Iranian Academy of Child and Adolescent Psychiatry

انجمن روانپزشکی کودک و نوجوان ایران

راهنمای والدین

مدیریت بحران و کاهش آسیب در مدارس

ویژهٔ بحران بروز نشانه‌های مسمومیت در دانش آموزان

بحران و ویژگی‌های آن

پیامدهای فوری و درازمدت بحران

آمادگی برای بحران

حمایت از کودک و نوجوان

فهرست

عنوان	صفحه
مقدمه	۲
تعریف بحران	۳
واکنش‌های کودکان و نوجوانان به بحران	۴
آمادگی برای بحران و تقویت تاب‌آوری در کودکان و نوجوانان	۹
آموزش روش‌های مدیریت استرس	۱۱
آنچه می‌توانید برای حمایت از فرزندتان بلافاصله بعد از وقوع بحران انجام دهید	۱۷
اقداماتی که در ساعت‌ها و روزهای بعد برای تقویت سازگاری می‌توان انجام داد	۲۳

مقدمه

مواجهه با بحران در زندگی اجتناب‌ناپذیر است و افراد در طول زندگی با انواع مختلفی از بحران‌ها مواجه می‌شوند. بنابراین آمادگی برای بحران و مدیریت درست آن اهمیت زیادی دارد و می‌تواند از آسیب‌های احتمالی فوری و بعدی پیشگیری نماید.

در بحران‌های مرتبط با مدارس، هماهنگی و تعامل مثبت بین والدین و اولیای مدرسه برای پیشگیری از آسیب‌های جسمی و روانی در دانش آموزان اهمیت زیادی دارد. برای ایجاد این هماهنگی، آگاهی اولیای مدارس و خانواده‌ها از ویژگی‌های یک بحران، اثرات و پیامدهای کوتاه و دراز مدت آن، نحوهٔ مدیریت و کاهش آسیب، ضروری است.

با توجه به بحران بروز نشانه‌های مسمومیت در دانش‌آموزان در ماه‌های اخیر، انجمن روانپزشکی کودک و نوجوان ایران، تصمیم به تهیه یک بسته آموزشی برای استفاده اولیای مدارس، والدین و دانش آموزان گرفت.

کتابچه پیش رو، راهنمای والدین از این بسته آموزشی است که به طور خلاصه و کاربردی به مفاهیم بحران، اثرات و پیامدهای آن و نحوهٔ کمک به کودکان و نوجوانان در این شرایط می‌پردازد. شما می‌توانید از مطالب این راهنما برای مدیریت بحران فعلی و سایر بحران‌ها استفاده کنید. امید داریم این مجموعه به ارتقای سلامت روان فرزندانمان کمک کند.

انجمن علمی روانپزشکی
کودک و نوجوان ایران

انواع بحران

برخی بحران‌ها مثل طلاق، بیماری، تصادف رانندگی و غیره محدود به زندگی فردی یا خانوادگی هستند. برخی بحران‌ها گسترده‌تر بوده و افراد و گروه‌های مختلف اجتماعی را درگیر می‌کنند که مدیریت آنها نیاز به مدخلات پیچیده‌تری دارد. این بحران‌ها در دو دسته اصلی قرار می‌گیرند:

فجایع طبیعی: بحران‌هایی هستند که توسط عوامل طبیعی ایجاد می‌شوند مثل وقوع زلزله، سیل و غیره.

فجایع انسانی: بحران‌هایی هستند که توسط برخی افراد و گروه‌ها ایجاد می‌شوند. از این نوع بحران به جنگ، تهاجم و حملات تروریستی می‌توان اشاره کرد.

انواع استرس‌ها در شرایط بحرانی

در شرایط بحرانی افراد در معرض انواع مختلفی از استرس‌ها قرار می‌گیرند. برخی از این استرس‌ها ناشی از خود واقعه و برخی ناشی عوامل ثانویه‌اند.

