

# اطلاعات برای اجتماعات' والدین و مراقبین بعد از روی دادن اتفاقات ناراحت کننده...

صلیب سرخ زلاندو در رویارویی با فاجعه و پریشانی در کنار همه اجتماعات می ایستد. طی چند دهه حمایت از اجتماعات برای بیرون آمدن با رویارویی آنها با پریشانی و اندوه' ما با تمام وجود از تاثیر حوادث بر دوستان' خانواده ها و اجتماعات آگاه هستیم. مردم و بخصوص کودکان بیشتر از دیگران' خود را در نتیجه ی چنین رویدادهایی آسیب پذیر' نگران و وحشت زده احساس می کنند. این اطلاعات ممکن است کمک کند.<sup>1</sup>

## آیا این یک واکنش معمولی یا عام است

احساس ناراحتی کردن یک امر معمولی است. مهم این است تا با افرادی که به آنها اعتماد دارید در مورد آنچه احساس می کنید صحبت کنید و بصورت جدی مراقب خود باشید. بپذیرید که شما یک رویداد نهایت ناراحت کننده را پشت سر گذاشته اید و متوجه آنچه احساس می کنید باشید. تلاش کنید تا خوب بخوابید و استراحت کنید، غذای خوب بخورید و تلاش کنید تا برای آنچه بشما احساس امن میدهد وقت بگذارید.

متاثر شدن از رویدادهای اضطراب آور میتواند بر جسم، ذهن و روابط ما تاثیر بگذارد. درحالیکه بعضی افراد واکنش های متفاوتی را تجربه می کنند' مهم است بدانیم که بیشتر افراد با گذشت زمان و با حمایت خانواده' دوستان و اجتماع وضعیت عادی خویش را بار میابند. بعضی از تاثیرات فزینی پریشانی که ممکن است شما آنرا تجربه کنید قرار ذیل اند:

- مشکل داشتن در خواب
- تنش در عضلات
- بدتر شدن مشکلات سلامتی که از قبل وجود داشته (مانند ورم مفاصل یا نفس تنگی)
- سردرد و تهوع
- احساس بیقراری کردن
- مشکل در تمرکز و حل مشکل
- احساس هیجان های متفاوت مانند خشم' دلتنگی' ترس' بیچارگی و تقصیر

اینها واکنش های معمولی اند که افراد در رویارویی با استرس در نتیجه حوادث آنرا تجربه می کنند. برای بیشتر افراد، این تاثیرات با گذشت زمان تاثیر خود را از دست میدهد، اما اگر ۴ الی ۶ هفته بعد از رویداد باقی بماند، مهم است تا کمک و همکاری دریافت نمایید.

## آیا باید اخبار را تماشا کنم؟

درجریان و بعد از یک رویداد اضطراب آور، تلاش برای دسترسی به اطلاعات در حد ممکن یک امر طبیعی است.

اما، توازن میان دسترسی به اطلاعاتی که شما به آن نیاز دارید، بدون اینکه بیش از حد خود را با تاثیرات مخرب دیدن و شنیدن اطلاعات اضطراب آور بصورت مکرر مواجه سازید، نیاز به محافظت دارد. برای بیشتر افراد، مواجه شدن بیش از حد با رسانه ها سطح احساسات اضطراب آور را افزایش میدهد.

به حداقل رساندن مواجه شدن با تصاویر اضطراب آور و دارای آسیب روانی بخصوص برای کودکان دارای اهمیت است.

بعضی نکات مهم برای محدود ساختن مواجه شدن با رسانه های اضطراب آور از قرار ذیل اند:

- فیلم های ویدیویی و تصویری میتوانند بطور خاص اضطراب آور باشند.
- فیلم اضطراب آور را بصورت مکرر تماشا نکنید.
- از منابع خبری که به احتمال قوی اطلاعات مورد نیاز شما را فراهم می سازند' نه آنهاییکه داستان ها و تصاویر اضطراب آور را بصورت مکرر پخش می کنند' استفاده نمایید.
- کودکان ممکن است اطلاعاتی را که آنها از طریق رسانه ها می گیرند درک سو کنند. با کودکان تان درخصوص اطلاعاتی که آنها از طریق رسانه ها بدست آورده اند صحبت نمایید و به آنها در توضیح اطلاعاتی که آنها بدست آورده اند' با در نظر داشت سن آنها' کمک نمایید.

