

ردود الفعل الطبيعية للأحداث غير الطبيعية

يمكن للأحداث المؤلمة أن تؤثر بعمق على الأفراد بطرق مختلفة. فيما يلي قائمة بالاستجابات الطبيعية للمواقف غير الطبيعي أن التعرف على ردود الفعل هذه يمكن أن تكون الخطوة الأولى في التأقلم والشفاء

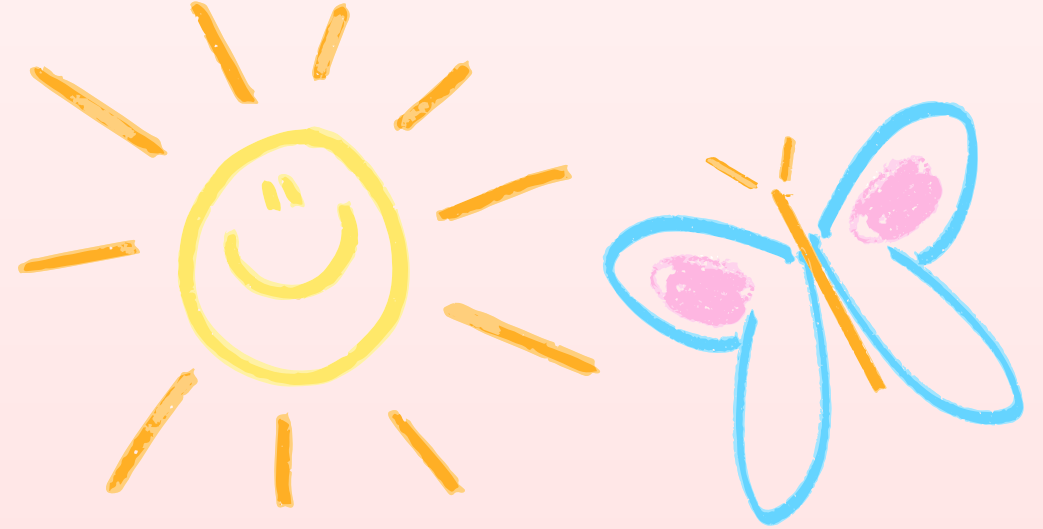


ردود الفعل الجسدية

- التعب المستمر ، حتى بعد أخذ قسط جيد من الراحة
- صعوبة في النوم أو الكوابيس.
- الأعراض الجسدية، مثل الصداع ، مشاكل في المعدة ، أوالتشنج العضلي.
- التغييرات في عادات الأكل ، مثل فقدان الشهية.

ردود الفعل الإدراكية أو المعرفية

- صعوبات في التركيز واتخاذ القرارات.
- صعوبة في تذكر الأشياء.
- أفكار مستمرة حول الحدث وعواقبه.
- إعادة تقييم المعتقدات الشخصية أو الدينية.



ردود الفعل العاطفية



- قلق و مخاوف شديدة ومستمرة ، على سبيل المثال ، في ما يتعلق بالسلامة أو المستقبل.
- حزن عميق على ما فقد.
- التقلبات المزاجية، مثل التهيج و الشعور بالمرارة والغضب ، وأحيانا تكون على أكثرالمسائل البسيطة.
- مشاعر غامرة من العجزو قلة الحيلة.

ردود الفعل السلوكية



- الانعزال وتجنب التواصل الاجتماعي.
- زيادة استخدام شاشات الاجهزة الالكترونية وألعاب الفيديو لتشتيت الانتباه.
- التغييرات في النشاط ، على سبيل المثال ،تظهر علامات فرط النشاط أو قلة النشاط ، أوالشعور بالخدر .
- التجنب ، على سبيل المثال ،تجنب الأماكن أو الأشخاص أو الأنشطة التي تذكر المرء بالحدث.

