

## بعد وقوع حدث مؤلم..... معلومات للمجتمعات والآباء ومقدمي الرعاية

يقف الصليب الأحمر الأسترالي الى جانب جميع المجتمعات في مواجهة مأساة وضيق. فعلى مر العقود قمنا بدعمنا يمكن أن للمجتمعات للتعافي أو التعامل مع المحنة، نحن ندرك تمامًا تأثير الكوارث على الأصدقاء والعائلات والمجتمعات. والمعلومات التالية قد تساعد! يشعر الناس وخاصة الأطفال بأنهم أكثر عرضة للخطر أو القلق أو الخوف من هذه الأحداث.

### هل هذا رد فعل شائع؟

من الشائع الشعور بالضيق. من المهم التحدث إلى أشخاص تثق بهم حول ما تشعر به، وتهتم بنفسك أكثر. وتعترف بأنك مررت بحدث شديد التوتر، ولاحظ ما تشعر به. حاول أن تحصل على قسط من النوم والراحة، وتناول طعامًا جيدًا وحاول توفير الوقت للأشياء التي تجعلك تشعر بالأمان.

إن التأثير بالأحداث المؤلمة يمكن أن يؤثر على أجسامنا وعقولنا وعلاقاتنا.

بينما يعاني بعض الأشخاص العديد من ردود الفعل، من المهم أن نتذكر أن معظم الناس يتعافون جيدًا من الأحداث المؤلمة مع مرور الوقت بدعم من أسرهم وأصدقائهم ومجتمعهم.

يمكن أن تشمل بعض الآثار الجسدية للتوتر التي قد تواجهها التالي:

- صعوبة في النوم
- شدّ عضلي
- تفاقم الحالات الموجودة مسبقًا (مثل التهاب المفاصل أو الربو)
- صداع و غثيان
- شعور بالقلق
- إيجاد صعوبة في التركيز أو حل المشاكل
- الشعور بمجموعة كبيرة من المشاعر، مثل الغضب والحزن والخوف والعجز والشعور بالذنب.

هذه ردود فعل شائعة لأنواع الضغوط التي تسببها الكوارث. بالنسبة لمعظم الناس، سوف تختفي هذه الآثار مع مرور الوقت، ولكن إذا كانت لا تزال موجودة بعد 4-6 أسابيع من الحدث، فمن المهم طلب المساعدة.

### هل يجب أن أشاهد الأخبار؟

أثناء وبعد حدث كئيب، من الطبيعي أنك ترغب في الحصول على أكبر قدر ممكن من المعلومات.

ومع ذلك، فمن التوازن التأكد من حصولك على المعلومات التي تحتاجها دون الإفراط في تعريض نفسك للآثار الضارة المتمثلة في رؤية أو سماع معلومات مرهقة بشكل متكرر. بالنسبة للعديد من الأشخاص، يمكن أن يؤدي التعرض المفرط للاعلام إلى زيادة مشاعر الضيق

يعد التقليل من التعرض للصور والأصوات المجهدة أو المؤلمة مهمًا بشكل خاص للأطفال.

بعض النصائح للحد من تعرضك للإعلام المجهد تشمل:

- يمكن أن تكون مقاطع الفيديو والصور الفوتوغرافية مؤلمة بشكل خاص
- لا تشاهد لقطات مرهقة بشكل متكرر
- استخدم مصادر الأخبار التي من المرجح أن تزودك بالمعلومات التي تحتاجها، بدلاً من مصادر الأخبار التي تكرر القصص أو لقطات مؤلمة
- قد يسيء الأطفال فهم المعلومات التي رأوها في وسائل الإعلام. تحدث إلى أطفالك بشأن المعلومات التي شاهدوها في الأخبار، وساعد في شرح المعلومات التي سمعوها بطريقة مناسبة لعمرهم.

## بعد وقوع حدث مؤلم..... معلومات للمجتمعات والآباء ومقدمي الرعاية

### كيف أستطيع مساعدة أصدقائي وعائلتي؟

يمكن للأحداث المحزنة أن تعطي شعوراً طاعياً، على الرغم من ضخامة تأثيرها، يتعافى معظم الناس بشكل جيد من كارثة بدعم من أصدقائهم وعائلاتهم وزملائهم وجيرانهم

عند الرغبة في مساعدة الأحياء، يشعر بعض الناس بعدم التأكد من أفضل طرق للمساعدة، ويخشون أن يفعلوا الشيء الخطأ . هناك بعض الأشياء البسيطة التي يمكنك القيام بها لدعم أصدقائك وأفراد عائلتك.

