

## کمک به کودکان و جوانان بعد از یک فاجعه



Phoenix  
AUSTRALIA

مهم نیست والدین یا مراقبان کودکان و نوجوانان چقدر برای مراقبت از آنها تلاش کنند، فاجعه می‌تواند روی این افراد تأثیر بگذارد. استرس عاطفی فاجعه می‌تواند برای کودکان دشوار باشد، زیرا:

- شرایط را کمتر درک می‌کنند
  - احساس می‌کنند کنترل کمتری روی رویدادها، از جمله اقدامات بهبود، دارند
  - تجربه کمتری در مدیریت شرایط استرس‌زا دارند
  - ممکن است قادر به بیان احساسات خود نظیر ترس یا اضطراب نباشند
- کودکان و نوجوانانی که رویدادهای استرس‌زا یا تروماتیک شدید را تجربه کرده‌اند یا دچار اختلال‌های ذهنی، عاطفی یا رشدی بوده‌اند می‌توانند آسیب‌پذیر باشند. اگر بیان افکار و احساسات برای فرزندتان دشوار است، از قبل دچار بیماری است یا تجربه تروما دارد، می‌توانید پشتیبانی دریافت کنید تا عوارض ناشی از فاجعه در فرزندتان بهبود یابد.

تأثیر فاجعه روی کودکان و نوجوانان

پس از تروما، افراد بالغ معمولاً تغییر در خواب، اشتها و خلق‌وخو را تجربه می‌کنند. اما کودکان و نوجوانان احساسات و افکار خود را متفاوت از افراد بالغ بیان می‌کنند، به همین دلیل ممکن است واکنش‌های دیگری، از جمله این موارد، را نیز تجربه کنند:

- کودکان کم‌سن‌وسال‌تر
    - تروما و اشک، رفتار نافرمانی مقابله‌جویانه
    - بیش‌فعالی
    - انجام مکرر بازی تکراری
    - پسرقت یا از دست دادن مهارت‌هایی که قبلاً آموخته شده است
    - گزارش‌های علائم جسمانی: دل‌درد، درد مداوم
    - ترس‌های جدیدی که الزاماً با فاجعه ارتباط ندارند
  - کودکان و نوجوانانی که سنشان بیشتر است
    - آگاهی جدید از فناپذیری خود
    - افزایش ریسک‌پذیری، شامل مصرف مواد و فعالیت جنسی
    - اختلال در عملکرد آکادمیک
    - تضاد با خانواده و هم‌تایان
    - دور شدن از خانواده و دوستان، یا شرکت نکردن در فعالیت‌ها
    - احساس مسئولیت بیش از حد
- آگاه بودن و پاسخ به تغییرات در رفتار و عملکرد مهم است، زیرا این تغییرات بیانگر میزان اضطرابی است که فرزندتان تجربه می‌کند. در اکثر موارد، کودکان و نوجوانان ظرف چند هفته از گذشت فاجعه، احساس بهتری خواهند داشت. فقط تعداد کمی از آنها دچار مشکلات سلامت روان نظیر افسردگی، اضطراب یا اختلال استرس پس از سانحه (Post Traumatic Stress Disorder - PTSD) می‌شوند.

## کمک به کودکان و نوجوانان پس از فاجعه

بیان آنچه رخ داده است به شیوه‌ای قابل‌فهم برای کودک و کمک به او برای انطباق با شرایط مهم است. حتی کودکان بسیار کم‌سن‌وسال که کاملاً نمی‌فهمند چه اتفاقی رخ داده است، متوجه می‌شوند مشکلی وجود دارد. اهمیت صحبت کردن در مورد شرایط با آن‌ها به اندازه صحبت کردن با نوجوانان است.

نکات زیر ممکن است مفید باشد و می‌توانید آن‌ها را با توجه به گروه سنی و نیازهای شخصی کودک به او بگویید:

- عادی‌سازی
- به فرزندتان بگویید واکنش‌های عادی است و عصبانی بودن اشکالی ندارد. می‌توانید به او بگویید شما هم عصبانی هستید.
- توضیح
- به فرزندتان توضیح دهید که گاهی اوقات چیزهای بد اتفاق می‌افتد، اما همیشگی نیستند. احتمالاً دوباره رخ ندهند.
- محدود کردن قرارگیری غیرضروری در معرض رسانه‌ها
- قوت‌قلب دهید
- به فرزندتان اطمینان دهید هر چیزی که در طول یا پس از فاجعه رخ داده است تقصیر او نبوده است و اکنون خطری او را تهدید نمی‌کند و آماده‌اید به او کمک کنید.
- تشویق کنید
- فرزندتان را تشویق کنید آزادانه در مورد احساسات خود صحبت کند و هرگونه نگرانی یا مشکلی را که تجربه می‌کند، متوجه شود.
- تشویق به خودمراقبتی
- اطمینان حاصل کنید که فرزندتان قادر به استراحت و آرام شدن است و به چیزهایی که به انجام این موارد کمک می‌کند، دسترسی دارد.
- شرایط خواب کافی منظم، رژیم غذایی سالم و ورزش منظم را فراهم آورید
- تقویت روال منظم و ساختار
- ساختارمند کردن روال روزانه را تقویت کنید تا هر روز تا حد امکان قابل‌پیش‌بینی و قابل‌کنترل باشد. این اقدام کمک می‌کند کودکان و نوجوانان احساس امنیت و کنترل روی زندگی داشته باشند.
- آن‌ها را به ارتباطات اجتماعی و بازی تشویق کنید
- مراقبت از خود
- اگر از خودتان خوب مراقبت کنید، بهتر می‌توانید به فرزندتان کمک کنید، بنابراین از نیازهایتان غافل نشوید.
- اگر در مورد تجربه و واکنش‌هایتان با فرد مورداعتمادتان صحبت کرده باشد، راحت‌تر می‌توانید با فرزندتان صحبت کنید.

## اطلاع از زمانی که باید پشتیبانی دریافت کنید

اگر چند راهبرد را امتحان کرده‌اید و اوضاع پس از سه یا چهار هفته بهبود نیافت یا اگر فرزندتان در کنار آمدن با شرایط یا پذیرش آن مشکل داشت، با پزشک خود یا متخصص سلامت روان صحبت کنید.

درمان‌های مؤثری مناسب برای کودکان و نوجوانان وجود دارد. درمان رفتاری شناختی متمرکز بر تروما (Trauma-Focused Cognitive Behavioural Therapy - TF-CBT) شامل یادگیری ارتباط‌های معمول با رویدادهای تروماتیک، آموزش راهبردهایی برای مدیریت اضطراب و کمک به بازگشت به فعالیت‌های روزانه است.

درمان کودکان و نوجوانان همواره در مورد صحبت‌درمانی نیست. درمان‌های کودکان کم‌سن‌وسال‌تر معمولاً متمرکز بر بازی و داستان‌گویی است تا کودکان احساساتشان را بیان کنند؛ والدین نیز معمولاً تا حدی در درمان فرزندشان مشارکت دارند. درمانگران نیز معمولاً به خانواده‌ها پشتیبانی ارائه می‌دهند تا خانواده‌ها بتوانند به فرزندان کمک کنند با شرایط کنار بیایند و احساس بهتری داشته باشند.

در مورد ارجاع به خدمات دیگر از پزشکتان سوال کنید و از ایشان بخواهید اطلاعاتی در مورد نتیجه‌ای که باید از درمان فرزندتان انتظار داشت به شما توضیح دهد.

## اطلاعات و پشتیبانی بیشتر

- کتابچه‌های زیر را می‌توانید به‌صورت رایگان از [www.phoenixaustralia.org](http://www.phoenixaustralia.org) دانلود کنید (فقط به زبان انگلیسی در دسترس است):
  - بهبود پس از تروما - راهنمای مخصوص افرادی که دچار اختلال استرس پس از حادثه هستند
  - هری و طوفان - داستانی برای کودکانی که تروما را تجربه کرده‌اند
  - مدیریت تروما - راهنمایی برای نوجوانانی که تروما را تجربه کرده‌اند
  - کمک به فرزندان پس از تروما - راهنمای والدین
- در مورد نگرانی‌هایتان با پزشک خود صحبت کنید و اگر احساس می‌کنید پشتیبانی حرفه‌ای می‌تواند برای فرزندتان مفید باشد، اطلاعات طرح سلامت روانی مدیگر را از ایشان جویا شوید.
- اگر فرزندتان پریشانی شدیدی دارد و نمی‌توانید فوراً به پزشک خود مراجعه کنید، می‌توانید با Lifeline به شماره 131114 تماس بگیرید
- اگر خطر فوری فرزندتان را تهدید می‌کند، می‌توانید با شماره 000 تماس بگیرید.