استرس‌های اولیه: فشار و استرسی است که بدلیل وقوع حادثه تجربه می‌شود که با احساس خطر زیاد، ترس، سردرگمی، درماندگی و واکنش‌های هیجانی و رفتاری شدید همراه است.

استرس‌های ثانویه: استرس‌هایی هستند که در ساعت‌ها و روزهای بعدی ایجاد می‌شوند و آسیب ناشی از بحران را افزایش می‌دهند. مواردی مثل درگیری شدید بین والدین و مقصر دانستن یکدیگر بدنبال وقوع یک حادثه رانندگی، برهم خوردن روال طبیعی زندگی و تعطیل شدن مدارس به دنبال زلزله، گسترش شایعات، اطلاعات ناکافی و مبهم و نبود امکانات لازم برای تأمین نیازهای اساسی آسیب دیدگان، مثال‌هایی از استرس‌زاهای ثانویه هستند.

واکنش‌های کودکان و نوجوانان به بحران

واکنش کودکان و نوجوانان به شرایط استرس‌زا و بحران را می‌توان به دو دسته واکنش‌های فوری و تأخیری تقسیم کرد. شدت این واکنش‌ها بر اساس شدت واقعه، میزان نزدیکی به واقعه و ویژگی‌های فردی و اجتماعی افراد متفاوت است.

واکنش‌های فوری: واکنش‌هایی هستند که در زمان بروز حادثه دیده می‌شوند که می‌توانند جسمی، هیجانی، رفتاری و شناختی باشند.

- شوک‌زدگی، هیجان و ترس زیاد، احساس ناامنی، درماندگی، سردرگمی، فریاد زدن یا جیغ کشیدن، گریه، هجوم افکار منفی و ... مهم‌ترین واکنش‌های هیجانی، رفتاری و شناختی هستند.
- نشانه‌های جسمی در این شرایط عبارتند از: تپش قلب، تعریق، تنگی‌نفس، سردرد، تهوع، سرگیجه، بی‌حالی، بی‌حسی، گرگرفتگی، دردهای بدنی و ...

واکنش‌های تأخیری: واکنش‌هایی هستند که در روزهای بعد از حادثه دیده می‌شوند.

- تغییرات خواب و اشتها به‌شکل بی‌خوابی، بیدار شدن‌های مکرر بین خواب، دیدن کابوس‌های شبانه و نیز بی‌اشتهایی به شکل شایعی بعد از حادثه دیده می‌شود.
- احساس ترس، ناراحتی، غمگینی، خشم، عصبانیت، سردرگمی و اضطراب مهمترین واکنش‌های هیجانی هستند که بعد از حادثه ممکن است ادامه پیدا کنند.
- خطاهای حسی به شکل توهمات بینایی، شنیداری و بویایی و یا دیدن موجودات وحشتناک، احساس ناآشنا بودن محیط و ... ممکن است از سوی کودک یا نوجوان گزارش شود.
- اشتغال ذهنی با واقعه و یادآوری مکرر و ناخواسته خاطرات آزاردهنده آن معمولاً در روزهای بعد از حادثه گزارش شده و تا مدت‌ها ادامه دارد.
- مقصر دانستن خود یا دیگران، خودسرزنشگری، کاهش تمرکز و حواس‌پرتی، اختلال در یادگیری، فراموشی و مشکلات حافظه برخی از واکنش‌های شناختی فرد به استرس های شدید هستند.
- تحریک‌پذیری، افزایش فعالیت، پرخاشگری، لجبازی، قشقرق یا بی‌قراری و گریه‌کردن برای کوچکترین مسائل، کناره‌گیری از جمع، گوشه‌گیری یا بی‌میلی به بازی با بچه‌های دیگر نیز از نشانه‌های شایع رفتاری کودکان بعد از وقوع بحران است.
- افزایش تمایل به انجام رفتارهای بی‌محابا و پرخطر، مصرف مواد و الکل و ... بدنبال بحران در نوجوانان دیده می‌شود.

