

تحقیقات نشان می‌دهد که خستگی راننده یکی از عوامل مؤثر در بیش از ۲۰ درصد تصادفات جاده‌ای و بیش از یک چهارم تصادفات کشنده و جدی است.

### محدودیت تماشای تصاویر و صحنه‌های مربوط به حوادث ناگوار

پوشش خبری رسانه‌ها در مورد حوادث ناگوار می‌تواند موجب ترس، سردرگمی، بروز نگرانی و اضطراب در میان کودکان شود. این موضوع مخصوصاً در رابطه با حوادث ناگوار و ترور بستنی که در آنها تعداد زیادی از مردم کشته و مجروح شده و خسارات گسترده‌ای به بار می‌آید، صحت دارد. تکرار تصاویر خبری از یک حادثه، از دیدگاه کودکان خردسال به‌منزله تکرار خود حادثه است. اگر والدین اجازه بدهند که کودکان به تماشای تصاویر مربوط به حوادث در تلویزیون و اینترنت بنشینند، لازم است همراه آنان باشند و توضیحات ضروری را به آنها بدهند. علاوه بر این، بهتر است تماشای تصاویر و صحنه‌های اضطراب‌آور توسط خود والدین نیز محدود شود. والدین با درک احساسات کودکان و مدیریت این احساسات و نیز آشنا کردن آنها با روش‌های کنار آمدن با حوادث، در واقع به کودکان خود کمک کرده‌اند. می‌توان شبکه‌ای از اعضای خانواده، دوستان، نهادهای سازمان‌های اجتماعی و موسسات خیریه برای حمایت از خانواده تشکیل داد.

### نحوه واکنش به حوادث از کودکی تا نوجوانی

از تولد تا ۲ سالگی - زمانی که کودک زبان باز نکرده و دچار حادثه‌ای ناگوار می‌شود، قادر به شرح ماجرا و بیان احساسات خود نیست. با این وصف آنها خاطراتی از حادثه به یاد دارند. شیرخوارانی که حادثه‌ای را تجربه کرده باشند، ممکن است بیقراری کنند، بیش از معمول گریه کنند و دوست دارند که مدام در آغوش گرفته شوند. نحوه کنار آمدن والدین با حادثه بیشترین تأثیر را روی این دسته از کودکان دارد. کودک به تدریج که بزرگتر می‌شود، خاطرات مربوط به حادثه ناگوار را فراموش خواهد کرد.

از ۳ تا ۶ سالگی (پیش‌دبستانی) - این کودکان در برخورد با حادثه ناگوار معمولاً احساس ناامیدی و ناتوانی خواهند کرد. به علت کوچکی جثه و سن کم، قادر به مراقبت از خود یا دیگران نیستند، به همین دلیل احساس ترس شدید و ناامنی می‌کنند و دوست دارند که از والدین و مراقبان خود جدا نشوند. کودکان پیش‌دبستانی قادر به درک مفهوم فقدان دائمی نبوده و ممکن است تصور کنند که عواقب ناشی از حادثه، برگشت‌پذیر یا موقت هستند. چندین هفته بعد از واقعه، بازی‌های کودکان یادآور مکرر حادثه است.

۷ تا ۱۰ سالگی (سن مدرسه) - کودکان دبستانی توان درک مفهوم فقدان دائمی را دارند. برخی از این کودکان خود را با جزئیات حادثه درگیر و مدام راجع به آن گفت‌وگو می‌کنند. این درگیری موجب اختلال در تمرکز حواس و افت وضعیت تحصیلی خواهد شد. کودک در مدرسه ممکن است اطلاعات غلطی از سایر کودکان دریافت کند. این کودکان مجموعه متنوعی از واکنش‌ها (از جمله غم و اندوه، ترس فراگیر یا ترس اختصاصی در مورد وقوع مجدد حادثه، احساس گناه در مورد اقداماتی که انجام داده‌اند و اقداماتی که نتوانسته‌اند هنگام حادثه انجام دهند، خشم در مورد عدم جلوگیری از حادثه و...) را از خود نشان می‌دهند.