- قضاء بعض الوقت مع عائلتك وأصدقائك.
- تقديم الدعم والاستماع.
- التحلي بالصبر مع الناس الذين تأثروا.
- أعط الناس الوقت والمساحة والصبر الذي يحتاجونه.
- لا تخف من سؤال الناس عن كيفية مساعدتك.

### كيف أستطيع الاعتناء بنفسى؟

يمكن أن تكون مساعدة ودعم الآخرين من خلال الأحداث المؤلمة مثل الكوارث مرهقة في حد ذاتها. كما يجب على المجتمعات والمتطوعين والأصدقاء وأفراد الأسرة الذين يساعدون المتضررين من الكارثة أن يعتنوا بأنفسهم.

بعض النصائح:

- تمتع بالراحة الكافية
- راقب نظامك الغذائي وصحتك البدنية.
- اعتن بعلاقاتك. تواصل مع الأشخاص المقربين منك وتقبل أو أطلب الدعم إذا كان ذلك يساعدك أنت أو أطفالك.
- افعل الأشياء التي تجعلك سعيداً. شارك بقدر الإمكان في الأنشطة والاهتمامات التي تجعلك تشعر بالراحة.
- ابق على اتصال مع مجتمعك وجيرانك والمجموعات الأخرى. لا تصبح معزولاً، كفردي أو كعائلة.

### ماذا أقول للأطفال؟

من الشائع جداً أن يقلق الآباء بشأن أطفالهم بعد حدث مؤلم. يشعر معظم الآباء بالقلق حيال ما إذا كانت السلوكيات التي يظهرها أطفالهم محسوسة بشكل عام، وكيف يمكن دعمهم بشكل أفضل.

في حين أن هناك مجموعة من ردود الفعل الشائعة عند الأطفال، فإن أقوى تنبؤ لكيفية تعافي الأطفال هو كيفية تعافي البالغين المهمين في حياتهم ، لذلك من المهم أن يعتني الكبار بأنفسهم . فكر في الأمر مثل وضع قناع الأكسجين عندما تكون على متن طائرة - عليك أن تعتني بنفسك أولاً حتى تتمكن من مساعدة الآخرين.

فيما يلي بعض الأمثلة عن كيفية تفاعل الأطفال مع حدث مؤلم.

### ردود الفعل: الرضع حتى 5 سنوات - بعض ردود الفعل الشائعة تشمل:

- العودة إلى سلوكيات السن المبكر مثل مص الإبهام،
- التبول اللاإرادي أو الخوف من الظلام
- صعوبات في النوم بما في ذلك الرعب الليلي
- التغييرات في أنماط الأكل والعادات الغذائية
- صعوبات الانفصال، وعدم الرغبة في أن يكون وحده
- الشعور بالدهشة أو فرط الانتباه أو فرط النشاط
- السلوكيات الصعبة
- التعلق بالأشخاص المألوفين أو الأشياء

## بعد وقوع حدث مؤلم..... معلومات للمجتمعات والآباء ومقدمي الرعاية

- الشعور بعدم الأمان أو المخاوف من حدوث أزمة مرة أخرى
- نسيان مهارات جديدة أو أخلاقيات أو سلوك أو الاعتناء بالنفس
- تعبيرات الخوف على الوجه
- البكاء أو التذمر أو الصراخ

### ردود الفعل: من 6 إلى 11 سنة - قد يتعرضوا لأي من ردود الفعل السابقة ، ولكن أيضاً قد:

- يصاب بالاكتئاب والقلق والشقاوة والعدوانية
- ينزعج بسهولة أو يتعكر المزاج
- يبدأ المعارك
- يعاني من نوبات غضب
- يصبح هادئاً ، وربما ينطوي أو ينعزل عن الأصدقاء والأصدقاء والعائلة
- يشعر بالذنب
- يشعر بالخدر عاطفياً
- يشكو من مشاكل جسدية لا أساس لها
- يتصرف مثل طفل أصغر سناً
- يفرط في النشاط أو يفرط في الحركة
- يعاني من قلة الانتباه والاستماع والتذكر
- لا يعمل بشكل جيد في العمل المدرسي.

