

## کمک به کودکان و نوجوانان برای مقابله با حوادث مصیبت بار

رویدادهای شدید و استرس زا مانند خشونت در جامعه پرتوان و ناراحت کننده هستند. بسیاری از افراد ممکن است واکنش های احساسی یا فیزیکی شدیدی مانند غم و اندوه، شوک، ترس، عصبانیت، سردرگمی و خستگی داشته باشند. امروز و در هفته های آتی، ممکن است شما و فرزندتان به طرق مختلف تحت تأثیر قرار بگیرید، زیرا هر فرد به طور متفاوتی واکنش نشان می دهد. احساس ناراحتی طبیعی است و پس از یک رویداد مصیبت بار قابل انتظار است.

### والدین و مراقبین چه کاری می توانند انجام دهند؟

مراقبین و اعضای خانواده می توانند با ایجاد یک محیط امن و حمایت کننده، با حفظ آرامش تا حد امکان و کاهش عوامل استرس زا کمک کنند. کودکان و نوجوانان باید بدانند که اعضای خانواده آنها را دوست دارند و تمام تلاش خود را برای مراقبت از آنها انجام خواهند داد. به کودکان اطمینان دهید که ایمن هستند و به ایجاد احساس امنیت کمک کنید.

### به روشی که مناسب سن آنها باشد صادقانه و آشکارا در مورد رویداد صحبت کنید

- اطلاعاتی درست اما ساده ارائه دهید که به آنها کمک کند تا بفهمند واقعیت چیست و چه چیزی تخیلی است. نیازی به اشتراک گذاری جزئیات زیاد نیست.
- به کودکان پاسخ های ساده و ملموسی برای سؤالاتشان بدهید. اگر نمی توانید به سؤالی پاسخ دهید، خوب است بگویید: "من نمی دانم چگونه به آن پاسخ دهم"، "شاید هرگز پاسخ آن را ندانیم"، "شاید بتوانیم کسی را پیدا کنیم که به ما کمک کند".
- اجازه دهید کودکان بدانند که می توانند هر زمان که آماده هستند صحبت کنند، هر سؤالی که دارند در هر زمانی بپرسند. کودکان مانند بزرگسالان با سرعت خودشان غم و اندوه را طی می کنند.

### برای کودکان و نوجوانان فرصت هایی فراهم کنید تا احساسات خود را بیان کنند

- کودکان و جوانان را تشویق کنید تا در مورد افکار و احساسات خود صحبت کنند - اما آنها را مجبور نکنید. ممکن است لازم باشد گفتگو را برای کودکان خردسال باز کنید. به کودکان و نوجوانان کمک کنید تا احساساتشان را با کلمات بیان کنند.
- اجازه دهید در مورد رویداد و احساسات خود صحبت کنند، بنویسند یا نقاشی بکشند.
- غم و اندوه یا احساسات دیگری را که فرزندتان ابراز می کند تأیید کنید و او را تشویق کنید که نزد شما بیاید.

### قرار گرفتن در معرض گزارش های خبری تکراری در مورد رویدادهای مصیبت بار را محدود کنید

- بزرگسالان می توانند با پیشگیری از اینکه کودکان خردسال گزارش های رسانه ها را ببینند یا بشنوند یا صحبت های بزرگسالان را در مورد رویدادها بشنوند از آنها در برابر حوادث مصیبت بار محافظت کنند.
- اگر کودکان بزرگتر در حال مشاهده داستان های رسانه ای از رویدادهای ناراحت کننده هستند، بهتر است با آنها تماشا کنید.

## به کودکان اطمینان دهید که ایمن هستند و به نیازهای آنها به اینکه احساس امنیت داشته باشند پاسخ دهید

- اجازه دهید کودکان خردسال در اتاق شما بخوابند (برای مدت کوتاهی) یا اگر مشکل خواب دارند با چراغ روشن بخوابند.
- سعی کنید به برنامه‌های معمولی مانند فعالیت های خارج از مدرسه، با هم شام خوردن و وقت خانواده پایبند باشید.
- با اجازه دادن به آنها برای اینکه در مورد بعضی چیزها مانند انتخاب وعده‌های غذایی یا انتخاب لباس، خودشان تصمیم بگیرند به آنها کمک کنید که احساس کنند کنترل در دستشان است.

### مراقب واکنش های استرسی احتمالی باشید

- مراقب نشانه‌های استرس در خودتان و دیگران باشید و اگر همه چیز طاقت فرسا شد به دنبال حمایت بیشتری باشید. این شامل صحبت در مورد احساسات شما است.
- به تغییرات ناگهانی در رفتار، گفتار، استفاده از زبان یا احساسات شدید توجه کنید.
- در صورت بروز مشکلات جدید، به خصوص اگر هر یک از علائم زیر برای مدتی بیش از چند هفته مشاهده شد، با یک ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی تماس بگیرید:
  - ضربان سریع قلب و عرق کردن
  - به راحتی مبهوت شدن
  - از نظر عاطفی بی حس بودن
  - خیلی غمگین و افسرده بودن
  - داشتن پس نماها (تجربه مجدد رویداد)

### خدمات کمکی

اگر نگران خود یا شخص دیگری شدید با یکی از خطوط کمک تماس بگیرید.

#### خط بهداشت روانی (Mental Health Line): 1800 011 511

یک خط تلفن ۷/۲۴ با کارکنان متخصص بهداشت روان که می‌تواند افراد را به خدمات پشتیبانی محلی هدایت کند.

#### خط کمک کودکان (Kids Helpline): 1800 55 1800

یک سرویس رایگان و محرمانه که مشاوره آنلاین یا تلفنی را برای کودکان و نوجوانان ارائه می‌دهد.

#### خط زندگی (Lifeline): 13 11 14

پشتیبانی ۲۴ ساعته بحران برای افرادی که دچار بحران یا ناراحتی خودکشی می‌شوند

#### HeadSpace: 1800 650 890

یک سرویس حمایتی بهداشت روان محلی برای جوانان و خانواده‌های آنها، با تمرکز بر مداخله زودهنگام.

#### 13YARN: 13 92 76

پشتیبانی رایگان مشاوره بحران برای مردم بومی و جزیره نشینان تنگه تورس

#### خط مردان (MensLine): 1300 78 99 78

پشتیبانی مشاوره تلفنی ۷/۲۴ برای مردانی که نگران سلامت روان، روابط، استرس و رفاه هستند.

#### خط سلامت روان فرافرهنگی (Transcultural Mental Health Line): 1800 648 911

یک خط تلفن که کارکنان آن از دوشنبه تا جمعه بین ساعت ۹ صبح تا ۴:۳۰ بعد از ظهر برای پشتیبانی از مردم NSW از جوامع متنوع فرهنگی و زبانی کار می‌کنند.

#### سرویس مترجم تلفنی (TIS) (Telephone interpreting service): 131 450

اگر به کمک مترجم نیاز دارید با TIS تماس بگیرید و زبان مورد نیاز و شماره‌ای را که می‌خواهید با آن تماس بگیرید بگویید. اپراتور یک مترجم روی خط خواهد آورد تا در گفتگویتان به شما کمک کند.