایید دور هم جمع شویم شاید آخرین بار باشد، جدی باور کرده‌اند که قرار است زلزله بیاید.» «پس چرا زلزله نمی‌آید؟ بیا و برو دیگر کار داریم.» «سگ‌های همسایه دارند پارس می‌کنند، انگار جدی زلزله دارد می‌آید.» «من واقعاً از ترس زلزله خوابم نبرد. شما چطور با خیال راحت خوابیدید؟» «واقعاً فکر می‌کنید می‌شود زلزله را پیش‌بینی کرد؟ همه‌تان ساده‌اید.»

اینها نمونه‌هایی از اظهارنظرهای برخی کاربران شبکه‌های اجتماعی درباره پیش‌بینی زلزله است که احتمالاً شما هم شنیده باشید.

برخی با شوخی و طنز با ماجرا برخورد کردند و برخی به نظر واقعاً ترسیده بودند. زمین‌لرزه مشهد هم به نگرانی‌ها اضافه کرد. همیشه بعد از وقوع هر زمین‌لرزه‌ای افراد نسبت به این موضوع هوشیارتر می‌شوند، درباره‌اش با هم حرف می‌زنند و دوست دارند اظهارنظرهای مختلف را بشنوند. با شنیدن برخی حرف‌ها به بار نگرانی‌شان اضافه می‌شود و بعضی گفته‌ها کمی آرامشان می‌کند، اما ترس از زلزله به هرحال همیشه وجود دارد. آخرین باری که زمین زیر پایتان لرزید کی بود و چه حسی داشتید؟

«شب میهمان داشتیم. کرونا کمی سبک شده بود و بعد از مدت‌ها با دو سه نفر از دوستانمان قرار گذاشته بودیم. تازه نشسته بودیم و داشتیم این دل و آن دل می‌کردیم که بالاخره ماسک را برداریم یا نه که زلزله آمد. سال ۹۹ بود. من روی صندلی نشسته بودم و حس کردم پایه صندلی شل شده و اولش نفهمیدم زلزله است. بلافاصله از چهره بقیه فهمیدم که خبری شده. یکی از بین جمع یکهو داد زد زلزله. در آن لحظه نمی‌دانستیم چه کار کنیم. سریع چند تکه وسیله برداشتیم و از خانه زدیم بیرون. بیرون پارک نزدیک خانه تعداد زیادی ماشین پارک بود و مردم در ماشین‌ها بودند. عده‌ای هم بیرون آمده بودند و داشتند با هم حرف می‌زدند. ماسک هم زده بودند و صحنه عجیبی بود. نمی‌دانستی از کرونا بترسی یا زلزله. به خاطر ترس از زلزله آدم‌هایی که به هم نزدیک نمی‌شدند، دور هم جمع شده بودند.»

اینها گفته‌های مرجان از نزدیک‌ترین مواجهه‌اش با زلزله است. ترس از زلزله تا چند روز همراه مرجان بوده اما کم‌کم آن را فراموش کرده است. او این روزها با شایعه پیش‌بینی زلزله دوباره احساس نگرانی دارد، اما نه آنقدر که اختلالی در زندگی روزمره‌اش ایجاد کند.