۱۱ تا ۱۸ سالگی (نوجوانی و جوانی) - افراد این سنین درک عمیق‌تری از حادثه پیدا کرده و واکنش آنها شباهت بیشتری به واکنش بزرگسالان دارد. برخی از این افراد خود را درگیر فعالیت‌های ماجراجویانه و خطرناک مانند رانندگی بدون احتیاط و مصرف مواد مخدر می‌کنند. برخی دیگر دچار ترس شده و فعالیت‌های قبلی خود را محدود می‌کنند. بعد از وقوع حادثه، تصویر جهان خارج در ذهن نوجوانان خطرناک‌تر و ناامن‌تر خواهد شد. نوجوانان تحت فشار شدید احساسات ناگوار خود هستند ولی هنوز احساس می‌کنند که قادر به بیان آن برای دیگران نیستند.

توجه به نیازهای عاطفی کودکان و واکنش کودکان تحت تأثیر رفتار، افکار و احساسات بزرگسالان است. بزرگسالان باید خود در مورد حادثه تشویق کنند. با گوش دادن به نگرانی‌های کودکان و پاسخ به سوالات آنان می‌توان به کف‌فهمی آنها در مورد حوادث پایان داد. با توجه به نگرانی‌ها و احساسات کودکان و بیان برنامه‌های مشخص در رابطه با حفظ ایمنی و سلامت، می‌توان محیط آرام و دور از تنشی به وجود آورد.

باید به آن چه کودک بیان می‌کند، گوش کرد. اگر کودکی سوالاتی در مورد حادثه می‌پرسد، باید به صورت ساده و قابل فهم به او پاسخ داد. برخی کودکان از دانستن اطلاعات احساس شادی می‌کنند. باید دانست که کدام اطلاعات مورد نیاز کودک است. اگر کودکی در بیان احساسات خود دچار مشکل باشد، باید به او اجازه داد تا در مورد آن چه اتفاق افتاده، نقاشی بکشد یا داستان‌سرایی کند. باید دانست چه چیز موجب نگرانی و ترس در کودکان می‌شود. کودکان از موارد زیر واهمه دارند:

حادثه مجدداً اتفاق خواهد افتاد.  
فردی از نزدیکان یا افراد خانواده کشته خواهد شد.  
آنها به تنهایی و جدایی از خانواده دچار خواهند شد.



**افزایش آستانه تحمل آسیب‌دیدگان با حمایت جمعی**

شهروند حادثه که اتفاق می‌افتد، خسارت مادی و جسمی نخستین چیزی است که به چشم می‌آید؛ اما چیزی که بسیاری از مواقع نادیده گرفته می‌شود خسارت روحی است که افراد درگیر یک حادثه دچارش می‌شوند. شهری که زلزله را به شکلی بسیار جدی تجربه کرده است، قطعاً صدمات روحی زیادی وجود دارد؛ اینکه بدانیم این آسیب‌ها چگونه در مان می‌شوند، کمک بزرگی است. در گزارش زیر به معرفی علائم و نشانه‌های استرس ناشی از حادثه و راه‌های برخورد با آنها پرداخته ایم.

### کدام دسته از کودکان در معرض خطر هستند؟

مانند تخریب خانه، ترک منزل و... علائم ناشی از حادثه با گذشت زمان کاهش پیدا می‌کنند. کودکانی که مستقیماً در متن حادثه بوده‌اند، ممکن است به علت یادآوری خاطرات ناشی از حادثه مانند باد شدید، دود، آسمان ابری، آژیر و... دچار برگشت احساسات ناخوشایند شوند. تجربه قبلی برخورد با نوعی حادثه آسیب‌زا یا استرس شدید ممکن است در بروز این احساسات تأثیر داشته باشد.