- برگشت به رفتارهای ابتدایی‌تر کودکی نظیر مکیدن انگشت یا از دست دادن توانایی تکلم از جمله اثرات مواجهه با بحران در کودکان خردسال است.

تأثیر بحران بر کودکان و نوجوانان

با وجود واکنش‌های فوری و تأخیری، بسیاری از بچه‌ها به تدریج در طول زمان به حالت طبیعی بر می‌گردند و چنانچه واقعه‌ی استرس‌زا خیلی شدید نباشد و فرد از حمایت و مهارت‌های سازگاری مناسب برخوردار باشد، نه تنها آسیب نمی‌بیند بلکه توانایی وی برای مقابله با بحران‌های بعدی افزایش می‌یابد؛ با این حال، در برخی موارد تجربه وقایع استرس‌زای شدید و مکرر مثل: حوادث و بلایای طبیعی، تهاجم، جنگ، حملات تروریستی و کودک‌آزاری، کارکرد مناطق مرتبط با کنترل هیجان در مغز را مختل نموده و آسیب‌های جدی را به کودکان و نوجوانان تحمیل می‌کند. این آسیب در آینده می‌تواند مشکلات هیجانی، رفتاری، تحصیلی و اجتماعی جدی برای کودک ایجاد کند. افزایش خطر بروز اختلالات روانپزشکی نظیر اختلال استرس پس از سانحه، مشکلات خلقی و اضطرابی که رنج و ناراحتی زیادی را برای کودک در پی خواهد داشت از جمله این پیامدها است.

اختلال استرس پس از سانحه

این اختلال یک مشکل روانپزشکی است که به دنبال مواجهه با یک استرس شدید و تهدید کننده حیات ایجاد می‌شود. یادآوری مکرر و ناخواسته خاطرات و افکار مزاحم مرتبط با حادثه، کابوس‌های شبانه، اجتناب از مواجهه با یادآورهای حادثه، برانگیختگی و گوش‌بزنگی، تحریک-پذیری و اختلال حافظه از جمله نشانه‌های این اختلال

هستند. در صورت بروز و تداوم این نشانه‌ها، برای ارزیابی از نظر احتمال وجود این اختلال و درمان آن باید به متخصص روانپزشکی مراجعه کرد.

عواملی که احتمال آسیب را افزایش می‌دهند

اگرچه بحران در ابتدا منجر به بروز علائمی در بسیاری از کودکان می‌شود، ولی خوشبختانه بیشتر این بچه‌ها به‌تدریج می‌توانند بدون آسیب جدی با آن کنار بیایند، ولی برخی دچار آسیب‌های روانی می‌شوند که برای پیشگیری از آن باید عواملی که کودک را مستعد آسیب می‌کنند را بشناسیم و مداخلات لازم را برای پیشگری از آسیب انجام دهیم. در ادامه برخی از این عوامل مستعدکننده را معرفی می‌کنیم.

شدت، دفعات و مدت بحران: اگر بحران‌ها متعدد، طولانی و یا شدید باشند، احتمال آسیب بیشتر خواهد بود.

سطح رشدی و تکاملی: کودکان خردسال از مهارت‌های سازگاری ضعیف-تری نسبت به بزرگ‌ترها برخوردارند. در نتیجه، برای سازگاری با بحران به حمایت مراقبان و اطرافیان نیاز بیشتری دارند و باید این حمایت را برایشان فراهم نمود.

نوجوانان هرچند از مهارت‌های سازگاری بهتری برخوردارند و مایلند خودشان مشکلاتشان را حل کنند، با این حال همچنان نیاز به کمک و حمایت دارند. در حمایت و مراقبت از نوجوانان باید به احساس خودمختاری و استقلال آنها احترام گذاشت و آنها را در تصمیم‌گیری‌ها مشارکت داد.

وضعیت سرشتی: بعضی از کودکان از نظر سرشتی حساس‌تر از بقیه هستند و بیشتر تحت تأثیر وقایع قرار می‌گیرند. به‌عنوان مثال کودکانی که از نظر سرشتی مضطرب و محتاط هستند در مواجهه با استرس‌ها، نگرانی و اضطراب بیشتری خواهند داشت.

