

Baada ya tukio la kusikitisha limetokea

Maelezo kwa jamii, wazazi & watunzaji

Msalaba Mwekundu wa Australia unaunga mkono na jumuiya zote wakati wa janga na kusikitika. Katika miongo yetu ya kusaidia jumuiya kupona au kuvumilia na majonzi, tunajua sana kuhusu athari ambayo maafa yanayo kwa marafiki, wanafamilia na jamii. Watu na hasa watoto wanaweza kuhisi hatari zaidi, wasiwasi au hofu kama matokeo ya mutukio haya. Maelezo haya yanaweza kusaidia.

Je! hii ni athari ya kawaida?

Ni kawaida kujisikia kusikitika. Ni muhimu kuzungumza na watu unaowaamini kuhusu jinsi unavyohisi, na kujitunza mwenyewe ziada. Tambua kwamba umepita tukio lenye kusumbua sana, na tazama jinsi unavyohisi. Jaribu kupata usingizi mzuri na kupumzika vizuri, kula chakula bora na jaribu kutumia muda kwa mambo ambayo yanakusaidia kuhisi salama.

Kuathiriwa na matukio yenye kutesa kunaweza kuathiri miili yetu, akili zetu na mahusiano yetu. Wakati watu wengine wanapata athari mbalimbali, ni muhimu kukumbuka kuwa watu wengi wanapata nafuu tena kutokana na matukio yenye shida baada ya muda pamoja na msaada kutoka kwa familia zao, marafiki na jamii yao.

Baadhi ya athari za kimwili ambazo unaweza kupata zinaweza kujumisha:

- Tatizo kulala
- Mkazo wa misuli
- Kuongezeka kwa hali zilizopo (kama vile ugonjwa ya baridi yabisi au pumu)
- Kuumwa kichwani na kichefuchefu
- Kujisikia huwezi kutulia
- Kuona ni vigumu kumakinikia au kutatua tatizo
- Kuhisi hisia nyingi, kama hasira, huzuni, hofu, kukata tamaa au hatia

Hayo ni matokeo ya kawaida kwa aina ya usumbufu ambao maafa husababisha. Kwa watu wengi, madhara haya yatapungua kwa muda, lakini kama yapo bado wiki 4-6 baada ya tukio ni muhimu kutafuta msaada.

Je! niangalie habari?

Wakati wa tukio lenye kutisha na baada yake, ni kawaida kutaka kupata habari nyingi iwezekanavyo.

Hata hivyo, ni vema kuangalia pande zote kuhakikisha kupata habari unazohitaji bila kujiweka wazi mno kwa madhara mabaya ya kuona au kusikia habari ya kusikitisha mara kwa mara. Kwa watu wengi, kuangalia vyombo vya habari mno kunaweza kuongeza hisia za majonzi.

Kupunguza kuwa wazi kwa picha na sauti za kusumbua na zenye mshtuko ni muhimu hasa kwa watoto.

Vidokezo vingine vya kuzuia mfichuo wako kwenye vyombo vya habari vya kusikitisha ni pamoja na:

- Video na picha zinaweza kusikitisha sana
- Usiangalie video na picha zenye kusikitisha mara kwa mara
- Tumia vyanzo vya habari ambavyo vina uwezekano mkubwa zaidi wa kukupa maelezo unayohitaji, badala ya vyanzo vya habari vinavyorudia hadithi au picha zenye kutisha
- Watoto wanaweza kuelewa vibaya habari ambazo wameona katika vyombo vya habari. Ongea na watoto wako kuhusu maelezo gani ambayo wameona katika habari, na uwasaidie kuelezea habari walizozasikia kwa njia inayofaa kwa umri wao.

Naweza kuwasaidia marafiki na jamaa yangu jinsi gani?

Matukio yenye kusikitisha yanaweza kushindwa na hisia. Ingawa kuna ukosefu mkubwa wa athari, watu wengi wanapata nafuu tena kutokana na maafa kwa msaada wa marafiki yao, familia zao, wenzao na majirani yao.

Wakati wanataka kusaidia wapendwa, watu wengine hawahisii hakika kuhusu jinsi wanavyoweza

Baada ya tukio la kusikitisha limetokea

Maelezo kwa jamii, wazazi & watunzaji

kusaidia zaidi, na wana wasiwasi kuwa wanaweza kufanya jambo baya. Kuna mambo mengine ya rahisi ambayo unaweza kufanya ili kuunga mkono marafiki yako na wanafamilia wako.

