

مساعدة الأطفال والمراهقين على التعامل مع الأحداث الصادمة



يعاني الأطفال والمراهقون من الكوارث وغيرها من الأحداث المؤلمة كل عام. يلعب العائلة، والأصدقاء، والأشخاص البالغين الموثوق بهم دورًا أساسيًا في مساعدة الشباب على التعامل مع هذه التجارب.

كيف يستجيب الأطفال والمراهقون للأحداث الصادمة؟

بطبيعة الحال، يكون لدى الأطفال والمراهقين مجموعة من ردود الفعل، بعد المرور بتجربة صادمة، أو مشاهدتها، مثل كارثة طبيعية، أو عمل من أعمال العنف، أو حادث خطير.

قد يعاني الأطفال الأكبر سنا (بعمر 6 سنوات فما فوق) والمراهقين مما يلي:

- مشاكل في المدرسة.
- الانسحاب، أو العزلة عن العائلة والأصدقاء.
- تجنب التذكير بالحدث.
- تعاطي المخدرات، أو الكحوليات، أو التدخين.
- القيام بتصرفات فوضوية، أو مسيئة، أو مدمرة.

يمكن للأطفال الصغار (الذين تبلغ أعمارهم 5 سنوات أو أقل) أن يعانون من:

- التشبث بمقدمي الرعاية و/أو الصراخ والبكاء.
- حدوث نوبات غضب، أو الانفعالية والانزعاج.
- العودة المفاجئة إلى سلوكيات مثل التبول في الفراش ومص الإبهام.
- إظهار خوفا متزايدا (على سبيل المثال: الخوف من الظلام، أو الوحوش، أو الوحدة).
- دمج جوانب الحدث الصادم في اللعب الخيالي.

بغض النظر عن العمر، قد يقوم الأطفال والمراهقون بما يلي:

- الإبلاغ عن معاناتهم من مشاكل جسدية مثل آلام المعدة، أو الصداع.
- الكوابيس أو مشاكل نوم أخرى، بما في ذلك رفض النوم.
- مواجهة مشكلة في التركيز.
- فقدان الاهتمام بالأنشطة التي عادةً ما يستمتعون بها.
- المعاناة من شعور بالذنب لعدم منع الإصابات أو الوفيات التي حدثت.
- تروادهم أفكار انتقامية.

تعد العديد من ردود الفعل هذه طبيعية، وستقل بمرور الوقت. إذا استمرت هذه الأعراض لأكثر من شهر؛ فإنه يجب على الأسرة التواصل مع مقدم الرعاية الصحية.



أين يمكنني الحصول على المساعدة؟

تقدم إدارة خدمات إساءة استخدام المواد المخدرة والصحة العقلية (SAMHSA) خط للمساعدة في حالات الكوارث، والذي يقدم استشارات فورية للأزمات، للأشخاص الذين يعانون من ضائقة عاطفية تتعلق بأي كارثة طبيعية أو بشرية. خط المساعدة مجاني، ومتعدد اللغات، وسري، ومتاح على مدار ٢٤ ساعة، وطال أيام في الأسبوع. يمكنك الاتصال أو إرسال رسالة نصية إلى خط المساعدة على الرقم ٨٠٠-٩٨٥-٥٩٩٠، أو زيارة موقع خط المساعدة على <https://disasterdistress.samhsa.gov>.

توفر إدارة خدمات إساءة استخدام المواد المخدرة والصحة العقلية (SAMHSA) أيضًا محدد موقع خدمات علاج الصحة السلوكية، وهي أداة عبر الإنترنت من أجل الوصول إلى خدمات الصحة العقلية في منطقتك. ابحث عن برامج العلاج في ولايتك من خلال <https://findtreatment.samhsa.gov>. لمزيد من الموارد؛ يرجى زيارة: www.nimh.nih.gov/findhelp.

