

ماذا يمكنك أن تفعل لمساعدة طفلك؟

- إن أبسط احتياجات أطفالك هي الشعور بالأمن والأمان. لا تبقي أطفالك بعيداً عنك ، قم بتلبية احتياجاتهم من التغذية والمأوى والاهتمام بشكل مباشر. الشرط الأول لمساعدة أطفالك هو أن تكون هادئاً ومطمئنناً ومتسقاً قدر الإمكان. تذكر أن أطفالك يحتاجون إلى قربك أكثر من أي وقت مضى (لا تهمل القرب الجسدي ، أو تمسك أيديهم ، العناق). من ناحية أخرى ، يجب أن تحافظ على هذه العلاقة الحميمة دون تحويلها إلى علاقة مفرطة في الحماية. ضع في اعتبارك أنه من مصلحتهم إعطاء أطفالك المهام والمسؤوليات المناسبة لأعمارهم التي يمكنهم القيام بها. شجعه على الحديث عما سمعه ورآه واختبره أثناء الزلزال وبعده. استمع إلى مخاوفهم ورد بطريقة عاطفية وبدون إطلاق أحكام أو محاسبة الطفل. قد يراود الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة و مرحلة المدرسة المبكرة أفكاراً بعد وقوع حدث سيء بأنهم السبب ، كن واضحاً وقل إنه ليس ذنبهم .
- دعهم يعبرون عن مشاعرهم كالخوف والغضب وشجعهم ولا تمنعهم من البكاء والإجابة على أسئلتهم المتكررة. اشرح لهم أن ما تمر به طبيعي تماماً وليس مرضاً.
- بدلاً من قول ” انتهت ” أو ” لن يحدث شيء“ لتريح أطفالك ، قدم معلومات حول ما يجب فعله في حالة حدوث زلازل محتملة. لا تتردد في التحدث عن القضايا المتعلقة بالزلازل أمام أطفالك. احرص عن مشاركة تفاصيل الحدث المخيف مع أطفالك أو بالقرب منهم.

- أنتبه وحاول أن يكون التواصل و التفاعل إيجابي بين الوالدين والطفل وشجع الآباء الآخرين على الانخراط بطرق مماثلة مع أطفالهم.
- من الضروري أن تكون حساساً لفهم التغييرات التي لوحظت في الأطفال بعد الأزمة:
- إعلم أن السلوكيات مثل الخوف وتجنب الآخرين أو القتال أكثر مع الأطفال الآخرين هي ردود فعل شائعة بسبب التوتر.
- إذا كانت لديك أعراض نفسية شديدة أو إذا كنت تعتقد أن هناك شخصاً من حولك لا يستطيع رعاية أطفاله بسبب هذا ، فاستشر أخصائي الصحة النفسية على الفور. اصطحب أطفالك ، الذين تأثروا كثيراً ، والذين لا تتخفف تغيراتهم السلوكية أو تزداد تدريجياً ، إلى أقرب أخصائي صحة نفسية ، و إن أمكن إلى أخصائي بالصحة النفسية للأطفال .

المساهمون في هذه المعلومات :

- مراد أتماكا ، سيما بيكارا ، سيفدا كوركماز يعملون في قسم الطب النفسي بجامعة الفرات لإلزيغ الواقعة في منطقة الزلزال .
- وقد ساهم أيضا أعضاء الجمعية التركية للطب النفسي للصدمات النفسية والكوارث
- عائشة باشرتزي
- غيزيم اسكندر
- فؤاد أكغول
- إيلكر كوتش كبارلاك
- مصطفى ساركان
- منور حجي أوغلو يلديريم
- شاهقة يوكسل

جمعية الطب النفسي التركية



معلومات موجهة للناس بعد الزلزال

كيف تشعر نفسياً بعد الزلزال؟

لقد عانيت من الآثار السلبية للزلزال. الآن ، عندما تبدأ الحياة في العودة إلى طبيعتها ، من الطبيعي أن تتأثر نفسياً بدرجات متفاوتة بين كل شخص أكثر أو أقل و ليس أنت فقط ، ولكن كل شخص في منطقة الزلزال عانى من ذلك. كان الجميع خائفين. كان شعوراً بالرهبة وليس خوفاً عادياً. شعر معظم الناس بالعجز مثلك

بعد تعرضك للزلزال مباشرةً قد تشعر:

- بالخوف الشديد، عدم معرفة ما تفعله ، مكان وجودك ، الارتباك ، التصرف تلقائياً دون تفكير ، تبدل المشاعر ، عدم القدرة على أي رد فعل.
- عندما تخسر أقاربك سواء رأيت ذلك أمامك أو سمعت به، فقد تتعرض لردود فعل مفاجئة وعنيفة أو انعدام رد الفعل نهائياً ، أو التجمد ، وعدم القدرة على البكاء ، وعدم القدرة على التعبير عن حزنك ، عدم قبول فكرة خسارة الأقارب وإنكار ذلك والشعور أنهم سيعودون في أي لحظة شعور بالغضب والتمرد وإلقاء اللوم على الآخرين .

ربما لا تزال لديك الشكاوى التالية بعد أكثر من مضي أسبوع على الزلزال:

- الشعور بالخوف الشديد والعجز والرعب والصدمة وعدم القدرة على الشعور بمشاعرك وعدم الاستجابة وعدم القدرة على البكاء الشعور كما لو كنت تعيش الحدث باستمرار
- يمكن أن تتذكر لحظات الزلزال مراراً وتكراراً، سترادك الكوابيس خلال النوم أو أحلام يقظة حول ما حدث ، وتشعر وكأن الحدث يحدث مرة أخرى.
- تجنب الأماكن أو المواقف التي تذكرك بالزلزال: قد لا تتمكن من تذكر كل أو أجزاء من الحدث ، ولا يمكنك دخول المنزل الذي وقع فيه الزلزال ، والابتعاد عن الناس ، وقد لا ترغب في التحدث عن الحدث .
- أعراض التوتر المفرطة: قد تعاني من الأرق ، التهيج (عصبية مفرطة) ، سرعة الغضب ، والذهول ، والخفقان ، والرعدة ، وصعوبة التنفس.

