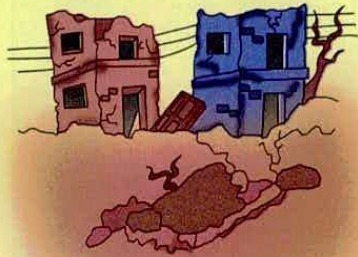


سلامت روان کودکان در بلایای طبیعی

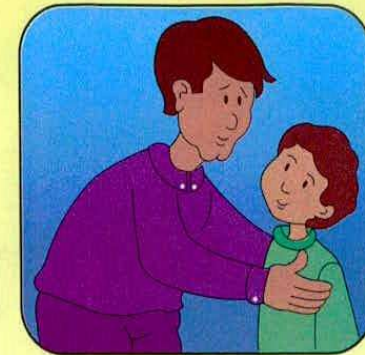


کودکان نیز پس از وقوع حوادث و بلایا، از نظر عاطفی و هیجانی تحت تاثیر قرار می گیرند، اما در بسیاری موارد مراقبت از آنها تنها محدود به رفع نیازهای اولیه یا صدمات جسمانی آنها می شود. پس از یک حادثه پر استرس و ناگوار، کودکان ممکن است به شکلهای مختلفی واکنش نشان دهند:

- بی قراری یا بیش فعالی
- کجی و بهت
- ترس و وحشت و اضطراب
- خشم و عصبانیت
- غمگینی و افسردگی، احساس گناه
- انزوا و گوشه گیری
- اجتناب از دور شدن از مراقبین و چسبیدن به آنها
- اجتناب از موقعیت ها یا مکانهایی که یادآور فاجعه باشد
- سکوت، بی تفاوتی و انکار، انکار حادثه ای اتفاق نیفتاده
- انجام رفتارهای بچه گانه یا کمتر از سن خود
- مشکلات خواب مثل کابوس، داد زدن در خواب یا شب ادراری



وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
دفتر سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد
اداره سلامت روان
با همکاری
معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی کرمان



۱- بچه ها در کنار والدین و آشنایان آرامش بیشتری دارند. آنها را از خود جدا نکنید.



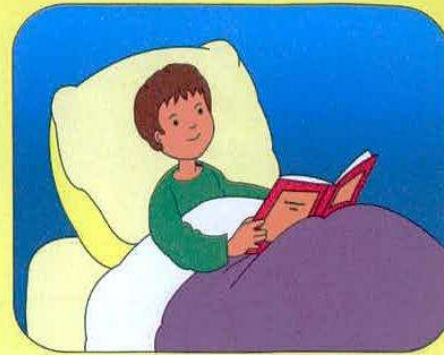
۲- بدون اجبار و با محبت، کودکان را به بیان افکار و احساساتش بوسیله صحبت کردن یا بازی تشویق کنید.



۳- برای شناخت ترس ها، نیاز ها و برداشتهای نادرست کودک می توان با ملایمت از وی پرسید: در زمان وقوع حادثه کجا بودی؟ چه اتفاقی افتاد؟ چه فکری کردی؟ الان چه فکری می کنی؟ چه احساسی داری؟



۵- کودک را مطمئن کنید که در امان است، به او اطمینان دهید دوستش دارید و مراقبش هستید و می دانید چقدر ناراحت است.



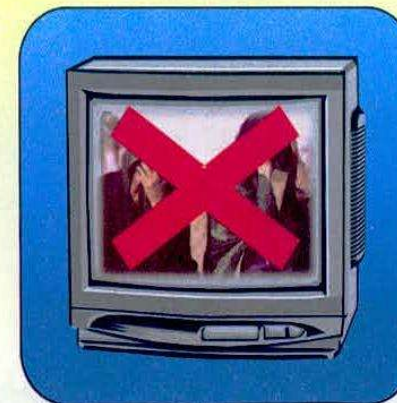
۷- تا جایی که ممکن است نظم روزانه کودک را برقرار کنید، مثل زمان خواب، استراحت، بازی و غذا.



۸- فراموش نکنید در این شرایط نیاز کودکان به بازی و تفریح و مراقبت و توجه بیش از هر وقت دیگری است.



۴- آرامش و خونسردی والدین و مراقبین برای آرامش بخشی به کودک بسیار مهم است، به سوالات وی با اطمینان و صادقانه پاسخ دهید، در برابر برخی سوالات می توانید بگویید: من هم نمی دانم، بگذار بپرسم.



۶- سعی کنید عوامل اضطراب آور را محدود کنید، مثل اخبار ناگوار رادیو و تلوزیون، فیلم ها یا داستان های ترسناک و صحبت ها و شیون های دلخراش اطرافیان.



۹- در صورت نیاز به اطلاعات و راهنمایی های بیشتر می توانید از تیم های حمایت روانی- اجتماعی کمک بگیرید.