

دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد

اداره سلامت اجتماعی

## کمک به کودکان برای مقابله با شرایط اضطراری



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
دفتر سلامت روان، اجتماعی و اعتیاد

اردیبهشت ۹۹

صرف نظر از سن فرزند شما ، او ممکن است بعد از مواقع اضطرابی احساس ناراحتی کند یا احساسات دیگری داشته باشد. برخی از کودکان بلافاصله واکنش نشان می دهند ، در حالی که برخی دیگر ممکن است دیرتر نشانه های مشکل را نشان دهند. نحوه واکنش کودک و علائم متداول پریشانی بسته به سن کودک ، تجربیات قبلی و نحوه برخورد کودک با استرس متفاوت است.

کودکان تا حدودی نسبت به آنچه از بزرگسالان پیرامون خود می بینند ، واکنش نشان می دهند. وقتی والدین و مراقبان با آرامش و اطمینان با یک فاجعه برخورد کنند ، می توانند بهترین پشتیبانی را برای فرزندان خود ارائه دهند. در صورت آماده سازی بهتر والدین می توانند نسبت به اطرافیان به ویژه کودکان اطمینان بیشتری نشان دهند.

چنانچه مردم تصاویر مکرر از یک فاجعه را در رسانه ها مشاهده کنند ، می توانند پریشان تر شوند. در اوایل ، محدودیت میزان قرار گرفتن در معرض دید شما و عزیزان خود را برای پوشش رسانه ای در نظر بگیرید.

### **عواملی که در شرایط اضطرابی بر کودکان تأثیر می گذارد**

میزان خسارت ناشی از یک فاجعه می تواند بسیار زیاد باشد. تخریب خانه ها و جدایی از مدرسه ، خانواده و دوستان می تواند استرس و اضطراب زیادی را برای کودکان به وجود آورد.



تأثیر عاطفی یک وضعیت اضطراری بر کودک به ویژگی ها و تجربیات کودک ، شرایط اقتصادی و اقتصادی خانواده و جامعه و در دسترس بودن منابع محلی بستگی دارد. همه کودکان به همان روش ها پاسخ نمی دهند. برخی ممکن است واکنش های شدیدتر و طولانی تری داشته باشند. عوامل خاص زیر ممکن است بر واکنش عاطفی کودک تأثیر بگذارد:

درگیری مستقیم با اورژانس

رویداد آسیب زای قبلی یا استرس زا

اعتقاد داشته باشید که ممکن است کودک یا یک عزیز بمیرد

از دست دادن یک عضو خانواده ، دوست نزدیک یا حیوان خانگی

جدایی از مراقبین

آسیب جسمی

چگونه والدین و مراقبان واکنش نشان می دهند

منابع خانوادگی

روابط و ارتباطات بین اعضای خانواده

تماس مکرر در معرض پوشش رسانه های جمعی از وضعیت اضطراری و عواقب بعدی

استرس مداوم به دلیل تغییر روالهای آشنا و شرایط زندگی

تفاوت های فرهنگی

**آنچه شما می توانید برای کمک به کودکان برای مقابله با یک فاجعه انجام دهید**

**الگو قرار دادن خود برای فرزندان از طریق مدیریت شخصی استرس در انتخاب سبک زندگی سالم ،**



مانند سالم خوردن ، ورزش منظم ، خواب زیاد و عدم مصرف مواد مخدر و الکل ، برای والدین و مراقبان بسیار مهم است. وقتی آمادگی ، استراحت و آرامش دارید می توانید به رویدادهای غیر منتظره بهتر پاسخ دهید و می توانید به نفع خانواده و عزیزان خود تصمیم گیری کنید

نکات زیر می تواند به کاهش استرس قبل ، حین و بعد از یک فاجعه یا یک حادثه کمک کند:

### **قبل از واقعه:**

با فرزندان خود صحبت کنید تا آنها بدانند که شما آماده ایمن نگه داشتن آنها هستید.

برنامه های ایمنی را قبل از وقوع یک فاجعه یا اضطراری مرور کنید. داشتن یک برنامه باعث افزایش اعتماد به نفس فرزندان شما می شود و به آنها کمک می کند تا حس کنترل داشته باشند



**در حین واقعه:**

آرام باشید و به فرزندان خود اطمینان دهید.

با فرزندان در مورد آنچه اتفاق می افتد صحبت کنید تا بتوانند درک کنند.



صحبت های خود را برای سن هر کودک ساده و متناسب نگه دارید.

**بعد از واقعه:**

به کودکان فرصت دهید تا در مورد آنچه گذشته یا درباره آنچه در مورد آن فکر می کنند صحبت کنند. آنها را تشویق کنید تا نگرانی های خود را به اشتراک بگذارند و سؤال کنند.



