

Eðlileg viðbrögð við óeðlilegum aðstæðum

Náttúruvá getur haft djúpstæð áhrif á fólk og viðbrögðin eru einstaklingsbundin. Hér að neðan eru dæmi um algeng viðbrögð við slíkum aðstæðum, en þekking á þessum viðbrögðum getur hjálpað við að takast á við þau og vinna úr þeim.



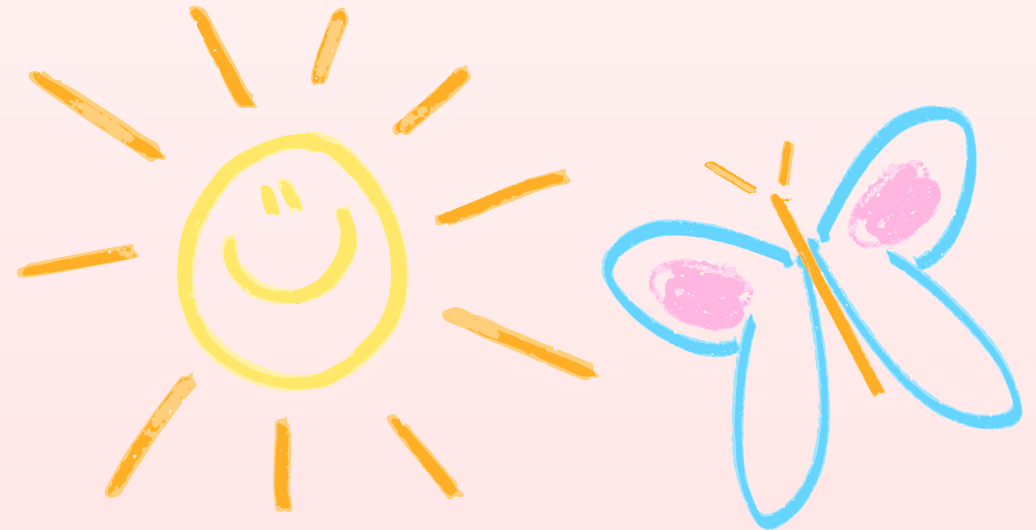
Líkamleg viðbrögð

- Sífelld þreyta, jafnvel eftir góða hvíld.
- Erfiðleikar með að sofna eða martraðir.
- Líkamlegir kvillar, t.d. höfuðverkur, magavandamál eða vöðvaspenna.
- Breytingar á matvenjum, t.d. lystarleysi.

Vitsmunaleg viðbrögð



- Erfiðleikar við að einbeita sér og taka ákvarðanir.
- Erfiðleikar að muna hluti.
- Stöðugar hugsanir um atburðinn og afleiðingar hans.
- Endurmat á persónulegum eða trúarlegum skoðunum.



Tilfinningaleg viðbrögð



- Miklar og stöðugar áhyggjur og ótti, t.d. um öryggi eða framtíðina.
- Djúp sorg yfir því sem misst hefur verið.
- Skapsveiflur, t.d. pirringur, gremja og reiði, stundum vegna smávæglegra hluta.
- Yfirþyrmandi tilfinning um valda- og hjálparleysi.

Hegðunarleg viðbrögð



- Einangrun og forðast félagsleg samskipti.
- Aukin skjá- og tölvuleikjanotkun til að dreifa huganum.
- Breyting á virkni, t.d. að sýna einkenni ofvirkni eða vanvirkni eða doða.
- Forðun, t.d. að forðast staði, fólk eða athafnir sem minna á atburðinn.

STUÐNINGUR VIÐ BÖRN

Eftir þungbæra lífsreynslu og á óvissutímum upplifa börn oft mikið óryggi og ótta.

Hér fyrir neðan eru ráð til að hjálpa börnum að finna fyrir öryggi, skilningi og umhyggju á erfiðum tímum.

- **Tryggjum líkamlega og andlega nánd:** Reynum að viðhalda nánd barna við fjölskyldu og vini til að veita þeim líkamlegt og andlegt öryggi.
- **Búum til öruggt umhverfi:** Viðhöldum eins mikilli ró og stöðugleika í umhverfi barna og mögulegt er til að hjálpa þeim að upplifa öryggi.
- **Hugum að líkamlegri heilsu:** Reynum að tryggja að börn fái næga hvíld, góða næringu og einhverja hreyfingu, en það eru grundvallaratriði þess að takast á við álag.
- **Gerum eitthvað skemmtilegt saman:** Verjum gæðastundum með börnunum í athöfnum sem þau hafa gaman að, eins og að leika sér, teikna eða vera úti.
- **Einföld og einlæg samskipti:** Verum hreinskilin þegar við ræðum við börn um atburðina, en notum jafnframt einfalt mál sem hæfir aldri þeirra.
- **Takmarkað fjölmiðlaáreiði:** Takmörkum aðgengi barna að efni sem gæti valdið þeim vanlíðan, t.a.m. í fréttamiðlum eða á samfélagsmiðlum.
- **Rútína og skipulag:** Reynum að viðhalda einhvers konar rútinu, þar sem fyrirsjáanleiki getur verið mikilvægur fyrir börn á óvissutímum.
- **Tjáning tilfinninga:** Gefum börnum tækifæri til að tjá tilfinningar sínar í gegnum spjall, listsköpun eða leiki.
- **Virk hlustun:** Vertu virkur hlustandi og gefðu áhyggjum þeirra og ótta gaum.

Mikilvægt er að foreldrar muni að sýna sjálfum sér sjálfsmildi og geri ekki of miklar kröfur á sjálfa sig þegar þau eru einnig að ganga í gegnum erfiða tíma.

Hvenær þarf að leita eftir faglegri aðstoð fyrir börn?

Þrátt fyrir að mörg börn jafni sig fljótt eftir erfiða lífsreynslu með stuðningi nærumhverfis, þurfa sum frekari aðstoð. Hér fyrir neðan eru merki sem benda til þess að þörf sé á faglegri aðkomu.

- **Verulegar hegðunarbreytingar:** Hegðun eins og að draga sig í hlé, aukin árásargirni eða afturför í þroska.
- **Viðvarandi kvíði eða ótti:** Ef barn er enn mjög kvíðið og hrætt í langan tíma eftir atvikið, að því marki að það truflar daglegar athafnir.
- **Breytingar á matar- og svefnvenjum:** Greinilegar og viðvarandi breytingar á matarlyst eða svefnmynstri, eins og að neita að borða eða endurteknar martraðir.
- **Slakur námsárangur:** Veruleg frávik í námsárangri, langvarandi áhugaleysi á skólastarfi og öðrum iðjum sem þau nutu áður.
- **Líkamleg einkenni:** Viðvarandi líkamleg einkenni án augljósra læknisfræðilegra orsaka, svo sem höfuðverkur, magaverkur eða almennir verkir.
- **Skapsveiflur og skapköst:** Öfgafullar skapbreytingar eða tilfinningaleg viðbrögð sem eru úr hlutfalli við aðstæður, eða viðvarandi sorg eða þunglyndi.
- **Tal um sjálfskaða eða vonleysi:** Tjá hugsanir um sjálfskaða, dauða, eða tjá tilfinningar um vonleysi um framtíðina.

Það er eðlilegt að börn sýni eitthvað af þessari hegðun stuttu eftir erfiða lífsreynslu en ef þessi hegðun varir í nokkrar vikur eða versnar með tímanum getur það bent til þess að barnið þurfi aðkomu fagaðila.