نحوۀ واکنش والدین و اطرافیان به بحران

این عامل به خصوص در کودکان خردسال نقش بیشتری دارد. کودک با مشاهدۀ دیگران و واکنش‌های آن‌ها می‌تواند احساس امنیت یا نا امنی پیدا کند. واکنش های شدید و ناسازگارانه اطرافیان استرس کودک را تشدید می‌کند در مقابل اگر والدین و اطرافیان بر شرایط مسلط باشند و همزمان با حمایت از کودک، هیجانات خود را به شیوه‌ای کنترل شده و متناسب بروز دهند، کودک احساس امنیت بیشتری خواهد داشت.

رابطۀ پرتنش والد ـ فرزند: در شرایط بحران والدین نقش حمایتی دارند و لازم است هر زمان کودک یا نوجوان نیاز دارد در دسترس باشند. کودک یا نوجوان باید بتواند براحتی مشکلاتش را با والدینش مطرح و از آنها کمک بگیرد. رابطه متعارض والد–فرزند، توأم با تنش و بی‌اعتمادی این امکان را از او می‌گیرد.

نبود شبکۀ حمایتی مناسب: نبود شبکه حمایت اجتماعی مناسب فرد را از دریافت حمایت و کمک اطرافیان محروم می‌سازد. کمک گرفتن از افراد قابل اعتماد در فامیل، دوستان و آشنایان نقش مهمی در سازگاری فرد با استرس دارد و برای مقابله با بحران ضروری است.

سابقۀ مشکلات سلامت روان: آسیب‌پذیری کودکان با سابقه افسردگی، اضطراب، مشکلات رفتاری و ... بدنبال بحران افزایش می‌یابد.
مشکلات روانپزشکی در والدین نظیر افسردگی، اضطراب و سایر اختلالات روان‌پزشکی نیز اثرات منفی بر نحوه مدیریت بحران و شرایط پر استرس توسط آنها دارد.

مشکلات خانوادگی: مشکلاتی مثل وضعیت اقتصادی ضعیف، وجود تعارض و درگیری بین افراد خانواده، اعتیاد و ... سطح استرس را افزایش و قدرت سازگاری افراد را کاهش و احتمال آسیب را افزایش می‌دهد.

مهارت‌های سازگاری آموخته شده: کودکان با آزمون و خطا و الگو برداری از دیگران (مشاهده‌ی روش مقابله والدین و اطرافیان با استرس‌ها)، به تدریج مهارت‌های مقابله با استرس را می‌آموزند و در شرایط پر استرس بعدی از این مهارت‌ها استفاده می‌کنند.
اگر والدین از روش‌های ناسازگارانه و آسیب‌زا برای مقابله با بحران استفاده کنند کودک نیز ممکن است بطور مشابه این روش‌ها را بکار گیرد که سازگاری وی با بحران را دشوار می‌سازد.

آمادگی برای بحران و تقویت تاب‌آوری در کودکان و نوجوانان

تاب‌آوری به معنی مواجهه با بحران و مدیریت آن به نحوی است که فرد در پایان توانمندتر از قبل بتواند بحران‌های بعدی را مدیریت کند. پیش‌بینی شرایط و آمادگی برای مواجهه با بحران به تقویت تاب‌آوری کمک می‌کند.
وقوع برخی بحران‌ها را تا اندازه‌ای می‌توان پیش‌بینی کرد، در بحران‌هایی مثل همه‌گیری بیماری کرونا، تا حدودی قابل پیش‌بینی بود که بیماری بیشتر افراد را درگیر خواهد کرد ولی بحران‌هایی مثل زلزله اغلب قابل پیش بینی نیستند.

