مساعدة الأطفال والمراهقين على التعامل مع الأحداث المؤلمة



كل عام، يعاني الأطفال والمراهقون من الكوارث والأحداث المؤلمة الأخرى. تلعب العائلة والأصدقاء والبالغين الموثوق بهم دورا أساسيا في مساعدة الشباب على التعامل مع هذه التجارب

كيف يستجيب الأطفال والمراهقون للأحداث المؤلمة؟

من المعتاد أن يكون لدى الأطفال والمراهقين مجموعة من ردود الفعل بعد تجربة أو مشاهدة حدث صادم، مثل كارثة طبيعية أو فعل عنف أو حادث خطير

بغض النظر عن العمر يمكن:	للأطفال الصغار (الذين تبلغ أعمارهم 5 سنوات أو أقل):	قد يكون الأطفال الأكبر سنا (الذين تتراوح أعمارهم بين 6 سنوات فما فوق) والمراهقين.
• الابلاغ عن وجود مشاكل جسدية مثل آلام المعدة أو الصداع. • يعانون من كوابيس أو مشاكل أخرى في النوم، بما في ذلك رفض الذهاب إلى الفراش. • يعانون من صعوبة في التركيز. • يفقدون الاهتمام بالأنشطة التي يستمتعون بها عادةً. • يشعرون بالذنب لعدم منع الإصابات أو الوفيات. • لديهم أفكار انتقامية.	• التشبث بمقدمي الرعاية و/أو البكاء والدموع • نوبات الغضب، أو الانفعال أو التشويش. • العودة فجأةً إلى سلوكيات مثل التبول اللاإرادي ومص الإبهام. • إظهار خوف متزايد (مثل الخوف من الظلام، أو الوحوش، أو الوحدة). • دمج جوانب الحدث الصادم في اللعب التخيلي	• يواجه مشاكل في المدرسة. • ينسحب أو ينعزل عن العائلة والأصدقاء. • يتجنب ما يُذكره بالحدث. • يتعاطى المخدرات أو الكحول أو التبغ. • يكون مُخربًا أو غير محترم أو مُدمرًا. • يشعر بالغضب أو الاستياء

العديد من هذه ردود الفعل هي طبيعية وسوف تقل مع مرور الوقت. إذا استمرت هذه الأعراض لأكثر من شهر، يجب على الأسرة التواصل مع مقدم الرعاية الصحية.

مترجم من المعهد الوطني للصحة العقلية (2024). المعلومات الواردة في هذا المنشور ضمن الملكية العامة ويمكن إعادة استخدامها أو نسخها دون إذن

ماذا يمكن للبالغين فعله للمساعدة؟

يمكن أن تؤثر كيفية استجابة البالغين للصدمة بقوة على كيفية تفاعل الأطفال والمراهقين مع الصدمة. عندما يتخذ مقدمو الرعاية وأفراد الأسرة خطوات لدعم قدرتهم على التأقلم، يمكنهم تقديم رعاية أفضل للآخرين.

يمكن لمقدمي الرعاية مع أفراد الأسرة المساعدة من خلال خلق بيئة آمنة وداعمة، والبقاء هادئين قدر الإمكان، والحد من الضغوطات. يحتاج الأطفال والمراهقون إلى معرفة أن أفراد أسرهم يحبونهم و سيبذلون قصارى جهدهم لرعايتهم

افعل:

- تأكد من سلامة الأطفال والمراهقين وتلبية احتياجاتهم الأساسية.
- اسمح لهم بالتعبير عن حزنهم أو بكائهم.
- دعهم يتحدثون أو يكتبون أو يرسمون صورًا عن الحدث ومشاعرهم.
- قلل من تعرضهم للتقارير الإخبارية المتكررة عن الأحداث الصادمة.
- دعهم ينامون في غرفتك (لفترة قصيرة) أو ينامون مع إضاءة إذا كانوا يواجهون صعوبة في النوم.
- حاول الالتزام بالروتين، مثل قراءة قصص ما قبل النوم، وتناول العشاء معًا، وممارسة الألعاب.
- ساعدهم على الشعور بالسيطرة من خلال السماح لهم باتخاذ بعض القرارات بأنفسهم، مثل اختيار وجباتهم أو ملابسهم.
- انتبه للتغيرات المفاجئة في السلوكيات أو الكلام أو استخدام اللغة أو المشاعر القوية.
- اتصل بمقدم الرعاية الصحية إذا ظهرت مشاكل جديدة، خاصةً إذا استمرت أي من الأعراض التالية لأكثر من بضعة أسابيع
    - وجود ذكريات الماضي (إعادة إحياء الحدث)
    - وجود قلب سريع وتعرق
    - أن تكون مندهشا بسهولة
    - أن تكون مخدرا عاطفيا
    - أن تكون حزينا جدا أو مكتئبًا

لا:

- لا تتوقع أن يكون الأطفال والمراهقون شجعانًا أو أقوياء.
- لا تجعلهم يناقشون الحدث قبل أن يكونوا مستعدين.
- لا تغضب إذا أظهروا مشاعر قوية.
- لا تنزعج إذا بدأوا بالتبول اللاإرادي، أو التصرف بشكل سيئ، أو مص إبهامهم .
- لا تعطي وعودًا لا يمكنك الوفاء بها (مثل "ستكون بخير غدًا" أو "ستعود إلى المنزل قريبًا").

مترجم من المعهد الوطني للصحة العقلية (2024). المعلومات الواردة في هذا المنشور ضمن الملكية العامة ويمكن إعادة استخدامها أو نسخها دون إذن

أين يمكنني العثور على مزيد من المصادر؟

- المعهد الوطني للصحة العقلية: التعامل مع الأحداث المؤلمة www.nimh.nih.gov/copingwithtrauma
- المعهد الوطني للصحة العقلية: الصحة العقلية للأطفال والمراهقين
  www.nimh.nih.gov/children
- مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها: رعاية الأطفال في حالات الكوارث
  www.cdc.gov/childrenindisasters
- الشبكة الوطنية للإجهاد المؤلم للأطفال www.nctsn.org



مترجم من المعهد الوطني للصحة العقلية (2024). المعلومات الواردة في هذا المنشور ضمن الملكية العامة ويمكن إعادة استخدامها أو نسخها دون إذن