- Tumia muda na familia yako na marafiki.
- Toa msaada na sikiliza.
- Uwe mtumilivu na watu ambao wameathirika.
- Uwape watu muda, nafasi na uvumilivu wanaohitaji.
- Usiogope kuuliza watu jinsi unavyoweza kuwasaidia.

Nijitunza jinsi gani?

Kusaidia na kuunga mkono wengine kupitia matukio yenye shida kama vile majanga yanaweza kusumbua yenyewe. Jamii, wajitolea, marafiki na familia wanaowasaidia wale walioathiriwa na maafa pia wanahitaji kujitunza wenyewe.

Vidokezo vingine:

- Pumzika vizuri.
- Uangalifu na chakula chako na afya yako ya kimwili.
- Tunza mahusiano yako. Wasiliana na watu karibu nawe na ukubali au uombe msaada wao ikiwa unakusaidia wewe au watoto wako.
- Fanya mambo yanayokufurahisha. Kwa kadri iwezekanavyo, ushiriki katika shughuli na upendeleo ambao hufanya kujisikia vizuri.
- Endelea kuungana na jumuiya yako, majirani na makundi mengine. Usiwe pekee, kama mtu binafsi au kama familia

Niwaambie watoto nini?

Ni kawaida sana kwa wazazi kuwa na wasiwasi kuhusu watoto wao baada ya tukio lenye kutisha. Wazazi wengi wana wasiwasi kuhusu kama tabia ambazo watoto wao wanaonyesha ni za kawaida, na jinsi wanavyoweza kuwasaidia zaidi.

Wakati athari za aina nyingi kwa watoto ni kawaida, utabiri mkali wa jinsi watoto watakavyopona ni jinsi wanavyopona watu wazima wa muhimu katika maisha yao, kwa hiyo ni muhimu kuwa watu wazima wanajitunza wenyewe. Fikiria hilo ni kama kuvaa kichuja cha oksijeni wakati unapokuwepo kwenye ndege - unapaswa kujitunza wewe kwanza ili uweze kuwasaidia watu wengine

Chini ni baadhi ya mifano ya jinsi watoto wanavyoweza kupokea kwa tukio lenye shida.

Mapokezi: Watoto wachanga hadi umri wa miaka 5 - baadhi ya athari za kawaida ni pamoja na:

- kurudia tena kwa tabia za mapema kama kunyonya-vidole,
- kukojoa wakati wa kulala au kuogopa giza
- matatizo ya usingizi ikiwemo ni pamoja na hofu usiku
- mabadiliko ya mipangilio ya kula na tabia za chakula
- matatizo ya acha watu, kutotaka kuwa peke yake
- kushtua kwa rahisi, kuwa na macho kupita kiasi au wa tendaji mno
- tabia za changamoto
- kushikamana na watu wa kujulikana au vitu vya kujulikana
- kuhisi hakuna salama au kujisikia hofu ya tukio la hatari litatokea tena
- kusahau ustadi mpya, tabia au matendo ya kujitegemea
- kuonyesha uso wa hofu
- kilio, kulalama au kupiga kelele.

Mapokezi: Miaka 6 hadi 11 - wanaweza kupata athari yoyote ya awali, lakini pia wanaweza:

Baada ya tukio la kusikitisha limetokea

Maelezo kwa jamii, wazazi & watunzaji

- kuwa na huzuni, wasiwasi, utundu, na ufujio
- kuwa na hasira au mwenye harara
- kuanza mapambano
- kuwa na milipuko kali ya hasira
- kuwa na utulivu, na labda kuondoka na kujitengwa karibu na marafiki na familia
- kujisikia hatia
- kujisikia kama hana hisia
- kulalamika kwa matatizo yasiyo ya msingi ya kimwili
- kutenda kama mtoto mdogo
- kuwa mtendaji zaidi au kupita kiasi
- kujitihadi sana kuangalia kwa makini, kusikiliza na kukumbuka
- kutofanya vizuri na shughuli za shule.

