



بیتنام خدی شفیع و صبور

خداوند دانش خداوند نور



سلامت روان کودکان در شرایط بحران

احتمال افزایش میزان شیوع اختلال های روانپزشکی در مکان های دچار بحران
(بخصوص در افراد در معرض خشونت و اثرات مخرب جنگ)

■ اختلال استرس پس از سانحه

■ افسردگی

■ اضطراب

مداخلات در بحران

I. براساس هدف (رویکردهای ارتقا، پیشگیری و درمان)

II. براساس روش (شامل فعالیت های گروهی خلاقانه و تفریحی، حرکت درمانی، حمایت

والدین، روان درمانی فردی)

حمایت های روانی- اجتماعی بر پیشگیری از اختلالات و ارتقاء رفاه از طریق کاهش عوامل
خطر و تقویت تاب آوری و عوامل محافظتی تاکید دارد.

راهبردهای پیشگیری و حفظ سلامت روان و ارائه حمایت روانی برای کودکان در بحران

- فضاها و فعالیت‌های امن
- حمایت والدین و مراقبان
- برنامه‌های مبتنی بر جامعه
- برنامه‌های مبتنی بر مدرسه
- ترویج حالت عادی
- کمک اولیه روانشناختی
- روان درمانی فردی و گروهی
- مداخلات در سطح خانواده
- مسیرهای ارجاع

۵ عنصر اساسی مداخلات فوری و میان مدت ترومای جمعی:

- حس ایمنی

- آرامش

- حس اثربخشی خود و جامعه

- ارتباط

- امید

عدم توجه کافی به این مسائل با افزایش خطر مشکلات سلامت روان در کودکان و خانواده‌های آسیب‌دیده از جنگ همراه می‌باشد.

سنین پیش از دبستان (۵-۱ سال)

- ترس از جدائی و چسبیدن بیش از حد به والدین
- ترس از بیگانه ها و بی اعتمادی به دیگران
- ترس از تاریکی
- خودداری از تنها خوابیدن
- دیدن رویاهای ترسناک
- برگشت به رفتارهای مراحل اولیه رشدی مثل شب ادراری، انگشت مکیدن
- مشکل در به خواب رفتن
- فعالیت بیش از حد و پرخاشگری
- ترس از اشیای خیالی، حیوانات
- اختلال در صحبت کردن، سکوت یا لکنت زبان

کودکان دبستانی (۱۱-۶ سال):

- احساس غمگینی
- انجام بازی های تکراری
- مشکلات خواب
- اضطراب و نگرانی درمورد سرنوشت اعضاء خانواده
- پرسیدن سوال که نشان دهنده اضطراب
- مشکلات تحصیلی
- شب ادراری
- پر خاشگری
- شکایت های بدنی مثل : درد شکم، سردرد

نوجوانی و جوانی (۱۸-۱۲ سال):

- علائم بدنی مثل دردهای شکمی، سردرد، ناراحتی های پوستی، دردهای مبهم
- مشکلات خواب و کابوس
- نزع با دیگران و تحریک پذیری
- افت تحصیلی
- رو آوردن به سیگار یا موادمخدر
- طغیان و سرکشی در خانه و مدرسه
- افسردگی یا غمگینی
- ازدست دادن علاقه به تفریح یا فعالیت های گروهی با دوستان

راهکارهای جلوگیری از آسیب‌های روانی ناشی از اخبار جنگ در کودکان و نوجوانان

- کنترل میزان دسترسی به اخبار
- ایجاد فضایی امن برای گفتگو
- ایجاد فضای گفت‌وگو و آرامش
- آموزش مهارت‌های مقابله‌ای
- ایجاد محیط امن و حمایتی
- ادامه دادن فعالیت‌های معمول زندگی

چگونگی واکنش والدین به اضطراب کودکان در هنگام جنگ

1. آمادگی والدین برای پاسخگویی به سوالات
2. حفظ خونسردی توسط والدین
3. اجازه به فرزند برای صحبت کردن
4. شنونده خوبی بودن
5. دادن پاسخ صحیح