برای پوریا قضیه کمی متفاوت‌تر است؛ او به طرزی افراطی از زلزله هراس دارد و کافی است کوچک‌ترین خبری درباره احتمال وقوع زلزله بشنود تا اعصابش حسابی به هم بریزد. او همیشه تک‌تک اخبار زلزله را چک می‌کند و برایش فرقی ندارد که اخبار ایران باشد یا جای دیگر. زلزله اخیر ترکیه و سوریه تأثیر خیلی بدی روی روحیه او گذاشته و به نگرانی‌هایش افزوده است. پوریا فوبیای زیرآوار ماندن دارد و به همین دلیل به‌ندرت در این جور مواقع خواب آرامی را تجربه می‌کند. او ترجیح می‌دهد قرص خواب و آرامبخش نخورد تا برای زلزله احتمالی هوشیار باشد. پوریا از مواجهه‌اش با آخرین زمین‌لرزه‌ای که تجربه کرده است، اینطور می‌گوید: «من تکان خوردن زمین را حس نکردم، اما صدای زلزله را شنیدم و این صدا از آن موقع توی سرم مانده است. اولش صدایی گنگ شبیه غرش یک حیوان بود و بعد صدای شیشه شنیدم، دقیقاً انگار که لیوان‌های کریستالی به هم می‌خوردند و صدای شیشه در اثر این تماس انعکاس پیدا می‌کرد. این صداها من را خیلی ترساند اما متوجه تکان نشدم، شاید چون در طبقه پنجم زندگی می‌کنم. من که همینطوری از زلزله وحشت دارم، دیگر از آن موقع بیشتر می‌ترسم. همان موقع تا چند شب داخل ماشین می‌ماندم و اصلاً جرأت نمی‌کردم زیاد در خانه بمانم. تا مدت‌ها ترس و نگرانی شدید با من بود و البته الان هم با توجه به چیزهایی که می‌شنوم دوباره دچار آن ترس و اضطراب شدید شده‌ام و دائم عرق می‌کنم. ترس من از زلزله، به هیچ عنوان ترس از مردن نیست. من از اینکه زیرآوار بمانم و زنده باشم خیلی وحشت دارم. اصلاً ترس از فضاهای بسته و سقف کوتاه هم دارم و دانشجو و سرباز هم که بودم نمی‌توانستم طبقه بالای تخت بخوابم، چون فاصله با سقف کم می‌شد و بشدت مضطربم می‌کرد. در زلزله اخیر ترکیه ویدیویی را دیدم که در آن خانواده‌ای زیرآوار مانده بودند و داشتند با هم حرف می‌زدند و ویدیوکال از فامیلشان خداحافظی می‌کردند، گذاشت.

همیشه بعد از وقوع هر زمین‌لرزه‌ای افراد نسبت به این موضوع هوشیارتر می‌شوند، درباره‌اش با هم حرف می‌زنند و دوست دارند اظهارنظرهای مختلف را بشنوند. با شنیدن برخی حرف‌ها به بار نگرانی‌شان اضافه می‌شود و بعضی گفته‌ها کمی آرامشان می‌کند، اما ترس از زلزله به هرحال همیشه وجود دارد

آیا فوبیای زلزله واقعی است؟

زمین‌لرزه ترس دارد و این را نمی‌شود کتمان کرد؛ سانحه‌ای طبیعی که ممکن است جان انسان را در کسری از ثانیه بگیرد و طبیعت انسان به او حکم می‌کند از خطر بگریزد، پس ترس چندان هم بیراه نیست و اصلاً لازم است اما ترس از زلزله تا چه حد می‌تواند طبیعی باشد و کجا حالت افراطی به خود می‌گیرد و اصلاً می‌توان ترس از زلزله را در زمره فوبیاهای موجود برشمرد؟

دکتر حمید خیرالهی، روانشناس به این سؤالات پاسخ می‌دهد: «فوبیا به معنای یک ترس غیرمعمول از وقایع و پدیده‌هاست و به لحاظ روانشناسی زمانی که فرد مبتلا به فوبیاست علائمی نظیر اضطراب شدید و در موارد حادتر پانیک اتک یا حمله عصبی را از خود بروز می‌دهد. فرد مبتلا به فوبیا عمیقاً حس می‌کند که به واسطه آن پدیده یا اتفاق یا موقعیتی که در آن قرار گرفته، دچار آسیب و صدمه خواهد شد و دلیل اضطرابش بر اثر قرارگیری در آن موقعیت هم همین است. با این تعریف اگر فرد تصور این را داشته باشد که در مواجهه با زلزله دچار صدمه خواهد شد و این ترس او را بشدت مضطرب کند، می‌توان گفت که دچار فوبیای زلزله است. در واقع کسی که دچار فوبیاست، اضطراب بسیار بالایی را تجربه می‌کند و این شبیه نگرانی و اضطراب در حد معمول نیست چون به هرحال پدیده‌ای مثل زلزله ترس‌آور است و کمی دلهره در شرایطی که زمین‌لرزه به تازگی رخ داده یا احتمال بروز آن می‌رود، اشکالی ندارد و طبیعی است. فرد مبتلا به فوبیا اما دوز بالاتری از اضطراب را تجربه می‌کند و این اضطراب همواره با او همراه است. او ممکن است دائم به این فکر کند که ممکن است زلزله‌ای رخ دهد و با پیگیری اخبار آن بر شدت اضطرابش افزوده می‌شود و حتی ممکن است او را دچار حمله عصبی کند. این افراد حس می‌کنند هیچ توانایی روی اتفاقات بدی که ممکن است برایشان روی دهد، ندارند و نمی‌توانند اضطراب خود را مدیریت کنند.»

