

در روزهای پس از بروز یک حادثه، کودکان به حمایت و مراقبت بیشتری نیاز دارند. ممکن است خیلی بترسند و فشار زیادی به آنها وارد شده باشد.

مراحل مختلف واکنش‌های روانی پس از بلایا

مرحله تماس یا ضربه: این مرحله در چند دقیقه پس از حادثه بروز می‌کند و غالباً گذرا و کوتاه‌مدت است. مرحله واکنش یا قهرمان‌گرایی: در ساعات اولیه حادثه بروز می‌کند و افراد احساس می‌کنند باید کاری انجام دهند و به‌طور داوطلبانه در امدادسانی شرکت می‌کنند. مرحله امیدواری و فراموشی غم: یک هفته تا چندماه پس از حادثه بروز می‌کند و هم‌زمان با رسیدن نیروهای کمکی افراد امیدوار شده و به یک حالت آرامش نسبی می‌رسند. مرحله مواجهه با واقعیت: ۲ الی ۳ ماه پس از وقوع حادثه بروز می‌کند و افراد تازه متوجه وسعت خسارت می‌شوند. مرحله تجدیدسازمان: ۶ ماه تا یکسال پس از وقوع حادثه بروز می‌کند و افراد شروع به بازسازی روانی و بازسازی زندگی خود می‌کنند.

کدام دسته از کودکان در معرض خطر هستند؟

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

- حضور مستقیم در بحران مانند ترک محل سکونت، مشاهده آسیب دیدگی 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 قبیل از حادثه و شرایط عادی.

اطمینان خاطر دادن به کودکان بعد از حادثه ناگوار

- تماس شخصی اطمینان بخش است. باید کودکان را در آغوش گرفت و نوازش کرد.
- ارایه 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 کودکان شایسته قدردانی است.
- باید دانست کودکان واکنش‌های متفاوتی در برابر حوادث و بحران از خود نشان می‌دهند.
- مشارکت دادن کودکان در روند به‌روز کردن برنامه خانوادگی مقابله با حادثه، از نظر ایجاد اعتماد به نفس در آنان اهمیت دارد.
- اگر با وجود انجام موارد فوق، کودک کاملاً دچار نگرانی است، اگر با گذشت زمان وضع بدتر می‌شود یا اگر رفتارهای او در مدرسه، خانه یا سایر جاها با اختلال روبه‌رو شده است، بهتر است با فردی صاحب‌نظر مشورت کرد. در این باره می‌توان از روانشناسان کودک یا سایر افراد صاحب‌تجربه کمک گرفت.



عکس‌ها: نسیم اعتمادی / شهروند

بررسی راه‌های عادی سازی واکنش‌های بازماندگان حادثه

افزایش آستانه تحمل با حمایت جمعی

واکنش‌های روانی افراد آسیب‌دیده از سنین پایین تا جوانان و سالمندان پس از بلایا، مورد توجه همه متولیان بهداشت قرار گرفته است. به همین دلیل پرداختن به واکنش‌های روانی بازماندگان با هدف عادی‌سازی واکنش‌ها و جلوگیری از بروز عوارضی که منجر به افت کیفیت زندگی فردی و کاهش کارایی آنها می‌شود، یکی از مهم‌ترین اقداماتی است که در دستور کار نهادهای امداد رسانی قرار گرفته است.

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، آسیب‌های روحی و روانی است که افراد درگیر در یک حادثه به آن دچار می‌شوند. مردم در شهری که زلزله در حس می‌کنند، قطعاً صدمات روحی زیادی می‌بینند. این که بدانیم این آسیب‌ها چگونه در مان می‌شود، می‌تواند کمک بسیار بزرگی به این افراد کند. در سال‌های اخیر، اهمیت رسیدگی سریع و بهنگام، به

روش کمک به دیگران

حس نועدوستی و بخشندگی مردم در هیچ زمانی به اندازه زمان وقوع حادثه‌ای 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 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 وسیعی دچار بحران شده و امکانات اضطراری کمیاب است.
- می‌توان به سازمان‌های امداد رسانی شناخته‌شده کمک‌های نقدی کرد تا آنها بتوانند هر آنچه برای افراد نیازمند لازم است، خریداری کنند.
- از دادن مواد خوراکی، لباس و سایر امکانات به سازمان‌های دولتی و امداد رسانی تا زمان درخواست آنها خودداری شود. این سازمان‌ها در حالت عادی قادر به انبار کردن هدایای مردم نیستند.
- به جای هدیه چند قلم کالای مختلف، می‌توان مقداری از یک کالای مشخص (مثلاً مواد خوراکی فاسدندشده) را اهدا کرد. باید دانست کمک‌ها به کجا می‌رود. بدون برنامه‌ریزی مناسب، بسیاری از امکانات مورد نیاز بی‌استفاده می‌ماند.

واکنش‌ها و علائم شایع در افراد آسیب‌دیده پس از بلایا

خشونت: با سرخوردگی و ناکامی مرتبط است، به‌ویژه وقتی افراد سعی در انکار ناکامی دارند.

اضطراب: به صورت بی‌قراری یا ناتوانی در تصمیم‌گیری و عمل خود را نشان دهد.

