کمک به کودکان و نوجوانان در مقابله با رویدادهای آسیبزا



هر سال، کودکان و نوجوانان با اتفاقات و رویدادهای آسیبزا روحی روبرو می‌شوند. خانواده، دوستان و بزرگسالان مورد اعتماد نقش اساسی در کمک به جوانان برای مقابله با این تجربیات دارند.

کودکان و نوجوانان چگونه به رویدادهای آسیب‌زا روحی واکنش نشان می‌دهند؟

برای کودکان و نوجوانان طبیعی است که پس از تجربه یا مشاهده یک رویداد آسیبزا، مانند یک بلای طبیعی، یک عمل خشونت آمیز، یا یک تصادف جدی، طیفی از واکنش‌ها داشته باشند.

صرف نظر از سن، کودکان و نوجوانان ممکن است:	کودکان (۵ سال و کمتر) ممکن است:	کودکان بزرگتر (۶ سال و بیشتر) و نوجوانان ممکن است:
• مشکلات جسمی مانند دل درد یا سردرد گزارش دهند. • کابوس یا سایر مشکلات خواب داشته باشند، از جمله امتناع از خوابیدن. • در تمرکز کردن مشکل داشته باشند • علاقه خود را به فعالیت هایی که. معمولاً از آن‌ها لذت می برند از دست بدهند. • عذاب وجدان برای جلوگیری نکردن از آسیب ها یا مرگ ها داشته باشند. • افکار انتقامجویانه داشته باشند.	• به مراقبان چسبیده و/یا گریه کنند و اشک بریزند. • جیغ و داد کنند یا زودرنج باشند یا مزاحمت ایجاد کنند. • ناگهان به رفتارهایی مانند شب‌ادراری و انگشت مکیدن بازگردند. • ترس بیشتری نشان دهند (برای مثال، ترس از تاریکی، هیولاها، یا تنها بودن). • جنبه هایی از رویداد آسیب‌زا را در بازی‌های تخیلی خود وارد کنند.	• در مدرسه مشکل داشته باشند. • از خانواده و دوستان کناره‌گیری کنند یا منزوی شوند. • از یادآوری‌های رویداد اجتناب کنند. • از مواد مخدر، الکل، یا تنباکو استفاده کنند. • مخرب، بی‌احترام، یا ویرانگر باشند. • خشمگین یا کینه‌توز باشند.

Translated from National Institute of Mental Health (2024). The information in this publication is in the public domain and may be reused or copied without permission.

بسیاری از این واکنش‌ها طبیعی هستند و با گذشت زمان کاهش می‌یابند. اگر این علائم بیش از یک ماه ادامه داشته باشند، خانواده باید با یک ارائه‌دهنده خدمات سلامتی تماس بگیرد.

بزرگسالان چه کاری می‌توانند برای کمک انجام دهند؟

نحوه واکنش بزرگسالان به تروما می‌تواند به شدت بر نحوه واکنش کودکان و نوجوانان به تروما تأثیر بگذارد. وقتی مراقبان و اعضای خانواده اقداماتی برای حمایت از توانایی خود در مقابله انجام می‌دهند، می‌توانند مراقبت بهتری از دیگران ارائه دهند.

مراقبان و اعضای خانواده می‌توانند با ایجاد یک محیط امن و حمایتی، حفظ آرامش تا حد ممکن، و کاهش عوامل استرس‌زا کمک کنند. کودکان و نوجوانان باید بدانند که اعضای خانواده‌شان آن‌ها را دوست دارند و تمام تلاش خود را برای مراقبت از آن‌ها انجام خواهند داد.

انجام دهید:

- اطمینان حاصل کنید که کودکان و نوجوانان در امنیت هستند و نیازهای اساسی آن‌ها برآورده می‌شود.
- به آن‌ها اجازه دهید غمگین باشند یا گریه کنند.
- به آن‌ها اجازه دهید درباره رویداد و احساساتشان صحبت کنند، بنویسند یا نقاشی بکشند.
- میزان قرار گرفتن آن‌ها در معرض گزارش‌های خبری تکراری درباره رویدادهای آسیبزا را محدود کنید.
- به آن‌ها اجازه دهید (برای مدت کوتاهی) در اتاق شما بخوابند یا اگر در خوابیدن مشکل دارند با چراغ روشن بخوابند.
- سعی کنید به روتین‌ها پایبند بمانید، مانند خواندن داستان قبل از خواب، خوردن شام با هم، و بازی کردن.
- با اجازه دادن به آن‌ها برای تصمیم‌گیری در برخی موارد، مانند انتخاب غذا یا لباسشان، به آن‌ها کمک کنید احساس کنترل داشته باشند.
- به تغییرات ناگهانی در رفتار، گفتار، استفاده از زبان، یا احساسات شدید توجه کنید.
- در صورت بروز مشکلات جدید، به خصوص اگر هر یک از علائم زیر برای بیش از چند هفته ادامه داشت، با یک ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی تماس بگیرید:
  - فلاش بک داشتن (زنده کردن مجدد رویداد)
  - ضربان قلب تند و عرق کردن
  - به راحتی به هراس افتادن
  - بی‌حسی عاطفی
  - بسیار غمگین یا افسرده بودن

انجام ندهید:

- انتظار نداشته باشید که کودکان و نوجوانان شجاع یا سرسخت باشند.
- قبل از اینکه آماده باشند، آن‌ها را مجبور به بحث درباره رویداد نکنید.
- اگر احساسات شدیدی نشان دادند، عصبانی نشوید.
- اگر شروع به شب ادراری، رفتارهای ناپسند، یا انگشت مکیدن کردند، ناراحت نشوید. •
- قول‌هایی که نمی‌توانید نگه دارید ندهید (مانند "فردا حالت خوب خواهد شد" یا "به زودی به خانه می‌روی.")

Translated from National Institute of Mental Health (2024). The information in this publication is in the public domain and may be reused or copied without permission.

کجا می‌توانم منابع بیشتری پیدا کنم؟

- مؤسسه ملی بهداشت روان: مقابله با رویدادهای آسیبزا www.nimh.nih.gov/copingwithtrauma
- مؤسسه ملی بهداشت روان: بهداشت روان کودکان و نوجوانان www.nimh.nih.gov/children
- مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری: مراقبت از کودکان در بلایا www.cdc.gov/childrenindisasters
- شبکه ملی استرس تروماتیک کودکان www.nctsn.org



Translated from National Institute of Mental Health (2024). The information in this publication is in the public domain and may be reused or copied without permission.