- قد تشعر أنه ليس لديك مستقبل .
- قد تشعر بالذنب بشأن موت أحبائك.
- قد تشعر بالعجز ولا يمكنك فعل أي شيء.

من الطبيعي أن تظهر كل هذه الأعراض في الأسابيع الأولى لدى الأشخاص الذين تعرضوا للزلزال. ومع ذلك ، إذا لم تتناقص هذه الشكايات في غضون أسبوعين ، إذا كانت تؤثر على ممارسة حياتك وتصبح عليك ممارسة أي عمل ، فيمكنك الحصول على المساعدة من متخصصين في الصحة النفسية في المنطقة التي تتواجد فيها أو من المراكز النفسية المتخصصة القريبة منك ، سيكونون على استعداد لمساعدتك

ماذا يمكنك أن تفعل لتشعر بتحسناً؟

1. قد يحدث القلق والأعراض المرتبطة به مثل التنفس المتكرر والخفقان وصعوبة التنفس ، وهذه هي الأعراض المعتادة التي تحدث عندما يشعر الشخص بالخطر. القلق لا يدفع الناس للجنون ، لكنه يجعلك تشعر وكأنك ستصاب بالجنون أو تموت. عندما تشعر بالخطر بسبب الأحداث التي مررت بها ، فمن الطبيعي أن تعاني من أعراض مثل الخفقان وضيق التنفس ، الغثيان والرعدة والشعور بالضغط في صدرك. ستختفي هذه الأعراض من تلقاء نفسها عندما ينخفض قلقك .
2. لا تتجنب الحديث عن تجربتك مع قريب يمكنه الاستماع إليك. حافظ على علاقاتك الإيجابية والداعمة مع الأصدقاء والعائلة والجيران. للدعم الاجتماعي تأثير علاجي إيجابي على الآثار النفسية اللاحقة للصدمة. لا تحاول قمع مشاعرك أو حزنك. شارك مشاعرك وأفكارك حول هذا الحدث مع من حولك يمكنهم الاستماع إليك.
3. إذا كنت قلقاً بشأن التواجد في أماكن مغلقة أو التواجد في أماكن مزدحمة بعد الزلزال ، فلا تتردد في القيام بها ، ولكن يمكنك محاولة التواجد في الأماكن مع الأشخاص الذين تعرفهم حتى ينخفض مستوى القلق لديك.
4. تقليل تعرض الأطفال بشكل خاص للصور ومقاطع الفيديو للزلازل والدمار الحاصل بسببه. قد يحتاج البالغون أحياناً إلى مشاهدة الصور ، لكن مشاهدة صور الدمار مراراً وتكراراً على مدار اليوم سيزيد من توترك .

5. في الأيام الأولى ، يكون الشعور بالأرق وفقدان الشهية وعدم الرغبة في فعل أي شيء والضعف والعجز واليأس أمراً طبيعياً. لذلك ، لا تستخدم المهدئات أو الكحول ، سوف يتحسن نومك خلال أيام.

6. اعتني بجسدك. لا تستخدم أساليب التأقلم التي ستؤثر سلباً على صحتك ، مثل تعاطي الكحول والسجائر ، مهما كان مريحا بالنسبة لك.

حاول ممارسة الأنشطة التالية :

(المشي ، الدردشة مع أصدقائك ، وطقوس العبادة ، والتواجد في الطبيعة ، وما إلى ذلك) حاول القيام بها. إذا كنت تشعر بقلق شديد ، فقد تكون تمارين التنفس وتمارين الاسترخاء جيدة أيضاً.

7. بعد الكوارث والصددمات ، قد يميل الناس للبحث عن أشخاص يلقون اللوم عليه فيما حدث . احذر من الشائعات والأخبار والفيديوهات التي قد تحول شخص أو مجموعة إلى كبش فداء.

يمكن لهذه الشائعات ، التي تتراوح من النسيمة البسيطة إلى التفسيرات الخارقة للطبيعة ، أن تسبب انقسامات اجتماعية .

ما الذي يمكن أن يشعره أطفالك بعد الزلزال؟

- يمكن أن يشعر الطفل بالخوف الشديد والعجز. قد لا يكون قادراً على إدراك ما يحدث حوله. عدم التحدث أو انخفاض في ردود الفعل العاطفية ، يمكن ملاحظة البلادة وغياب الذهن. على العكس من ذلك ، يمكن رؤية السلوكيات مثل عدم المبالاة بالحدث وممارسة الألعاب والغناء.
- بالنسبة للأطفال ، كلا النوعين من التفاعلات ممكن وطبيعي. قد لا يتذكر ما حدث أثناء الزلزال وبعده. قد يبدو الأمر كما لو كنت تسترجع لحظة الزلزال (الخوف ، الصراخ ، الارتعاش ، الخفقان). قد يخاف الطفل من الوحدة والأماكن المغلقة والظلمة. قد يكون لدى الطفل أرق وكوابيس مزعجة أو مخيفة. ويمكن أن يحفل / يخاف من ضوضاء مفاجئة. قد يتصرف مثل طفل دون سنه (عدم القدرة على الانفصال عن الوالدين ، التبول في الفراش ، الإصرار والعناد. الغثيان ، الأم المعدة والصداع ، زيارات المرحاض المتكررة ، فقدان الشهية قد يلاحظ أيضا).