

# کمک به کودکان و نوجوانان برای مقابله با رویدادهای تروماتیک



هر سال، کودکان و نوجوانان با فاجعه‌ها و رویدادهای تروماتیک دیگری روبرو می‌شوند. خانواده، دوستان و بزرگتران قابل اعتماد نقش اساسی در کمک به جوانان برای مقابله با این تجربیات دارند.

## چگونه کودکان و نوجوانان به رویدادهای تروماتیک پاسخ می‌دهند؟

برای کودکان و نوجوانان، عادی است که پس از تجربه یا شاهد شدن یک رویداد تروماتیک، مانند فاجعه طبیعی، عمل خشونت‌آمیز یا حادثه‌ای جدی، واکنش‌های متنوعی داشته باشند.

- |  |   |  |
|--|---|--|
| <b>کودکان بزرگتر (تا سن 6 سال و بالاتر) و نوجوانان ممکن است:</b>   | <b>کودکان جوان (تا سن 5 سال) ممکن است:</b>  | <b>به طور مستقل از سن، کودکان و نوجوانان ممکن است:</b>   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>مشکلاتی در مکتب داشته باشند.</li><li>از خانواده و دوستان دور شوند یا انزوا کنند.</li><li>از یادآورهای رویداد دوری کنند.</li><li>از مواد مخدر، الکل یا تنباکو استفاده کنند.</li><li>مختل کننده، بی‌احترام یا مخرب باشند.</li><li>عصبانی یا دلخور باشند.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>به مراقبان خود چسبیده و/یا گریه کنند.</li><li>تن‌تنها داشته باشند یا عصبانی و مختل کننده باشند.</li><li>ناگهان به رفتارهایی مانند ادرار رفتن در تختخواب و جیب‌گزیدن برگردند.</li><li>نشانه‌های بیشتری از ترس نشان دهند (مثلاً ترس از تاریکی، هیولاهای تنها بودن).</li><li>جنبه‌های رویداد تروماتیک را در بازی‌های تخیلی‌شان ترکیب کنند.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>مشکلات جسمی مانند درد شکم یا سر داشته باشند.</li><li>کابوس‌ها یا مشکلات خواب دیگری داشته باشند، از جمله امتناع از رفتن به خواب.</li><li>مشکل در تمرکز داشته باشند.</li><li>علاقه‌شان به فعالیت‌هایی که به طور معمول لذت می‌برند، کاهش یابد.</li><li>احساس گناه برای عدم جلوگیری از آسیب‌ها یا مرگ‌ها داشته باشند.</li><li>افکار انتقامی داشته باشند.</li></ul> |



بسیاری از این واکنش‌ها عادی هستند و با گذر زمان کاهش می‌یابند. اگر این علائم بیش از یک ماه ادامه دارند، خانواده باید به داکتر مراجعه کند.

## کجا می‌توانم کمک بیابم؟

اداره خدمات سوءمصرف مواد و صحت روانی (SAMHSA) خط کمک بحران پس از فاجعه را ارائه می‌دهد که مشاوره فوری در مواقع تنش عاطفی مرتبط با هر گونه فاجعه طبیعی یا انسان‌ساخته را فراهم می‌کند. این خط کمک رایگان، چندزبانه، محرمانه و در دسترس 24 ساعت در روز، 7 روز در هفته است. شما می‌توانید با شماره 800-985-5990 تماس بگیرید یا به وبسایت خط کمک به آدرس

<https://disasterdistress.samhsa.gov> مراجعه کنید

SAMHSA همچنین ابزاری به نام محل یاب خدمات تداوی صحت روانی را ارائه می‌دهد، که یک ابزار آنلاین برای یافتن خدمات صحت روانی در منطقه شماست. برنامه‌های تداوی در ایالت خود را در آدرس <https://findtreatment.samhsa.gov> پیدا کنید. برای منابع اضافی، به وبسایت [www.nimh.nih.gov/findhelp](http://www.nimh.nih.gov/findhelp) مراجعه کنید.