ترس: ترس ممکن است مربوط به محیط باشد؛ مثل ترس از تنها ماندن، از دست دادن بازماندگان، وقوع مجدد فاجعه.

سرزنش: فرد ممکن است خود را به دلیل جلوگیری نکردن از واقعه یا کمک نکردن سرزنش کند.

سرخوردگی: وقتی افراد در دست‌یابی به خواسته‌های با مانع مواجه می‌شوند، سرخورده می‌شوند.

ناامیدی: فرد ممکن است خود را از فعالیت و روابط بین فردی دور کند و منزوی شود.

احساس گناه: ممکن است فرد به دلیل این که نتوانسته طور دیگری عمل کند یا به دیگران کمک کند، احساس گناه کند.

غم و اندوه: فرد احساس بی‌انرژی بودن می‌کند که در حرکات و صورتش نمایان است.

افکار و خاطرات مزاحم: افکار یا خاطراتی که به صورت خواسته و ناخواسته در هر زمانی به ذهن می‌آید.

آسیب‌پذیری: فرد احساس شکننده بودن و ناامنی می‌کند و شرایط محیطی را ناامن تر و پرخطر تر تعبیر می‌کند.

پیش برانگیختگی: با علائم جسمی تپش قلب و علائم روانی اضطراب در مقابل محرک‌های جزئی نشان داده می‌شود.

اجتناب: به صورت اجتناب شناختی و آگاهانه در به‌خاطر نیاوردن حادثه خود را نشان می‌دهد.

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
- افراد در مصرف دارو
- اختلال در توجه به امور و اطرافیان
- کاهش رانندگی
- سردرد و مشکلات گوارشی
- تاری دید / مشکل شنوایی
- علائم سرماخوردگی یا شبه آنفلوآنزا
- اختلال در جهت‌یابی و سردرگمی
- تمایلی به برگشت خانه نداشتن
- افسردگی، غمگینی
- احساس ناامیدی
- عواطف ناپایدار و گریه‌های مکرر
- احساس گناه و شک به خود
- ترس از مردم یا افراد ناشناس یا ترس از تنها شدن

مقابله با استرس ناشی از حادثه

- می‌توان با افراد در مورد احساساتشان (از جمله خشم، غصه 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 علت 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، ترمش و آرامش و نیز مصرف صحیح داروهای ضروری، سلامت جسمی و روانی تضمین می‌شود.
- باید فعالیت‌های معمولی روزانه خانوادگی خود را
- از سرگرفت و بار سنگین را بر دوش خود و خانواده قرار نداد.
- باید با اعضای خانواده و دوستان خود وقت کافی صرف کرد.
- بهتر است در مراسم و یادبودها شرکت کنید.
- می‌توان از گروه‌های خانوادگی و دوستانه و خیرین موجود در جامعه که وظیفه حمایت از آسیب‌دیدگان حادثه را برعهده دارند، به نحو مطلوب کمک گرفت.
- باید آمادگی مقابله با حوادث بعدی را داشت (از طریق تدارک کیف نجات و به‌روز کردن برنامه خانوادگی مقابله با حادثه). این اقدامات مثبت می‌تواند آرام‌بخش باشد.

کمک به کودکان برای کنار آمدن با حادثه

حوادث کودکان را دچار ترس، سردرگمی و ناامنی می‌کند. احتمال دارد کودک خودش عملادر 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 شسب‌اداری، 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 با فاجعه روبه‌رو نشده و اما آن را از طریق تلویزیون مشاهده کرده‌اند، ممکن است دچار اضطراب شوند.

چه چیز موجب آسیب‌پذیری کودکان می‌شود؟

در اغلب موارد، با توجه به عوامل مذکور، واکنش‌ها در برابر حوادث گذرا است. در غیاب آسیب یا تهدیدی جدی، فوت عزیزان یا مشکلات ثانویه مانند تخریب خانه، ترک منزل و ... علائم ناشی از حادثه با گذشت زمان کاهش پیدا می‌کند. 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



با کودکان

به نحوی خاص برخورد شود

- تا جایی که ممکن است سعی شود کودکان از والدین خود جدا نشوند.
- اگر مادر مجروح است، سعی شود کودکان خردسال همراه او برای درمان اعزام شوند.
- اگر کودک مجروح است باید مادر، پدر یا یکی از بستگان بسیار صمیمی همراه او اعزام شوند.
- اگر کودک شیرخوار است و مادر فوت کرده است، سعی شود به یک مراقب اصلی سپرده شود.
- اگر مادر کودک فوت کرده است حتماً پدر یا سایر بستگان به‌طور دائم همراه او باشند.
- ترجیحاً کودک را باید به شخصی از بستگان مانند خاله، عمه، مادر بزرگ یا پدر بزرگ سپرد.
- اگر اشیای قابل استفاده‌ای از پدر یا مادر فوت‌شده باقی مانده است باید در اختیار فرزندان نشان قرار گیرد.
- لازم است امکانات بازی و سرگرمی برای کودکان فراهم شود.
- امکاناتی برای نقاشی در تخلیه هیجانی کودک موثر است.
- پخش موسیقی‌های مناسب (شادی‌بخش) نیز گاهی موثر است.