از آنجا که مواجهه با بحران در زندگی تقریباً اجتناب‌ناپذیر است، باید پیشاپیش برای وقوع هر بحرانی صرف نظر از نوع آن آماده بود و با انجام اقداماتی، مهارت‌های سازگاری و تاب‌آوری کودکان و نوجوانان را افزایش داد. مهمترین اقداماتی که قبل از بروز بحران برای آمادگی می‌توان انجام داد عبارتند از:

- مواجهه مکرر با وقایع استرس‌زا، مشاهدهٔ صحنه‌ها و بیان جزئیات حوادث باعث آسیب‌پذیری بیشتر کودکان در حوادث بعدی می‌شود، بنابراین به طور کلی سطح مواجهه کودکان با اخبار، عکس‌ها و فیلم‌ها با محتوای استرس‌زا و خشونت را کاهش دهید.
- آنها را از موقعیت‌هایی که ممکن است حوادث آسیب‌زا روی دهند دور نگه دارید. جزئیات حوادث آسیب‌زای شدید را برایشان بیان نکنید و اجازه ندهید شاهد یا تماشاگر این وقایع در جامعه یا فضای مجازی باشند.
- عوامل استرس‌زای زندگی و تعارضات بین فردی را کاهش دهید و اجازه ندهید مشکلات متعدد و حل نشده در زندگی باقی بمانند.
- شبکهٔ ارتباط اجتماعی با فامیل و دوستان خود را حفظ کنید.
- اختلالات روانپزشکی زمینه‌ای را در خود یا فرزندانتان درمان کنید.
- کودکان و نوجوانان را در فعالیت‌های نوع دوستانه و خیرخواهانه مشارکت دهید.
- امکان تفریحات سالم نظیر فعالیت‌های ورزشی را برای فزندانتان فراهم کنید.
- امکانات حمایتی و مراقبتی موجود در جامعه را نظیر اورژانس اجتماعی، خط کمک و مداخله در بحران، پلیس، اورژانس و ... را به فرزندانتان معرفی کنید.

- مهارت‌های مدیریت استرس را به آنها بیاموزید و فرزندانتان را ترغیب کنید که در شرایط کم استرس آن را تمرین و بکار گیرند تا در زمان بحران بتوانند از این مهارت‌ها استفاده کنند.

آموزش روش‌های مدیریت استرس

افراد برای کاهش استرس خود از روش‌های متنوعی استفاده می‌کنند که بسیاری از آنها کار آمد هستند، روش‌هایی نظیر دعا کردن، ذکر گفتن، بجا آوردن آداب و مناسک مذهبی باعث احساس آرامش می‌شوند.
برخی افراد نیز ممکن است شیوه‌های دیگری را نظیر گوش‌دادن به موسیقی آرامش‌بخش و ... بکار گیرند. از این روش‌ها تا زمانی که آسیب‌زا یا خطرناک نباشد (مثل: خودزنی با تیغ) می‌توان برای کاهش اضطراب و استرس در شرایط بحران استفاده نمود. در کنار این روش‌ها، فنون زیر را نیز می‌توانید به فرزندانتان بیاموزید.

الف) تمرین تنفس آرام شکمی

هنگام نفس‌کشیدن به طور معمول قفسه سینه متسع می‌شود تا فضای کافی برای ورود هوا فراهم گردد. در شرایط پراسترس، تنفس سطحی و تند می‌شود که با احساس سرگیجه و برخی نشانه‌های جسمی دیگر همراه است.
کنترل تنفس از طریق انجام دم و بازدم‌های آهسته شکمی و با ریتم منظم به کاهش استرس کمک می‌کند.

در تنفس شکمی با حرکت دیافراگم (پرده عضلانی بین قفسه سینه و شکم) به سمت پائین، فضا برای ورود هوا باز می‌شود و نیازی به اتساع قفسه سینه نیست.

برای انجام این کار از فرزند خود بخواهید که برای چند دقیقه به صورت آهسته و منظم نفس بکشد، به شکلی که موقع انجام دم، هوا به سمت شکم هدایت شود (شکم به سمت جلو حرکت کند). برای حفظ روال آهسته و منظم دم و بازدم از کودک بخواهید که در ذهن خود به صورت منظم با شماره یک، دم و با شماره دو، بازدم انجام دهد.