دعم الأطفال في أوقات الأزمات

في أوقات الأزمات ، غالبا ما يعاني الأطفال من الارتباك ، الخوف وعدم اليقين

متى تطلب مساعدة المختصين للأطفال

في أوقات الأزمات؟

في حين أن العديد من الأطفال يمكن أن يتعافوا من ضغوط الأزمة بدعم من الرعاية المقدمة لهم من قبل البالغين (العائلة) ، يحتاج البعض إلى مساعدة أخصائي الصحة النفسية. فيما يلي علامات تشير إلى الحاجة إلى تدخل الأخصائيين:

- تغييرات سلوكية ملحوظة: سلوك مثل زيادة العدوانية أو الانسحاب من التواصل أو التفاعل أو العوده إلى سلوكيات سابقة.
- القلق أو الخوف المستمر: إذا ظل الطفل قلقا أو خائفا أو متشبثا بالابوين بشكل مفرط ، بعد فترة طويلة من حدوث الأزمة ، إلى الحد الذي يتداخل فيه مع الأنشطة اليومية المعتادة.
- التغييرات في عادات الأكل والنوم: تغييرات ملحوظة ومستمرة في الشهية أو أنماط النوم ، مثل رفض تناول الطعام أو الكوابيس واضطرابات النوم.
- انخفاض في الأداء التعليمي: انخفاض كبير في الدرجات أو فقدان الاهتمام بالعمل المدرسي والأنشطة الأخرى التي كانوا يستمتعون بها سابقا.
- الأعراض الجسدية: أعراض جسدية مستمرة بدون سبب طبي واضح ، مثل الصداع وآلام المعدة.
- تقلبات مزاجية أو نوبات عاطفية: تقلبات مزاجية شديدة أو ردود فعل عاطفية غير متناسبة مع الموقف ، أو أظهار للحزن أو الاكتئاب بصورة مستمرة.
- التحدث عن إيذاء النفس أو اليأس: التعبير عن أفكار إيذاء النفس أو الموت أو التعبير عن مشاعر اليأس بشأن المستقبل.

فيما يلي بعض الاستراتيجيات الرئيسية لمساعدة الأطفال على الشعور بالأمان والتفهم والرعاية أثناء حدوث الأزمة:

- تأمين التقارب المباشر والعاطفي: إبقاء الأطفال بالقرب من العائلة والأصدقاء لتزويدهم بالأمان العاطفي.
- خلق بيئة آمنة: الحفاظ على أكبر قدر ممكن من الهدوء والاستقرار في محيطهم لمساعدة الأطفال على الشعور بالأمان.
- تعزيز الحالة البدنية: التأكد من حصولهم على ما يكفي من الراحة والتغذية وممارسة الرياضة ، وهي أمور أساسية للتعامل مع الضغوطات.
- الانخراط في أنشطة ممتعة: اقض وقتا ممتعا مع الأطفال في القيام بالأنشطة التي يحبونها ، مثل ممارسة الألعاب أو الرسم أو قضاء وقت في الخارج.
- التواصل البسيط والصادق: عند مناقشة الأزمة ، استخدم لغة بسيطة ومناسبة للعمر. كن صادقا و تجنب التحدث عن تفاصيل عميقة أو مخيفة.
- الحد من تصفح أو مشاهدة وسائل الإعلام: تقليل تعرض الأطفال للمحتوى الذي يحتمل أن يكون مزعجا على التلفزيون أو وسائل التواصل الاجتماعي.
- الروتين : حاول ان تحافظ على نوع من الروتين ، حيث يمكن أن تكون القدرة على تنبؤ الروتين اليومي مطمئنة للأطفال خلال الأوقات المضطربة.
- التشجيع على التعبير: امنح الأطفال فرصا للتعبير عن مشاعرهم من خلال التحدث أو الرسم أو الأنشطة الإبداعية الأخرى، و أعط قيمة لعواطفهم.
- الاستماع والطمأنة: كن مستمعا فعلا لمخاوفهم وما يقلقهم.

بصفتنا مقدمي رعاية يدعمون الأطفال خلال الأزمات ، من المهم أن نتذكر أن نعتني بأنفسنا ، مع الاعتراف أننا نمر احيانا بأوقات صعبة. إن تقبل حقيقة أننا قد لا نكون دائما في أفضل حالاتنا سوف يساعد في الحفاظ على الرفاه النفسي و الاجتماعي لدينا بينما نهتم بالآخرين.

من الطبيعي أن يظهر الأطفال بعض هذه السلوكيات بعد فترة وجيزة من الأزمة ، ولكن إذا استمرت هذه السلوكيات لعدة أسابيع أو ساءت بمرور الوقت ، فقد يشير ذلك إلى صعوبة تعامل الطفل مع التجربة.