



Phoenix
AUSTRALIA

کمک به کودکان و جوانان بعد از کمک به خانواده و دوستان بعد از یک فاجعه یک فاجعه

کمک به خانواده و دوستان بعد از یک فاجعه

رویداد های تروماتیک میتوانند تهدید کننده زنده گی باشند و یا با صدمه جدی خاتمه یابند. فاجعه یک رویداد تروماتیک است که ممکن است طبیعی باشد، مانند آتش سوزی در بوته ها، سیل، طوفان ها، امراض همه گیر، یا انسان ساز به عنوان مثال، اقدامات تروریستی، حوادث صنعتی یا ترانسپورت. بسیاری از ما حد اقل یکی از اینها را در طول زنده گی خود تجربه مینمائیم.

برای بسیاری از ما، فاجعه احساسات عمیق ترس، غمگینی، گناه و قهر ایجاد مینماید. سازگاری با آنچه رخ داده است دشوار است. حمایت توسط خانواده و دوستان در این وقت بسیار مهم است. برای بسیاری از ما، بعد از چند هفته همه چیز آسان تر میشود

ارائه حمایت عملی

برگشت همه چیز به حالت عادی پس از یک فاجعه می تواند حس نظم و کنترل را بازگرداند. اینجا چند شیوه وجود دارد که می توانید به مردم در انجام این کار کمک کنید:

- تشخیص اینکه آنها چیزی نهایت استرس را تحمل کرده اند و ممکن است برای مقابله با آن به زمان و مکان نیاز داشته باشند. با پیشنهاد انجام کارهای عملی مانند مراقبت از اطفال یا فروشگاه هفتگی کمک نمائید.
- آنها را تشویق نمائید که از پوشش بیش از حد رسانه ای رویداد خود داری نمایند. در عوض، برایشان بگوئید که آنها را در مورد اطلاعات جدید و مهم در جریان میگذارید.
- آنها را تشویق به مواظبت از خود نمائید:
 - کمی استراحت نمائید
 - غذای خوب بخورید
 - بصورت منظم تمرین نمائید
 - برای استراحت زمان پیدا نمائید

- کم کردن استفاده از قهوه، سگری، مواد مخدر و الکل.

در انجام کارهای سرگرم کننده به آنها بیونید و آنها را تشویق کنید تا هر روز یک کار سرگرم کننده انجام دهند. با پرسیدن اینکه قبل از فاجعه از انجام دادن چه چیزی لذت میبردند، به آنها کمک کنید به اندیشیدن. از دستاورد های آنها قدردانی نمائید. بعضاً برای مردم سخت است که ببینند اوضاع در حال بهتر شدن است، بنابراین ممکن است لازم باشد زمانی که به هدفی می رسند، هر چند هدفی کوچک، به آن اشاره نمائید. اگر بیشتر از دو هفته پس از فاجعه هنوز درگیر مشکلات هستند، آنها را تشویق کنید تا از کمک حرفه ای مستفید شوند.

ارائه حمایت عاطفی

غالباً مردم نمیخواهند در مورد تجربه و احساسات شان صحبت نمایند. ولی اگر کردن، اینجا نکاتی مفیدی است:

- زمانی را برای صحبت کردن انتخاب نمائید که وقفه ایجاد نشود، احساس عجله نکنید یا خسته نباشید.
- به آنها اطمینان دهید که استرس آنها بعد از همچون تجربه کاملاً عادی است.
- بدانید که صحبت کردن در مورد تروما میتواند دردناک و ناراحت کننده باشد. این یک حصه طبیعی از کنار آمدن با تجربه آنها است – اما فکر نکنید که شما مجبور هستید تا ناراحتی آنها را از بین ببرید.
- اگر آنقدر مضطرب هستید که نمی توانید به صحبت کردن ادامه دهند، زمان دیگری را برای صحبت کردن در نظر بگیرید.

شنیدن بسیار مهم است اما بعضی اوقات بسیار دشوار است که بدانید چه باید بگوئید. حالانکه «چیز درستی» برای گفتن وجود ندارد، در اینجا چند نکته وجود دارد:

- خود را در جای آنها قرار دهید. این مربوط به آنهاست، نه شما، بناً صحبت را قطع ننمائید، مثال هایی از زندگی خود ارائه دهید یا در مورد خودتان صحبت نمائید.
- از ارائه تحسین نمودن هایی ساده مانند «می دانم چه احساسی داری» یا «خوب خواهی شد» خودداری نمائید.
- ناراحتی آنها را تأیید نماید با گفتن مواردی همچون:
 - قرار گرفتن در چنین وضعیتی بسیار مشکل است.
 - این زمان برای شما بسیار دشوار است.
 - بعضی اوقات امیدوار بودن بسیار مشکل است.
- از سوالات جهت دهنده استفاده نمائید مانند:
 - آیا صحبت کردن در مورد [رویداد] مفید خواهد بود؟
 - روزهای سختی را گذرانده اید، چطور به پیش میروید؟
 - [اسم] چطور میگذرد؟
- با بیان مجدد آنچه آنها می گویند، نشان دهید که درک میکنید. کوشش کنید با همچون چیزی شروع کنید:
 - واقعاً به نظر میرسید...
 - مثل این است که...
 - آیا درست فهمیدم که شما...
 - عجیب نیست که احساس می نمائید...

اگر آنها نمی خواهند صحبت کنند، همچنان می توانید با سپری نمودن وقت با آنها، صحبت در مورد چیزهای دیگر و ارائه کمک های عملی، حمایت خود را نشان دهید. اگر این چیزی است که آنها می خواهند، اجازه دهید برای مدتی تنها بمانند، اما آنها را تشویق کنید تا هر روز کمی از همراهی دیگران مستفید شوند، زیرا جدا شدن از دیگران احتمالاً اوضاع را بدتر می کند.