اگر شما، کودک شما یا کسی که می‌شناسید در وضعیت فوری تنش عاطفی قرار دارد یا درباره خودکشی فکر می‌کنند، با شماره 911 تماس بگیرید یا با شماره تلفن رایگان خط کمک پیشگیری از خودکشی ملی به شماره (8255) 1-800-273-TALK تماس بگیرید. همچنین می‌توانید پیامک به خط متنی کمک بحرانی (HELLO به 741741) یا از Lifeline Chat در وبسایت خط کمک پیشگیری از خودکشی به آدرس <https://suicidepreventionlifeline.org> استفاده کنید.

## کجا می‌توانم منابع بیشتری پیدا کنم؟

موسسه ملی صحت روانی  
مقابله با رویدادهای تروماتیک

[www.nimh.nih.gov/copingwithtrauma](http://www.nimh.nih.gov/copingwithtrauma)

موسسه ملی صحت روانی  
صحت روانی کودکان و نوجوانان  
[www.nimh.nih.gov/children](http://www.nimh.nih.gov/children)

مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها:  
مراقبت از کودکان در مواقع فاجعه  
[www.cdc.gov/childrenindisasters](http://www.cdc.gov/childrenindisasters)

شبکه ملی تنش تروماتیک کودکان  
[www.nctsn.org](http://www.nctsn.org)



## چگونه بزرگسالان می‌توانند کمک کنند؟

نحوه پاسخ‌دهی بزرگسالان به تروما می‌تواند به شدت تأثیرگذار باشد و نحوه واکنش کودکان و نوجوانان به تروما را تعیین کند. وقتی مراقبان و اعضای خانواده اقداماتی را برای حمایت از توانایی خود در مقابل تروما انجام می‌دهند، می‌توانند مراقبت بهتری ارائه دهند.

مراقبان و اعضای خانواده می‌توانند با ایجاد محیطی ایمن و حمایت‌کننده، حداکثر آرامش را حفظ کنند و عوامل استرس‌زا را کاهش دهند. کودکان و نوجوانان باید بدانند که اعضای خانواده آنها را دوست دارند و بهترین تلاش خود را برای مراقبت از آنها خواهند کرد.

### بکنید:

- اطمینان حاصل کنید که کودکان و نوجوانان در امان هستند و نیازهای اساسی آنها را برطرف کرده‌اید.
  - به آنها اجازه دهید خفه باشد یا گریه کنند.
  - به آنها اجازه دهید در مورد رویداد و احساساتشان صحبت کنند، بنویسند یا تصاویری از آن را کشیده و نشان دهند.
  - تماشای مکرر گزارش‌های خبری در مورد رویدادهای تروماتیک را محدود کنید.
  - به آنها اجازه دهید در اتاق شما بخوابند (برای مدت کوتاه) یا اگر مشکل در خواب دارند، با چراغ روشن بخوابند.
  - سعی کنید به روال‌ها پایبند باشید، مانند خواندن داستان‌های خواب، شام مشترک و بازی‌ها.
  - به آنها اجازه دهید احساس کنترل داشته باشند، مثل انتخاب غذا یا لباس‌های خودشان.
  - به تغییرات ناگهانی در رفتارها، گفتار، استفاده از زبان یا احساسات قوی توجه کنید.
  - اگر مشکلات جدیدی پیش آمده باشد، به ویژه اگر هر یک از علائم زیر بیش از چند هفته ادامه دارد، با یک دکتر تماس بگیرید:
    - تجربه مجدد رویداد (فلش‌بک)
    - ضربان قلب تند و عرق کردن
    - به راحتی ترسیدن
    - احساس کم‌برداشتی عاطفی
    - بسیار ناراحت یا افسرده بودن
- نکنید:**
- انتظار داشتن از کودکان و نوجوانان که شجاع یا مقاوم باشند.
  - آنها را قبل از آمادگی به بحث در مورد رویداد وادار نکنید.
  - عصبانی نشوید اگر احساسات قوی نشان دهند.
  - ناراحت نشوید اگر ادرار رفتن، رفتار نامناسب یا جیب‌گزیدن را شروع کنند.
  - قول‌هایی را که نمی‌توانید نگه دارید (مانند "فردا خوب خواهید شد" یا "به زودی به خانه خواهید رفت") ندهید.



**NIH** National Institute of Mental Health

شماره نشریه NIH: MH-8066-22

[www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov)

NIMH را در رسانه‌های

اجتماعی دنبال کنید @NIMHgov