«پدر پیرم زمینگیر بود و نمی‌توانست از جایش تکان بخورد. همان جا توی رختخوابش زیرآوار ماند و مرد. کاش دردی نکشیده باشد.»

این روایت‌های کوتاه کافی است تا برای همیشه ترس زلزله را در دل آنها که مواجهه‌ای چنین نزدیک و هولناک با آن داشته‌اند زنده نگه دارد، همان‌طور که اهالی روستا می‌گفتند همیشه ترس از زلزله با آنها باقی مانده و شب‌ها خواب راحتی ندارند. حتی در روستایی که زلزله روز آن را لرزانده و ویران کرده، شب‌ها برای اهالی دلهره‌آورتر است. به هرحال بیشتر زلزله‌ها در شب اتفاق افتاده‌اند و گرچه دلیلی علمی برای این مسأله عنوان نشده است، اما می‌شود یک جورهایی آن را به حساب فراوانی اتفاقات

این روانشناس ادامه می‌دهد: «فرد مبتلا به فوبیای زلزله همواره می‌ترسد که ممکن است نتواند در زمان وقوع زلزله سرعت عمل داشته باشد و در زمان مناسب فرار کند. او دائم از عملکرد خود در زمان بروز خطر دچار وسواس و نگرانی است و خود را دارای توانایی کافی برای مدیریت مواقع بحران نمی‌داند و بشدت می‌ترسد که به خاطر این ناتوانی زیرآوار بماند و جانش را از دست بدهد. او همچنین ترس از دست دادن نزدیکانش در زلزله را دارد. حتی پس از زلزله‌ای خفیف ممکن است دائم از این وحشت داشته باشد که زلزله‌ای مهیب‌تر در راه است و این زلزله حتماً جان عزیزانش را خواهد گرفت. فرد مبتلا به فوبیای زلزله حتی گاهی دچار توهم لرزیدن زمین می‌شود و آن را با دیگران هم در میان می‌گذارد. عمدتاً هم با واکنش خیلی جدی از طرف اطرافیان مواجه نمی‌شود، اما همچنان پافشاری دارد که درست حس کرده است. حتی بارها سایت‌های زلزله‌یاب را بالا و پایین می‌کند تا ثابت کند زلزله را درست تشخیص داده است. اما علائم مهم‌تری برای تشخیص فوبیای زلزله همچون دیگر فوبیاها وجود دارد از جمله تپش قلب شدید، اختلال خواب، تعریق، لرزش، سرگیجه و منگی و یا غش، تهوع و ناراحتی‌های شکمی که در صورت داشتن این علائم فرد باید به روانپزشک و یا روانشناس مراجعه کند و درمان دارویی را در صورت تجویز پزشک در کنار مشاوره و روان‌درمانی دریافت کند. البته کسانی که در معرض زلزله‌ای مهیب قرار گرفته و از آن آسیب دیده‌اند، ممکن است دچار ترومای پس از سانحه شوند که آن هم نیاز به رسیدگی و درمان دارد.»