## چگونه میتوانم به دوستان و خانواده ام کمک کنم؟

رویدادهای اضطراب آور میتوانند احساس طاقت فرسا داشته باشند. باوجود سنگینی تاثیرات' بیشتر افراد با همکاری دوستان' خانواده ها' همکاران و همسایه ها بخوبی از حادثه یا فاجعه بیرون می آیند.

بعضی افراد زمانیکه میخواهند به عزیزان شان کمک کنند مطمئن نیستند چگونه میتوانند به بهترین روش این کار را انجام دهند و نگران اند از اینکه در این خصوص اشتباهی صورت نگیرد. بعضی کارهای ساده که شما میتوانید بمنظور حمایت از دوستان و اعضای خانواده تان انجام دهید از قرار ذیل است:

- برای دوستان و اعضای خانواده تان وقت بگذارید

# اطلاعات برای اجتماعات والدین و مراقبین بعد از روی دادن اتفاقات ناراحت کننده...

- به آنها پیشنهاد کمک نموده و به آنها گوش فرا دهید
- با افرادی که متأثر شده اند با حوصله و صبور باشید
- به افراد زمان مکان و طاقتی را که نیاز دارند بدهید
- بدون نگرانی از افراد بپرسید که چگونه می‌توانید به آنها کمک کنید

## چگونه می‌توانم از خود مراقبت کنم؟

کمک و همکاری با دیگران حین رویدادهای اضطراب آور مانند حوادث می‌تواند بخودی خود پر استرس باشد. اجتماعات افراد داوطلب، دوستان و اعضای خانواده که با افراد متأثر از حادثه کمک میکنند نیاز دارند مراقب خود هم باشند.

بعضی نکات مهم:

- خوب استراحت کنید.
- مواظب غذا و سلامتی جسمی تان باشید.
- مواظب روابط تان باشید. با افراد نزدیک تان صحبت کنید و در صورتیکه برای شما یا فرزندان تان مفید باشد از آنها درخواست کمک کنید یا پیشنهاد کمک آنها را بپذیرید.
- به کارهایی مبادرت ورزید که باعث شادمانی شما میشود. در حد ممکن در فعالیت ها و علاقمندی هایی سهم بگیرید که بشما احساس خوب بدست میدهد.
- با اجتماع همسایه ها و گروه های مرتبط با خود در تماس باشید. بعنوان فرد یا خانواده خود را منزوی نسازید.

## به بچه ها چی بگویم؟

نگران شدن والدین در مورد فرزندان شان بعد از یک رویداد ناراحت کننده یک امر عادی می باشد. اکثر والدین نگران اند از اینکه آیا برخوردهای فرزندان شان بطور عادی قابل حس و درک اند و اینکه چگونه می‌توانند به نحو احسن به آنها کمک کنند.

در حالیکه یک سلسله واکنش ها در کودکان عادی اند قوی ترین راه پیش بینی برای احیای مجدد وضعیت عادی کودکان این است که افراد بزرگسال مهم در زندگی آنها چگونه وضعیت عادی شان را احیا میکنند. پس مهم است افراد بزرگسال مراقب خود باشند. فرض کنید این وضعیت شبه استفاده از ماسک آکسیژن داخل هواپیما است – شما باید اول مواظب و مراقب خودتان باشید تا بتوانید به افراد دیگر کمک کنید.

نمونه هایی ذیل واکنش های کودکان در برابر یک رویداد ناراحت کننده را نشان میدهند.