کنار آمدن کودکان با حوادث و بحران‌ها معمولاً با روش کنار آمدن والدین گره خورده است. کودکان ترس و اندوه بزرگسالان را درک می‌کنند. والدین و افراد بزرگسال با انجام اقداماتی در زمینه مدیریت احساسات خود و برنامه‌ریزی برای کنار آمدن با حوادث و بحران‌ها می‌توانند به کودکان کمک کنند تا آنها نیز راحت‌تر با بحران و حادثه کنار بیایند. یکی از راه‌های کنترل احساسات و ایجاد اعتماد به نفس در کودکان آن است که قبل از بروز حادثه آنها را در روند تدوین برنامه و آمادگی در برابر حادثه مشارکت داد. این کودکان بعد از وقوع حادثه قادر خواهند بود تا در روند بازسازی و برگشت به حالت عادی به سایر اعضای خانواده کمک کنند.

واکنش بسیاری از کودکان در برابر حوادث کوتاه‌مدت و بیانگر واکنش طبیعی به حوادث غیر طبیعی است. عده کمی از کودکان به دلیل سه عامل مهم خطر ممکن است دچار فشار روانی طولانی مدت شوند. این سه عامل خطر عبارتند از:

حضور مستقیم در بحران مانند ترک محل سکونت، مشاهده آسیب‌دیدگی یا مرگ دیگران.  
غم و اندوه و فقدان به دلیل مرگ یا آسیب جدی اعضای خانواده یا دوستان.  
فشار ناشی از حادثه مانند کوچ موقت به جایی دیگر، از دست دادن دوستان و شبکه اجتماعی از دست دادن مایملک شخصی، بیکاری والدین و هزینه‌های مترتب بر روند بازگشت خانواده به زندگی قبل از حادثه و شرایط عادی.

**چه چیز موجب آسیب پذیری کودکان می‌شود؟**  
در اغلب موارد، با توجه به عوامل مذکور، واکنش‌ها در برابر حوادث گذرا هستند. در غیاب آسیب یا تهدیدی جدی، فوت عزیزان یا مشکلات ثانویه

### ایجاد اطمینان خاطر به کودکان بعد از حادثه ناگوار



• تماس شخصی اطمینان بخش است. باید کودکان را در آغوش گرفت و نوازش کرد.  
• آرایه اطلاعات واقعی در مورد حادثه و داشتن برنامه برای حفظ سلامتی کودکان ضرورت دارد.  
• کودکان باید تشویق به بیان احساسات خود شوند.  
• لازم است زمان بیشتری با کودکان گذرانند (مثلاً هنگام شب).  
• برنامه‌های کاری روزانه را باید متناسب با نیاز کودکان تنظیم کرد.  
• مشارکت دادن کودکان در روند بازسازی و برگشت به حالت عادی، اهمیت زیادی دارد.  
• انجام رفتارهای مسئولانه توسط کودکان شایسته قدر دانی است.  
• باید دانست که کودکان واکنش‌های متفاوتی در برابر حوادث و بحران خود نشان می‌دهند.  
• مشارکت دادن کودکان در روند به روز کردن برنامه خانوادگی مقابله با حادثه، از نظر ایجاد اعتماد به نفس در آنان اهمیت دارد.  
• اگر با وجود انجام موارد فوق، کودک کماکان دچار نگرانی

### کمک به دیگران

• حس نوع دوستی و بخشندگی مردم در هیچ زمانی به اندازه زمان وقوع یک حادثه فاجعه‌بار قابل مشاهده نیست. مردم می‌خواهند کمک کنند. در اینجا به چند توصیه کلی در مورد نحوه کمک به دیگران بعد از وقوع بحران اشاره می‌شود:  
• می‌توان داوطلب کمک شد. باید به اخبار و گزارش‌ها گوش داد تا معلوم شود که در کجا به نیروی افراد داوطلب نیاز است. توجه به این نکته ضروری است تا زمانی که از افراد داوطلب درخواست نشود، نباید به نواحی آسیب‌دیده بروند.  
• اگر به کمک نیاز بود، لازم است همراه خود غذا، آب و سایر نیازمندی‌های ضروری را به ناحیه آسیب‌دیده برد. این موضوع زمانی اهمیت دارد که منطقه