با علائمی که در رابطه با فوبیای زلزله عنوان شد، شما هم می‌توانید خودتان را محک بزنید و ببینید آیا ترستان از زلزله طبیعی است یا دچار فوبیا یا ترس غیرمعمول از آن شده‌اید. به نظر می‌رسد حالا می‌شود قضاوت کرد که کدام یک از افرادی که در این گزارش روایت آنها را خواندید دچار ترس معمول از زلزله است و کدامیک فوبیای زلزله دارد.

برش

فرد مبتلا به فوبیای زلزله همواره می‌ترسد که ممکن است نتواند در زمان وقوع زلزله سرعت عمل داشته باشد و در زمان مناسب فرار کند. او دائم از عملکرد خود در زمان بروز خطر دچار وسواس و نگرانی است و خود را دارای توانایی کافی برای مدیریت مواقع بحران نمی‌داند و به‌شدت می‌ترسد که به خاطر این ناتوانی زیرآوار بماند و جانش را از دست بدهد.

ترس ما و بیقراری زمین

لرزه‌هراسی

گزارش

منبع: FEAROF
ترجمه: ماندانا ملاعلی

اکثر بیماران دائماً با ترس از زلزله زندگی می‌کنند. این به طور طبیعی بر زندگی روزمره آنها تأثیر می‌گذارد و حتی روابط آنها را به خطر می‌اندازد

صدها هزار ترس و فوبیا در جهانی که هیچ‌کس از ثانیه‌های آینده خبر ندارد وجود دارد و لرزه‌هراسی یکی از رایج‌ترین این ترس‌هاست. اگر در منطقه‌ای با خطر زمین‌لرزه زندگی می‌کنید، این ترس حتماً به سراغ شما آمده است اما وقتی این ترس همیشگی شود و در مناطق امن هم همراه شما بیاید، دیگر نمی‌توان آن را ترسی طبیعی تلقی کرد.

همه ما تا حدی از زلزله می‌ترسیم زیرا بلایی طبیعی است که هیچ کنترلی بر آن وجود ندارد. زلزله در چشم بر هم زدنی خسارت‌های جانی و مالی شدیدی وارد می‌کند. اما مشکلات افراد مبتلا به لرزه‌هراسی شدید، کمتر از زلزله‌زدگان نیست. ترس در زندگی روزمره آنها اختلال ایجاد می‌کند.

بسیاری از مبتلایان به فوبیای زلزله از ناتوانی در فرار، مرگ، حبس شدن در زیرآوار یا زنده به گور شدن می‌ترسند.

افرادی که در مناطق زلزله‌خیز زندگی می‌کنند هر از گاهی لرزش و غرش زمین را تجربه می‌کنند. بیشتر آنها با این ترس زندگی می‌کنند که «لرزش» بعدی ممکن است یک لرزش بزرگ باشد که باعث تخریب گسترده اموال و حتی زندگی آنها شود. آنها همچنین باید با لرزش دیوارها، سقوط سازه‌های ساختمانی روی سر یا دیوارهای ترک خورده و شیشه‌های شکسته مقابله کنند.

در اکثر افراد مبتلا به لرزه‌هراسی، این ترس ناشی از وجود یک تجربه وحشتناک در گذشته با زلزله است که ممکن است تلفات جانی یا مالی را تجربه کرده باشند. این آسیب‌ها می‌تواند باعث ایجاد لرزه‌هراسی مادام‌العمر شود.

همچنین ما گزارش‌های خبری زیادی در مورد زلزله‌هایی را می‌خوانیم یا می‌شنویم که در آن مردم برای روزها و حتی هفته‌ها زیرآوار گیر افتاده‌اند. چنین گزارش‌هایی به طور طبیعی می‌تواند باعث ایجاد ترس شدید در افراد مضطرب از زلزله شود.

این روزها گزارش‌های بیشتری از وقوع زمین‌لرزه‌ها به گوش می‌رسد. افرادی که از پایان جهان یا آخرالزمان می‌ترسند اغلب این وقایع را به هم مرتبط می‌کنند. آنها معتقدند زلزله بخشی از راه طبیعت برای از بین بردن جمعیت‌های بزرگ است.