## واکنش ها: از نوزاد تا ۵ سل – بعضی واکنش های عادی از قرار نیل اند:

- برگشت به بعضی برخوردهای قبلی مانند مکیدن شست
- خیس کردن تخت خواب و ترسیدن از تاریکی
- مشکلات در خواب بشمول وحشت در شب
- تغییر در نحوه غذا خوردن و رژیم غذایی
- مشکلات در جدا شدن و عدم تمایل به تنها بودن
- بسادگی مبهوت شدن بیش از حد حساس شدن و بیش از حد فعال شدن
- برخوردهای چالش برانگیز
- متمسک شدن به افراد یا چیزهای آشنا
- احساس ناامنی کردن و بیم آنکه یک رویداد بحرانی ممکن است یکبار دیگر اتفاق بیافتند
- فراموش کردن مهارت ها، روش ها و یا برخوردهای خود محور
- حالات چهره که نمایانگر ترس باشد
- گریستن ناله و فریاد کشیدن

واکنش ها: ۶ الی ۱۱ سل – آنها ممکن است در کنار تجربه کردن هریک از واکنش های قبلی یکی از این واکنش ها را نیز تجربه کنند:

# اطلاعات برای اجتماعات' والدین و مراقبین بعد از روی دادن اتفاقات ناراحت کننده...

- افسرده، مضطرب، شوخ و پرخاشگر شدن
- بسادگی ناراحت و تحریک شدن
- دعوا کردن
- ابراز غضب های قهرآمیز
- ساکت شدن و منزوی شدن از دوستان و خانواده
- احساس گناه و ندامت کردن
- به لحاظ عاطفی، احساس بی حسی کردن
- شکایت از مشکلات فیزیکی بی اساس
- برخورد کردن مانند یک کودک جوان تر
- بیش از حد فعال شدن و واکنش نشان دادن
- مشکل در توجه، گوش فرا دادن و بیاد سپردن
- مشکلات در کارهای مدرسه

## واکنش ها: ۱۲ الی ۱۸ سل – در کل تجربه کردن واکنش های قبل، آنها ممکن واکنش های از نیل را نیز تجربه کنند:

- احساس ندامت و گناه کردن بخاطر رویداد و بخاطر اینکه نتوانسته اند کار بیشتری در جریان رویداد انجام دهند
- افسرده شدن
- بیش از حد فعال شدن و سهم گرفتن
- منزوی شدن از خانواده و یا گروه های هم نوع
- اجتناب از بخاطر آوردن رویداد
- پس نما یا بازتاب مجدد رویداد، کابوس و مشکل در خوابیدن
- کوتاهی یا عقب گرد در معیارهای مراقبت از خود
- کمتر یا بیشتر از حد لازم غذا خوردن
- مشکل داشتن در مدرسه یا کار
- تقلا کردن و مشکل داشتن در روابط با خانواده و افراد هم نوع
- بنمایش گذاشتن برخوردهای محل اجتماع (مانند بی احترامی و مخرب بودن)
- دست زدن به کار پرخطر یا بنمایش گذاشتن برخورد پرخطر

## واکنش ها: ۱۸ الی ۲۵ سل – متند فوق، واکنش های دیگر میتوانند قرار نیل باشند:

- بیش از حد احساس مسئولیت کردن نسبت به جراحت وارد شده به عزیزان و آسیب به املاک
- احساس استرس (فشار) بالا بخاطر تعهدات در قبال کار یا تحصیل
- مشکل در یافتن روال مجدد و مدیریت کارهایی که قبلاً عادی بود
- تنبلی و بی تفاوتی
- خشم و یا ناراحتی بخاطر از دست دادن استقلال و حریم خصوصی
- شک و تردید نسبت به هدف خویش در زندگی
- مشکل در اولویت بندی و یا مدیریت کار، تحصیل و مسایل اجتماعی

افراد جوان برای پرورش شان روابطی فراتر از خانواده ی نزدیک شان دارند. بعضی از آنها ممکن است خود والدین باشند. آنها ممکن است مسئولیت های مالی، کاری و یا مسئولیت های دیگری داشته باشند. همه کودکان و افراد جوان، صرف نظر از سن آنها، نیاز دارند تا والدین شان الگوهای خوب و پایدار برای آنها باشند، بخصوص زمانیکه در زندگی آنها خلل ایجاد میشود. مطمئن شوید آنها افرادی در سن خویش دارند تا در وقت لزوم برای کمک به آنها مراجعه کنند.