### ردود الفعل: من 12 إلى 18 عامًا - قد يواجه ردود الفعل السابقة ، ولكن أيضاً قد:

- يشعر بالذنب تجاه الحدث أو عدم القدرة على فعل المزيد أثناء الحدث
- يصاب بالاكتئاب
- يصبح مفرط النشاط أو أكثر من اللازم
- يعزل نفسه عن مجموعات الأسرة و / أو مجموعة الأصدقاء
- تجنب تذكر الحدث
- يعاني من ذكريات أو كوابيس أو صعوبة في النوم
- يتراجع في معايير الرعاية الذاتية
- يفرط في الأكل / قلة الأكل
- يجد صعوبة في المدرسة أو العمل
- يعاني مع علاقات الأسرة الأصدقاء
- يُظهر السلوك المعادي للمجتمع (مثل عدم الاحترام أو التدمير)
- يتحمل المخاطر أو التصرف بشكل خطير

### ردود الفعل: من 18 إلى 25 سنة - على النحو الوارد أعلاه ، ولكن قد تشمل ردود الفعل الأخرى:

- الشعور بإحساس قوي بالمسؤولية عن إصابة الأحياء والأضرار التي لحقت بالمتلكات
- زيادة مستويات التوتر بسبب التزامات العمل أو الدراسة
- صعوبة في العودة إلى الروتين مرة أخرى وإدارة المهام "العادية" سابقا
- الكسل أو اللامبالاة
- الغضب أو الانزعاج من فقدان الاستقلال أو الخصوصية
- التشكيك في هدف الفرد في الحياة
- صعوبة تحديد أولويات و / أو إدارة العمل والدراسة والمطالب الاجتماعية

سيكون للشباب صغار السن علاقاتهم الخاصة بهم والتي يغذونها خارج العائلة المباشرة. قد يكون البعض آباء أنفسهم. قد يكون لديهم أيضاً مسؤوليات مالية أو مكان عمل أو مسؤوليات أخرى. يحتاج جميع الأطفال والشباب، بغض النظر عن أعمارهم ، إلى الآباء والأمهات لوضع أمثلة جيدة ومتسقة ، خاصةً عندما تتعطل الحياة. تأكد من أن لديهم أشخاصاً في نفس سنهم يلجأون إليهم إذا كانوا بحاجة إلى دعم إضافي.

# بعد وقوع حدث مؤلم..... معلومات للمجتمعات والآباء ومقدمي الرعاية

كيف يمكنني مساعدة أطفالي للتغلب على هذا ؟

مايلي بعض النصائح .بعد الأحداث المؤسفة، يريد الآباء دعم أطفالهم في الاستجابة للأحداث والتعامل معها

## ما الذي قد يكون مفيداً:

- تأكد من الاعتناء بنفسك
- استمع لما يجب عليهم قوله. أجب عن أسئلتهم
- ساعد الأطفال على فهم ما حدث. كن صادقاً. استخدام المعلومات مبنية على حقائق ، وليس الشائعات أو الأمل
- طمأنتهم بشأن المستقبل
- إعادة إشراك الأطفال في الأعمال والمسؤوليات بمجرد أن يتمكنوا من التعامل معها مرة أخرى
- حاول الحفاظ على روتين منتظم (القراءة قبل النوم وتناول العشاء معاً ومشاهدة التلفزيون معاً)
- تشجيع اللعب والمتعة
- خصص وقتاً لتكون العائلة معاً وتستمتع بصحبة أحدها الآخر. اضحكوا
- كن منفتحاً بأفكارك ومشاعرك. سوف يكون الأطفال على علم بها على أي حال
- السماح بمشاركة العواطف في الأسرة ولكن بطريقة لا تطغى كثيراً.
- اسمح للأطفال بالبكاء، أو التسكع من حولك أو المنزل ، والتشبث أو قربيين منك بدمياً.
- اشكر وامدح الأطفال عندما يكون مناسباً.

## ما هو الأقل فائدة:

- أطلب من الأطفال أن يكونوا شجعاناً أو أقوياء
- توقع أن "يتغلبوا عليها" بسرعة
- توقع منهم تحمل مسؤوليات تتجاوز قدراتهم
- تغضب إذا أظهروا مشاعر قوية
- إجبارهم على سرد قصصهم أو البحث عن التفاصيل الشخصية
- تقوم بوعود قد لا تستطيع الوفاء بها
- تكديس الأمور - حاول التعبير عن المشاعر بصراحة دون أن تضغط على الأطفال
- تظاهر أنك بخير

قد تتمكن هذه الوكالات من تقديم معلومات إضافية إذا كنت تواجه صعوبات في التعامل بعد وقوع حدث مؤلم:

اتصل بطبيبك المحلي GP طبيب العائلة

اتصل بخط لايف لاين Lifeline على 13 11 14

اتصل على بيوند بلو Beyondblue على 1300 22 4636

هاتف خط مساعدة الأطفال Kids Helpline على 1800 551 800

إذا كنت تريد المزيد من المعلومات حول موارد الصليب الأحمر الأسترالي ، تفضل بزيارة:

[www.redcross.org.au/aftertheemergency](http://www.redcross.org.au/aftertheemergency)

أو اتصل على 1800 (733 276) RED CROSS أو راسل البريد الإلكتروني [contactus@redcross.org.au](mailto:contactus@redcross.org.au)

