

کاهش استرس ناشی از حوادث پیش‌بینی نشده در کودکان



احساسات خودشان را بیان کنند، ولی این احساسات در ذهن آنان باقی خواهد ماند. آن‌ها هم‌چنین می‌توانند از طریق کج خلقی کردن، گریه بیش از حد و ترک نکردن آغوش مادر به حوادث واکنش نشان دهند. کودکان مهد کودکی و پیش‌دستانی ممکن است در موقع دوری از والدین خود احساس درماندگی، بی‌رمقی و وحشت شدید داشته باشند.

۷ تا ۱۰ سالگی

کودکان بزرگ‌تر می‌فهمند که از دست دادن دائمی چیزها به چه معنی است. این کودکان می‌توانند دائما درگیر فکر کردن به جزئیات حادثه بوده، تمایل داشته باشند که مرتباً در مورد آن صحبت کنند. این درگیری ذهنی می‌تواند بر تمرکزشان در مدرسه تأثیر گذاشته، عملکرد تحصیلی آنان را تضعیف کند. کودکان ممکن است چیزهای نادرستی در مورد حادثه از همسالان خود بشنوند که والدین باید این شنیده‌ها را اصلاح کنند. آنان ممکن است از وقوع مجدد حادثه بترسند و غمگین یا عصبی شوند.

۱۱ تا ۱۸ سالگی

این افراد می‌توانند مانند افراد بالغ فکر کنند. بیش‌تر نوجوانان می‌خواهند با دنیا پیش بروند. بعد از حادثه ممکن است دنیا مکانی خطرناک و نامناسب به نظرشان برسد. نوجوان ممکن است با درگیر شدن در فعالیت‌های پرخطر از قبیل رانندگی، گرایش به الکل و مواد مخدر به این برداشت عکس‌العمل نشان دهد. برخی دیگر ممکن است از خانه بیرون نیامده، از فعالیت‌های اجتماعی دوری کنند. نوجوانان ممکن است غرق در هیجاناتی شوند که قادر نیستند در موردشان صحبت کنند.

از کودکان ممکن است آسیب‌پذیرتر باشند و واکنش‌های شدیدتری نشان دهند. عواملی که باعث آسیب‌پذیری بیش‌تر این دسته از کودکان می‌شود عبارت‌اند از:

به‌طور مستقیم در معرض حادثه قرار داشتن:

در بطن حادثه بودن، زخمی شدن یا مردن دیگران، صدمه دیدن خودشان و احساس این‌که زندگی آنان در معرض خطر است. از دست دادن کسی: مرگ یا مجروح شدن شدید یکی از اعضای خانواده، یک دوست نزدیک یا اشنای خانوادگی.

استرس ناشی از عواقب حادثه:

مکان اجباری به جای دیگر، دور ماندن از دوستان و همسایه‌ها، از دست دادن یک چیز خیلی مهم، بیکار شدن والدین و هزینه مالی مورد نیاز برای برقراری وضعیت سابق.

وقوع مجدد حادثه قبلی یا سایر

حوادث: چگونگی واکنش والدین و نحوه سازگار شدن آنان با حادثه یا موقعیت‌های اضطراری می‌تواند بر نحوه واکنش کودکان تأثیر بگذارد. وقتی والدین یا سایر اعضای خانواده با آرامش و خونسردی با موقعیت‌های اضطراری کنار می‌آیند، می‌توانند منبعی مطمئن برای حمایت از کودکان خود باشند.

واکنش‌های کودکان در برابر حوادث

کودکان در سنین مختلف به‌طور متفاوت در برابر حوادث واکنش نشان می‌دهند. اگرچه واکنش‌هایی که در زیر به آن‌ها اشاره می‌شود در اکثر کودکان دیده می‌شوند، اما کودک شما ممکن است واکنش‌های دیگری هم نشان دهد که باید به آن‌ها توجه داشته باشید.

تولد تا ۶ سالگی

اگرچه نوزادان نمی‌توانند با حرف زدن

وقوع حوادث غیرمترقبه از قبیل زلزله، سیل، آتش‌سوزی، انفجار و نظایر آن، خارج از کنترل انسان است و علاوه بر زبان‌های جانی و مالی، تبعات روانی نیز برای اعضای خانواده به دنبال دارد. این پیامدهای روانی برای کودکان به مراتب شدیدتر است. از آن‌جا که در مواقع بحرانی اغلب دسترسی آسان به کارشناسان و مشاوران روانی امکان‌پذیر نیست، لذا والدین می‌توانند با به‌کارگیری تمهیداتی از بار روانی ناشی از این حوادث در کودکان خود بکاهند. برخی از این تمهیدات در این مقاله ارائه شده‌اند.