## چگونه میتوانم به کودکانم کمک کنم تا با چالش مقابله کنند؟

بعد از رویدادهای ناراحت کننده، والدین میخواهند به کودکان شان در رویارویی با رویدادها و فایق آمدن بر آنها کمک کنند. در این خصوص چند نکته مهم قرار ذیل اند:

**چی چیزی میتواند مفید باشد:**

# اطلاعات برای اجتماعات والدین و مراقبین بعد از روی دادن اتفاقات ناراحت کننده...

- اطمینان حاصل کنید از اینکه شما مراقب خود هستید.
- به آنچه آنها می گویند گوش فرا دهید. به سوالات آنها پاسخ دهید.
- به کودکان کمک کنید تا آنچه را اتفاق افتاده است درک کنند. صادق باشید. از اطلاعات مبنی بر واقعیت نه شایعه و آرزو استفاده کنید.
- در مورد آینده به آنها قوت قلب دهید.
- کودکان را به محض اینکه آنها بتوانند با کارهای روزمره و مسئولیت ها کنار آیند مجدداً دخیل سازید.
- تلاش کنید برنامه روزمره (مانند کتاب خواندن قبل از خواب) صرف شام بصورت دسته جمعی تماشای تلویزیون بصورت دسته جمعی داشته باشید.
- به بازی و سرگرمی/شوخی تشویق کنید.
- برای بودن با خانواده وقت بگذارید و از همراهی همدیگر لذت ببرید. بخندید.
- در مورد افکار و احساسات خویش رک و باز صحبت کنید. کودکان در هر صورت از آن آگاه خواهند شد.
- فرصت دهید تا اعضای خانواده احساسات عاطفی شان را با هم شریک سازند اما به نحوی که بر آنها غلبه حاصل نکند.
- بگذارید تا کودکان گریه کنند با شما یا در خانه باشند در کنار شما یا از نگاه فیزیکی نزدیک به شما باشند.
- در زمان مناسب از آنها سپاسگذاری و قدردانی نمایید.

## چی چیزها کمتر کمک میکند:

- تقاضای اینکه کودکان سرسخت و شجاع باشند
- انتظار داشته باشید تا آنها در کمترین زمان بر آن غلبه حاصل کنند
- انتظار داشته باشید تا آنها فراتر از ظرفیت شان مسئولیت بدوش بگیرند.
- در صورتیکه آنها احساسات قوی نشان دهند خشمگین شوید
- آنها را مجبور کنید تا داستان های شانرا بازگو کنند و یا به جزئیات خصوصی بپردازید
- قول هایی دهید که ممکن است نتوانید برآورده کنید
- چیزها را سری نگه دارید – تلاش کنید احساس را بصورت باز بدون اینکه بر کودکان غلبه حاصل کند بیان کنید
- وانمود کردن اینکه شما خوبید.

در صورتیکه شما در کنار آمدن با رویداد ناراحت کننده دچار مشکل باشید، نهادها یا سازمانهای ذیل ممکن است کمک و همکاری بیشتر انجام دهند:

با پزشک محل یا پزشک خانوادگی تان در تماس شوید

به شماره ۰۸۰۰۸۴۲۸۴۶ به ویکتم سپورت (Victim Support) تلفن کنید

برای خدمات مشاورین آموزش دیده به شماره ۱۷۳۷ تلفن کنید یا پیامک بفرستید

به شماره ۰۸۰۰۵۴۳۳۵۴ به لایف لاین (Lifeline) تلفن کنید یا به شماره (HELP) ۴۳۵۷ پیامک بفرستید

به شماره ۰۸۰۰۳۷۶۶۳۳ به یوت لاین (Youthline) تلفن کنید یا به شماره ۲۳۴ پیامک رایگان بفرستید یا به این نشانی ایمیل بفرستید: [talk@youthline.co.nz](mailto:talk@youthline.co.nz)

به شماره ۰۸۰۰۷۴۲۵۸۴ به شکتی کرایسس لاین (Shakti Crisis Line) تلفن کنید به چندین زبان و فرهنگ بخصوص

در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر درخصوص منابع صلیب سرخ زلاندنو، به وبسایت ذیل مراجعه کنید

[www.redcross.org.nz](http://www.redcross.org.nz)