### آشنایی با علائم و نشانه‌های استرس ناشی از حادثه

• اگر افراد بزرگسال دارای علائم و نشانه‌های زیر باشند، ممکن است به مشاوره یا راهنمایی در مورد مدیریت استرس نیاز پیدا کنند:

• اختلال در خواب  
• اختلال در ارتباط‌گیری  
• اختلال در حفظ تعادل

• کاهش آستانه تحمل  
• افراط در مصرف دارو  
• اختلال در توجه به امور و اطرافیان  
• کاهش رانندگی کاری

• سردرد و مشکلات گوارشی  
• تارید دید / مشکل شنوایی  
• علائم سرما خوردگی یا شبه آنفلوآنزا  
• اختلال در جهت‌یابی و سردرگمی  
• عدم تمایل برگشت به خانه

• افسردگی، غمگینی  
• احساس ناامیدی  
• عواطف ناایدار و گریه‌های مکرر  
• احساس گناه و شک به خود  
• ترس از مردم یا افراد ناشناس و یا ترس از تنها شدن

### مقابله با استرس ناشی از حادثه

• می‌توان با کسی در مورد احساسات خود (از جمله خشم، غم و سایر عواطف) گفت‌وگو کرد، هر چند ممکن است قدری مشکل باشد.

• از مشاوران آگاه به استرس ناشی از حوادث باید کمک گرفت.

• نباید خود را به خاطر وقوع حادثه سرزنش کرد یا از این موضوع که نمی‌توان کاری برای نجات دیگران انجام داد، نگران شد.

• به کمک تغذیه مناسب و متعادل، استراحت کافی، ورزش، نرمش و آرامش و نیز مصرف صحیح داروهای ضروری سلامت جسمی و روانی سریع‌تر بازی می‌گردد.  
• فعالیت‌های معمولی روزانه خانوادگی خود را باید از سر گرفت و نباید بار سنگین بر دوش خود و خانواده قرار داد.

• باید با اعضای خانواده و دوستان خود وقت کافی صرف کرد.

• بهتر است در مراسم و یادبودها شرکت کرد.

• از گروه‌های خانوادگی و دوستانه و خیرین موجود در جامعه که وظیفه حمایت از آسیب‌دیدگان حادثه را بر عهده دارند، می‌توان به نحو مطلوب کمک گرفت.  
• باید آمادگی مقابله با حوادث بعدی را داشت (از طریق تدارک کیف نجات و به روز کردن برنامه خانوادگی مقابله با حادثه). انجام این اقدامات مثبت می‌تواند آرام بخش باشد.

### کمک به کودکان برای کنار آمدن با حادثه

حوادث کودکان را دچار ترس، سردرگمی و ناامنی خواهد کرد. احتمال دارد کودک خودش عملاً در بحران قرار گرفته باشد یا اینکه صرفاً آن را از طریق تلویزیون مشاهده کرده یا از صحبت‌های دیگران متوجه آن شده باشد. والدین و مربیان باید بدانند که در صورت بروز واکنش از سوی این کودکان چه باید بکنند. کودکان ممکن است با ترس، غم و اندوه یا مشکلات رفتاری به حادثه واکنش نشان بدهند. خردسالان ممکن است بازگشت به الگوهای رفتاری بچگانه، از جمله شب‌ادراری، مشکلات خواب و اضطراب جدایی را از خود نشان دهند. کودکان سنین بالاتر ممکن است دچار خشم، تهاجم، مشکلات درسی یا گوشه‌گیری شوند. برخی کودکان که مستقیماً یا فاجعه روبه‌رو نشده اما آن را از طریق تلویزیون مشاهده کرده‌اند، ممکن است دچار اضطراب شوند.