کودکان در حین حادثه یا بعد از آن ممکن است احساس وحشتی شدید داشته باشند و رفتارشان موقتا دچار تغییر شود. این تغییرات در برخی از کودکان خفیف و کوتاه مدت است و به مرور زمان از بین می‌رود. در عین حال خاطره مربوط به این حوادث می‌تواند برای مدت طولانی احساسی ناخوشایند در کودکان ایجاد کند. کودکان کم‌سن در موقع خواب ممکن است دچار شب‌اداراری و بدخوابی شوند و از تنها خوابیدن بترسند. کودکان بزرگ‌تر ممکن است برخلاف معمول در مدرسه خیلی عصبی باشند، بر دروس تمرکز کم‌تری داشته، متروزی شوند. برخی

والدین چه کارهایی می‌توانند انجام دهند؟

خیلی مهم است که والدین بدانند چه چیزی باعث اضطراب و ترس کودکان می‌شود. بعد از حادثه کودک ممکن است از این چیزها بترسد: رخ دادن مجدد حادثه، این که نزدیکانش کشته یا زخمی شوند و این فکر که تنها و جدا از سایر اعضای خانواده بماند.

والدین می‌توانند با توجه به برداشته‌ها و ادراکات نوجوانان، درک نادرستی را که نوجوان از حادثه دارد، اصلاح کنند. صحبت کردن در مورد برنامه‌هایی که برای رویارویی با حادثه توسط والدین طرح شده است می‌تواند احساس امنیت و آسودگی خاطر را در کودکان تقویت کند. علاوه بر این سعی کنید:

- به صحبت‌های کودک گوش کنید.
- اگر کودکی در بیان افکار و احساسات خود مشکل دارد، می‌توانید از او بخواهید یک نقاشی در این مورد بکشد یا داستانی درباره آن تعریف کند.
- کودکان را به صحبت کردن ترغیب کنید و به نظریات آنان گوش کنید.
- اطلاعات واقعی در مورد حادثه و برنامه‌هایی که برای حفظ سلامت آنان دارید، با رعایت جانب احتیاط، در اختیارشان قرار دهید.
- کودکان را در برنامه‌ای که می‌خواهید برای حفظ سلامت خانواده در برابر حوادث طرح‌ریزی کنید، شرکت دهید. (جزئیات این برنامه در ادامه توضیح داده می‌شود)
- برنامه حفاظتی خانواده را تمرین کنید.
- به کودک نقش مهمی در برنامه بدهید تا او باور کند که می‌تواند در حفظ سلامت خانواده نقش داشته باشد.
- وقت بیش‌تری با کودکان خود بگذرانید.
- روال همیشگی برای کار کردن، مدرسه رفتن، غذا خوردن و خوابیدن را دوباره اجرا کنید تا کودک احساس نکند که اتفاق خاصی افتاده است.
- استفاده از تلویزیون و سایر رسانه‌ها را محدود کنید.
- اخباری که درباره حادثه از رسانه‌ها پخش

می‌شود، به‌ویژه وقتی حادثه خیلی گسترده بوده، تلفات زیادی به‌دنبال داشته باشد، می‌تواند باعث ترس، اضطراب و سردرد گمی کودکان شود. به‌ویژه وقتی کودکان کوچک‌تر مرتباً این تصاویر را ببینند، باور می‌کنند که حادثه دوباره اتفاق خواهد افتاد. وقتی کودکان به تماشای تصاویر مربوط به حادثه می‌پردازند، والدین باید تلاش کنند با آنها ارتباط برقرار کرده، توضیحات لازم در مورد حادثه را به آنان بدهند. والدین هم‌چنین می‌توانند کودکان را از شنیدن خبرهای ناگوار در مورد حادثه دور نگه دارند.

خانواده خود را آماده کنید.

اعضای خانواده باید بدانند که همیشه احتمال وقوع حادثه وجود دارد و آنان می‌توانند در این مواقع برای کاهش تلفات و نجات جان خود و دیگران کارهایی انجام دهند. آمادگی برای مواجهه با حوادث می‌تواند در سازگاری سریع‌تر به افراد کمک کند. اعضای خانواده باید به کمک هم موارد زیر را بیاموزند و تمرین کنند:

- اعضای خانواده می‌توانند از طریق شرکت در کلاس‌های آمادگی در برابر زلزله، سیل و... که از طریق هلال احمر، مؤسسات خصوصی یا تلویزیون برگزار می‌شود، با اقدامات فوری آشنا شوند و هزارچندگاهی این روش‌ها را با یکدیگر تمرین کنند.
- نحوه تماس گرفتن با اورژانس، آتش‌نشانی، اتفاقات برق، آب و گاز را به کودکان آموزش دهید تا در مواقع بروز حادثه و در غیاب والدین بتوانند درخواست کمک کنند.
- نحوه بستن شسیر گاز و آب و قطع کردن کنتور برق را به کودکان بیاموزید تا در مواقع اضطراری بتوانند از گسترش عواقب حادثه جلوگیری کنند.
- به اتفاق اعضای خانواده جعبه کمک‌های اولیه و صندوقچه لوازم اضطراری تهیه کنید. در جعبه کمک‌های اولیه می‌توانید وسایلی از قبیل: باند، بتادین، چسب زخم، قیچی، پنس

منابع:

www.fema.goverbuildrecover.com
www.missingkids.com