Mapokezi: Miaka 12 hadi 18 – wanaweza kupata athari zilizopita, lakini pia wanaweza:

- kujisikia hatia kuhusu tukio au kushindwa kufanya zaidi wakati wa tukio hilo
- kupata huzuni
- kuwa mtendaji zaidi au kuhusisha kupita kiasi
- kujitenga na familia na/ au makundi ya wenzao
- kuepuka kukumbushwa tukio hilo
- kuwa na kumbusho la ghafla, ndoto mbaya au tatizo la kulala
- kurudi nyuma kwa viwango vya utunzaji wa kibinafsi
- kula kupita kiasi/ kula kidogo mno
- kupata shida na shule au kazi
- kupambana na mahusiano ya familia na wenzao
- kuonyesha tabia isiyo ya kawaida (kama kuvunja heshima au kuharibu)
- kuishi kwa hatari

Mapokezi: Miaka 18 hadi 25 - kama hapo juu, lakini majibu mengine yanaweza kujumuisha:

- kuhisi hisia yenye nguvu ya wajibu kwa kuumiza wapendwa na uharibifu wa mali
- kuongezeka kwa viwango vya shida kutokana na wajibu ya kazi au kusoma
- shida ya kupata utaritibu wa kawaida tena na kusimamia kazi 'za kawaida' za awali
- uvivu au kutojali
- hasira au usumbufu kwa kupoteza uhuru au faragha
- kuhoji kusudi kwake katika maisha
- ugumu wa kuweka kipaumbele na/ au kusimamia kazi, masomo na mahitaji ya kijamii.

Vijana watakuwa na mahusiano wao wenyewe ya kutunzia zaidi ya familia ya karibu. Baadhi wao wanaweza kuwa wazazi wenyewe. Pia wanaweza kuwa na majukumu ya kifedha, ya mahali pa kazi au mengine. Watoto na vijana wote, bila kujali umri wao, wanahitaji wazazi kuweka mifano mizuri na ya kulingana, hasa wakati maisha yanapovunjika. Hakikisha kuwa wana watu wenye umri wao wanaoweza kuendea ikiwa wanahitaji msaada zaidi.

Nisaidiaje watoto wangu kuvumilia?

Baada ya matukio yenye shida wazazi wanataka kuunga mkono watoto wao katika kujibu na kushughulika na matukio. Hapa kuna vidokezo.

Nini inachoweza kusaidia:

Baada ya tukio la kusikitisha limetokea

Maelezo kwa jamii, wazazi & watunzaji

- kuhakikisha unajitunza mwenyewe
- kusikiliza kile wanachosema. Jibu maswali yao
- kuwasaidia watoto kuelewa kilichotokea. Uwe mwaminifu. Tumia maelezo kulingana na ukweli, si uvumi au tumaini
- kuwapa moyo kuhusu siku zijazo
- kuhusisha tena watoto katika kazi na majukumu haraka iwezekanavyo kuvumilia nazo tena
- jaribu kuweka utaratibu wa kawaida (kusoma kabla kulala, kula chakula cha jioni pamoja, kuangalia TV pamoja)
- kutia moyo kucheza na kujifurahisha
- kutmia muda wa familia kuwa pamoja na kufurahia kuwepo pamoja. Cheka
- uwe wazi kuhusu mawazo yako na hisia zako. Watoto watazajua hata hivyo
- kuruhusu hisia zishirikiana katika familia lakini kwa njia ambavyo inafaa
- kuruhusu watoto kulia, kukaa nawe au nyumba, kushikamana au kuwa karibu kwako kimwili
- kuwashukuru na kusifu watoto wakati inapofaa.

Nini haisaidii:

- kuwataka kwa nguvu kuwa watoto wawe na jasiri au mjeuri
- kuwatazama 'wamaliza kupata nafuu tena' haraka'
- kuwatarajia kubeba majukumu ambayo ni zaidi kuliko ya uwezo wao
- kupata hasira ikiwa wanaonyesha hisia kali
- kuwasukuma waambie hadithi zao au kuhoji kwa maelezo ya kibinafsi
- kuahidi ahadi ambazo labda hutaweza kuitekeleza
- kuficha hisia zako ndani
- kujisistiza kuwa wewe yupo sawa

Mashirika haya yanaweza kutoa msaada ziada ikiwa unapata matatizo kuweza baada ya tukio lenye shida lililotokea:

Wasiliana na daktari/GP yako ya mtaa

Pigia simu Lifeline kwenye 13 11 14

Pigia simu Beyondblue kwenye 1300 22 4636

Pigia simu LainiMsaada Kids kwenye 1800 551 800

Ikiwa unataka maelezo mengine kuhusu msaada wa Msalaba Mwekundu wa Australia angalia www.redcross.org.au/aftertheemergency au wasiliana na 1800 RED CROSS (733 276) au tumia baruapepe contactus@redcross.org.au