شما می توانید با تشویق کودکان خود نسبت به اقداماتی که مستقیم با فاجعه مربوط است به فرزندان خود کمک کنید تا نسبت به شرایط احساس کنترل کنند و احساسات خود را مدیریت کنند. به عنوان مثال ، کودکان می توانند برای کمک به جامعه یا اعضای خانواده در یک محیط امن اقدامات داوطلبانه انجام دهند.



توجه کنید که کودکان نباید به دلایل بهداشتی و ایمنی در فعالیت های پاکسازی حوادث شرکت کنند.

پیش بینی چگونگی واکنش برخی از کودکان به حوادث آسیب زا دشوار است. از آنجا که والدین ، معلمان و سایر بزرگسالان، کودکان را در موقعیت های مختلف می بینند ، مهم است که با یکدیگر همکاری کنند تا اطلاعاتی را در مورد نحوه مقابله هر کودک پس از یک رویداد آسیب زا را با یکدیگر به اشتراک بگذارند.

### **واکنشهای متداول:**

واکنش های رایج به حوادث در بیشتر مواقع به مرور زمان محو می شود. کودکانی که مستقیماً در معرض یک فاجعه قرار گرفتند ، می توانند دوباره با دیدن یادیارهایی از واقعه دچار ناراحتی شوند

اگر کودکان همچنان بسیار ناراحت باشند یا اگر واکنشهای آنها به مدرسه یا روابطشان آسیب برساند ، ممکن است والدین بخواهند با یک متخصص حرف بزنند .

### **دوباره واکنشهای رایج در برابر پریشانی بیشتر بدانید:**

برای نوزادان تا ۲ سال

ممکن است شیرخواران بد خلق تر شوند، بیش از حد معمول گریه کنند و یا بخواهند بیشتر در آغوش باشند و مورد نوازش قرار گیرند



برای افراد ۳ تا ۶ ساله

کودکان پیش دبستانی و مهدکودک ممکن است به رفتارهای مراحل قبلی رشد خود بازگردند. به عنوان مثال ، عدم کنترل ادرار و مدفوع در طول روز یا شب ادراری یا ترس از جدا شدن از والدین / مراقبان خود.

همچنین ممکن است دچار اوقات تلخی و یا به خواب رفتن دشوار گردند.



برای افراد ۷ تا ۱۰ ساله

کودکان بزرگتر ممکن است دچار احساس ناراحتی ، آشفتگی یا ترس از وقوع مجدد رخداد گردند. همسالان ممکن است با یکدیگر اطلاعات نادرست را به اشتراک بگذارند. اما والدین یا مراقبان می توانند اطلاعات غلط را اصلاح کنند. کودکان بزرگتر ممکن است تمام جزئیات این رویداد را مورد توجه قرار دهند و بخواهند همیشه درباره آن صحبت کنند یا اصلاً نخواهند در مورد آن صحبت کنند. **آنها ممکن است در تمرکز مشکل داشته باشند**

**باشند**



نوجوانان

برخی از نوجوانان با بدرفتاری از جمله رانندگی بی پروا و الکل یا مواد مخدر به تروما پاسخ می دهند .



برخی دیگر ممکن است از ترک خانه خودداری کنند. آنها ممکن است مدت زمانی را که با دوستان خود می گذرانند ، کم کنند. آنها می توانند از احساسات شدید خود ناراحت شده و نتوانند در مورد آنها صحبت کنند. احساسات آنها ممکن است منجر به مشاجره بیشتر و حتی دعوا با خواهر و برادر ، والدین / مراقبان یا سایر بزرگسالان شود.

برای کودکان دارای نیازهای ویژه

کودکانی که به استفاده مستمر از ابزار تنفس ( اپلیکاتور) نیاز دارند و یا محدود به استفاده از ویلچر یا تختخواب هستند ، ممکن است در برابر یک فاجعه خطرناک یا واقعی واکنش های قوی تری داشته باشند. آنها ممکن است نسبت به کودکان فاقد نیازهای ویژه ، اضطراب ، نگرانی و عصبانیت بیشتری داشته باشند زیرا در مقایسه با سایرین کنترل کمتری بر زندگی روزمره خود دارند.. در مورد کودکانی که محدودیت های جسمی ، عاطفی و شناختی دیگری دارند ، همین مسئله صادق است. کودکان دارای نیازهای ویژه ممکن است نیاز به سخنان اطمینان بخش بیشتر ، توضیحات بیشتر در مورد رویداد و احساس راحتی بیشتر و تماس های جسمی مثبت مانند آغوش گرفتن از عزیزان داشته باشند.



منبع:

<https://www.cdc.gov/childrenindisasters/helping-children-cope.html>