در بسیاری از زمین‌لرزه‌های اخیر مانند زلزله ژاپن، پیامدهای مهم دیگری (به شکل سونامی و آسیب به رآکتورهای هسته‌ای) رخ داد. این به نوبه خود منجر به ترس از تشعشع یا آلودگی غذا شد. فیلم‌هایی مانند گودزیلا جهش حیوانی را به تصویر می‌کشند که به دلیل نشت تشعشعات در اقیانوس رخ می‌دهد. چنین برنامه‌های تلویزیونی و فیلم‌هایی نیز می‌توانند منجر به لرزه‌هراسی شوند.

علائم ترس از زلزله

لرزه‌هراسی نشان‌دهنده اضطراب درونی است و بر اساس میزان ترس فرد ممکن است علائم متفاوتی داشته باشد. این نشانه‌ها شامل تپش قلب، تنفس سریع یا کم عمق (هیپرونتیلاسیون)، میل به فرار یا پنهان شدن است. فرد فوبیک حتی ممکن است با فکر زلزله گریه کند یا فریاد بزند. خشکی دهان، سرگیجه، ناراحتی‌های گوارشی، حالت تهوع و سردرد هم از نشانه‌های لرزه‌هراسی است.

افراد مبتلا به لرزه‌هراسی ممکن است در برنامه‌ریزی برای پیدا کردن یک مسیر فرار در صورت وقوع زلزله تلاش زیادی کنند. حتی ممکن است فرد مبالغ هنگفتی را برای ایمن کردن خانه، کابینت‌ها، گلدان‌های آویز بالای سر و غیره خرج کند. رفتار آنها در برخی موارد می‌تواند وسواس‌گونه باشد.

اکثر بیماران دائماً با ترس از زلزله زندگی می‌کنند. این به طور طبیعی بر زندگی روزمره آنها تأثیر می‌گذارد و حتی روابط آنها را به خطر می‌اندازد.

غلبه بر لرزه‌هراسی

آموزش خود برای آمادگی در مواجهه با زلزله یکی از بهترین راه‌های غلبه بر لرزه‌هراسی است. می‌توان راه‌هایی برای محافظت از خانه و خانواده خود بدون افراط و تفریط تعیین کرد. این شامل آماده نگه داشتن کپسول آتش‌نشانی و برنامه‌ریزی برای فرار یا در دسترس داشتن جعبه کمک‌های اولیه و غیره است. با این حال، اگر فوبیا در زندگی روزمره‌تان اختلال ایجاد می‌کند، با یک روان‌درمانگر حرفه‌ای صحبت کنید که می‌تواند راه‌ها و روش‌هایی را برای مقابله با آن توصیه کند. استفاده از دارو در موارد شدید لرزه‌هراسی و اضطراب زلزله ممکن است به عنوان آخرین راه حل تجویز شود. تکنیک‌های خودیاری مانند تنفس عمیق و مدیتیشن روزانه ۱۰ دقیقه‌ای نیز می‌تواند به فرد کمک کند تا با حملات اضطراب کنار بیاید.

لرزه هراسی نشان دهنده اضطراب درونی است و بر اساس میزان ترس فرد ممکن است علائم متفاوتی داشته باشد. این نشانه‌ها شامل: تپش قلب، تنفس سریع یا کم عمق (هیپرونتیلاسیون)، میل به فرار یا پنهان شدن است

برش

ترس در زندگی روزمره

همه ما تا حدی از زلزله می ترسیم زیرا بلایی طبیعی است که هیچ کنترلی برآن وجود ندارد. زلزله در چشم بر هم زدنی خسارت‌های جانی و مالی شدید وارد می‌کند . اما مشکلات افراد مبتلا به لرزه هراسی شدید، کمتر از زلزله زدگان نیست. ترس در زندگی روزمره آنها اختلال ایجاد می‌کند