إذا كنتم أنتم، أو طفلكم، أو أي شخص تعرفونه، يعاني من ضائقة حرجية، أو يفكر في إيذاء نفسه، فاتصلوا **بالخط الوطني لمكافحة الانتحار** على الرقم المجاني ٩١١، أو اتصل **بالخط الوطني لمكافحة الانتحار** على الرقم المجاني ١-٨٠٠-٢٧٣-TALK (٨٢٥٥). يمكنك أيضًا إرسال رسالة نصية على الخط المخصص للرسائل النصية (HELLO to ٧٤١٤١) أو زيارة موقع الخط الوطني لمكافحة الانتحار من خلال الرابط: <https://suicidepreventionlifeline.org>

أين يمكنني إيجاد المزيد من الموارد؟

المعهد الوطني للصحة العقلية التعامل مع الأحداث الصادمة www.nimh.nih.gov/copingwithtrauma

المعهد الوطني للصحة العقلية للصحة العقلية للأطفال والمراهقين www.nimh.nih.gov/children

مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها: رعاية الأطفال في حالات الكوارث

www.cdc.gov/childrenindisasters

الشبكة الوطنية للإجهاد الناتج عن صدمات الأطفال www.nctsn.org



ما الذي يمكن أن يفعله الكبار للمساعدة؟

يمكن أن تؤثر طريقة استجابة البالغين للصدمة بشكل ملحوظ على كيفية تفاعل الأطفال والمراهقين مع الصدمة. عندما يتخذ مقدمو الرعاية وأفراد الأسرة خطوات لدعم قدرتهم على التأقلم؛ فإنه يصبح بإمكانهم تقديم رعاية أفضل للآخرين.

يمكن لمقدمي الرعاية وأفراد الأسرة المساعدة من خلال خلق بيئة آمنة وداعمة، والحفاظ على الهدوء بقدر الإمكان، وتقليل الضغوطات. يحتاج الأطفال والمراهقون إلى معرفة أن أفراد أسرهم يحبونهم، وأنهم سيبدلون قصارى جهدهم لرعايتهم.

ما يجب فعله:

- ضمان سلامة الأطفال والمراهقين، وتلبية احتياجاتهم الأساسية.
- السماح لهم بالتعبير عن حزنهم، أو البكاء.
- إتاحة الفرصة لهم للتحدث، أو الكتابة، أو رسم صورًا عن الحدث ومشاعرهم تجاهه.
- الحد من تعرضهم للتقارير الإخبارية المتكررة حول الأحداث الصادمة.
- اسمحوا لهم بالنوم في غرفتك (لفترة قصيرة)، أو النوم في وجود إضاءة خفيفة إذا كانوا يواجهون مشكلة في النوم.
- حاول الالتزام بالنشاطات الروتينية، مثل قراءة قصص ما قبل النوم، وتناول العشاء معًا، وممارسة الألعاب.
- ساعدتهم على الشعور بالسيطرة من خلال السماح لهم باتخاذ بعض القرارات بأنفسهم، مثل اختيار وجباتهم، أو اختيار ملابسهم.
- انتبه إلى التغييرات المفاجئة في السلوكيات، أو طريقة الكلام، أو استخدام اللغة، أو المشاعر القوية.
- اتصل بمقدم الرعاية الصحية إذا ظهرت مشكلات جديدة، خاصة إذا حدثت أي من الأعراض التالية لأكثر من بضعة أسابيع:
 - وجود ذكريات الماضي (إعادة إحياء الحدث)
 - تسارع ضربات القلب والتعرق
 - الشعور بالذهول بسهولة
 - المعاناة من الخدر العاطفي
 - الشعور بالحزن الشديد أو الاكتئاب

ما لا يجب فعله:

- توقع أن يكون الأطفال والمراهقون شجعانًا أو أقوياء.
- جعلهم يناقشون الحدث قبل أن يكونوا جاهزين.
- إظهار الغضب إذا أظهروا مشاعر قوية.
- الانزعاج إذا بدأوا في التبول في الفراش، أو التصرف بتمرد، أو مص الإبهام.
- تقديم وعودًا لا يمكنك الوفاء بها (مثل "ستكون على ما يرام غدا" أو "ستعود إلى المنزل قريبًا").



NIH National Institute of Mental Health

رقم التعريف NIMH 22-MH-8066

www.nimh.nih.gov

تابع المعهد الوطني للصحة العقلية (NIMH) على مواقع التواصل الاجتماعي @NIMHgov

