



Kusaidia Watoto na vijana kukabili Matukio za Kiwewe

Kila mwaka, watoto na vijana hupata majanga na matukio za kutisha. Familia, marafiki, na watu wazima wana jukumu muhimu katika kuwasaidia vijana kukabiliana na uzoefu huu.

Je! Watoto na vijana huitikiaje hali ya kiwewe?

Ni kawaida kwa watoto na vijana kuwa na hisia mbalimbali baada ya kupata au kushuhudia tukio la kutisha, kama vile maafa, kitendo cha vurugu au ajali mbaya.

Kando na umri, watoto na vijana wanaweza:

- Elezea wakiona shida za asili kama kuumwa na tumbo au kichwa.
- Kuwa na ndoto za kutisha au matatizo za kulala, pamoja na kukataa kwenda kitandani.
- Kuwa na shida ya kuzingatia.
- Kukosa hamu ya vitu wanazopenda kufanya.
- Kuwa na hisia za lawama kwa kukosa kuzuia jeraha au vifo.
- Kuwa na mawzo za kulipiza.

Watoto wadogo (umri 5 na chini) wanaweza:

- Katalia walezi na kulia na kulia.
- Hasira, au msumbufu.
- Rudia tabia kama vile kukojoa kitandani na kunyonya kidole gumba.
- Onyesha kuwa na woga (kwa mfano, kuogopa giza, wanyama, au kuwa peke yake).
- Jumuisha tukio la kiwewe katika mchezo wa kufikirika.

Watoto wakubwa (umri 6 na zaidi) na vijana wanaweza:

- Kuwa na matatizo shuleni.
- Kujitenge na familia na marafiki.
- Epuka vikumbusho vya tukio.
- Tumia madawa, pombe, au tumbaku.
- Kuwe msumbufu, asiye na heshima, au mharibifu.
- Kuwa na hasira au kinyongo.

Mengi ya hali hii ni ya kawaida na yatapungua baada ya muda. Ikiwa dalili hizi hudumu kwa zaidi ya mwezi mmoja, familia inapaswa kuona mhadumu wa afya.



Watu wazima wafanye nini kusaidia?

Jinsi watu wazima wanapata kiwewe inaathiri sana jinsi watoto na vijana wanavyoitikia kiwewe. Walezi na familia wanapochukua hatua iwa kukabiliana na hali hiyo, wanaweza kuwatunza wengine vizuri zaidi.

Walezi na familia wanasaidia kutengeneza mazingira salama, kubaki watulivu iwezekanavyo, na kupunguza mifadhaiko. Watoto na vijana wanahitaji kujua kwamba washiriki wa familia zao wanawapenda na watafanya yote wawezayo kuwatunza.

Fanya:

- Hakikisha watoto na vijana wako salama na mahitaji yao ya kimsingi wanapata.
- Waruhusu wahuzunike au kulia.
- Waache waongee, waandike, au wachore picha kuhusu tukio hilo na hisia zao.
- Zuia kufichuliwa kwao kwa ripoti za habari zinazojirudia kuhusu matukio ya kiwewe.
- Waruhusu walale chumbani kwako au walale wakiwa na taa ikiwa wanapata shida kulala.
- Jaribu kuwa na mazoea, kama vile kusoma hadithi kabla ya kulala, kula chakula cha jioni pamoja, na kucheza michezo.
- Wasaidie wajihisi wako na udhibiti kwa kuwaruhusu wajifanyie maamuzi fulani, kama vile kuchagua chakula chao au kuchagua nguo zao.
- Zingatia mabadiliko ya ghafla ya tabia, usemi, matumizi ya lugha au hisia kali.
- Wasiliana na mhudumu wa afya matatizo mapya yakitokea, hasa ikiwa mojawapo ya dalili zifuatazo zitatokea kwa zaidi ya wiki chache:
 - Kuwa na kumbukumbu nyuma (kuhuisha tukio)
 - Kuwa na moyo kwenda mbio na kutokwa na jasho
 - Kushtuka kwa urahisi
 - Kuwa na ganzi kihisia
 - Kuwa na huzuni sana

Usifanye:

- Tarajia watoto na vijana wawe jasiri au wagumu.
- Wafanye wajadili tukio kabla hawajawa tayari.
- Kasirika ikiwa wanaonyesha hisia kali.
- Hukasirika wakianza kukojoa kitandani, kuigiza, au kunyonya kidole gumba.
- Weka ahadi ambazo huwezi kutimiza (kama vile “Utakuwa sawa kesho” au “Utarudi nyumbani hivi karibuni.”)

Ni wapi nitapata msaada?

Utawala wa Matumizi Mabaya ya Madawa na Huduma za Afya ya Akili (SAMHSA) hutoa Nambari ya Usaidizi ya Dhiki, ambayo hutoa ushauri wa dharura kwa watu ambao wanakabiliwa na dhiki ya kihisia inayohusiana na maafa yoyote ya asili au kutoka kwa binadamu. Nambari ni ya bure, ya lugha nyingi, ya siri, na inapatikana saa 24 kwa siku, siku 7 kwa wiki. piga au andika ujumbe 800-985-5990 au tembelea tovuti kwa <https://disasterdistress.samhsa.gov>.

SAMHSA pia hutoa Huduma za Matibabu ya Afya, chombo cha mtandaoni cha kutafuta huduma za afya ya akili katika eneo lako. Tafuta programu za matibabu katika jimbo lako kwa <https://findtreatment.samhsa.gov>. Kwa maelezo zaidi, tembelea www.nimh.nih.gov/findhelp.

Ikiwa mtoto wako au mtu unamjua ako na shida au anafikiria kujiumiza, piga 911 au pigia **National Suicide Prevention Lifeline** bure kwa 1-800-273-TALK (8255). Unaweza pia andika ujumbe **Crisis Text Line** (HELLO to 741741) au tumia chati ya Lifeline kwa National Suicide Prevention Lifeline kwa <https://suicidepreventionlifeline.org>.

Wapi nitapata Rasilimali?

National Institute of Mental Health:
Coping With Traumatic Events
www.nimh.nih.gov/copingwithtrauma

National Institute of Mental Health:
Child and Adolescent Mental Health
www.nimh.nih.gov/children

Centers for Disease Control and Prevention:
Caring for Children in a Disaster
www.cdc.gov/childrenindisasters

National Child Traumatic Stress Network
www.nctsn.org



www.nimh.nih.gov