یادگیری این نوع تنفس نیاز به تمرین دارد. برای این کار از کودک بخواهید روی صندلی بنشیند و یک دست را روی قفسه سینه و دست دیگر را روی شکم بگذارد و طوری نفس بکشد که دست روی شکم حرکت کند ولی دستی که روی سینه است ثابت بماند.

روش دیگر این است که کودک در وضعیت ایستاده یا نشسته دست‌هایش را به حالت کشیده بالای سر نگه دارد و طوری نفس بکشد که هوا وارد شکم شود.

این تمرین باید را بارها و بارها در شرایط کم استرس انجام داد تا بتوان از آن در موقعیت‌های پر استرس برای ایجاد آرامش استفاده کرد.

ب) خودگویی‌های انطباقی

در شرایط بحران، افراد با افکار نگران کننده زیادی اشتغال ذهنی پیدا می‌کنند که مشخص نیست چه اندازه واقعیت دارد. مثلاً در بحران مسمومیت دانش-آموزان، ممکن است افکاری مثل: «*در آینده چه اتفاقی خواهد افتاد؟ شاید به بیماری‌های سختی در آینده مبتلا شود*» و یا «*ممکن است جانش را از دست بدهد*» و ... ذهن افراد را درگیر کند که باعث می‌شود شدت اضطراب و استرس فرد بالاتر برود.

استفاده از خودگویی‌های انطباقی در برابر این افکار می‌تواند به کاهش اضطراب در این شرایط کمک کند.

در این روش فرد در برابر فکر اضطراب‌آور، در ذهن خود دنبال توضیح دیگری می‌گردد که محتمل ولی کمتر استرس‌زا است. مثلاً به جای این فکر که «*ممکن است اتفاق ناگواری برایش بیفتد*» می‌تواند به خودش بگوید: «*در*

سایر موارد مسمومیت‌ها خفیف بوده است و بنظر نمی‌رسد آسیب جسمی جدی وجود داشته باشد».

برای آموزش این تکنیک به نوجوان، از مثال تعویض کانال تلویزیون برای تماشای یک برنامه مورد علاقه، بجای یک برنامه ناخوشایند استفاده کنید و از او بخواهید بطور مشابه با تعویض کانال فکرش، در مورد واقعه و خطرات احتمالی آن به گونه‌ای فکر کند که کمتر استرس‌زا باشد.

ج) تصویرسازی ذهنی

تصویرسازی ذهنی، روشی برای کاهش یادآوری ناخواسته و مزاحم خاطرات واقعه آسیب‌زا است که باعث رنج و ناراحتی کودک یا نوجوان می‌شود. این تکنیک به طور موقت به فرد کمک می‌کند که این خاطرات و تصاویر آزار دهنده را در ذهنش مدیریت کند. برای این منظور این تمرین را با فرزند خود انجام دهید:

ابتدا از او بخواهید خاطره‌ای از یک تجربه خوشایند قبلی که ارتباطی با واقعه آسیب‌زا ندارد را بیاد آورد و آن را با جزئیات تجسم و در موردش صحبت کند.

سپس از او بخواهید به خاطرات ناخوشایند حادثه فکر کند و بلافاصله خاطره خوشایند را جایگزین آن نماید. از او بخواهید که این کار را چندین بار در حالت عادی انجام دهد تا کاملاً بر آن مسلط شود.
به جای استفاده از خاطرات خوشایند، کودک یا نوجوان می‌تواند به موضوعات مورد علاقه‌اش فکر کند و یا تصاویر خوشایندی را درنظر بگیرد و جایگزین این خاطرات و افکار مزاحم نماید.

در ابتدا کودک یا نوجوان ممکن است نتواند بخوبی مانع هجوم افکار مزاحم شود ولی در دراز مدت با تمرین بیشتر خواهد توانست این افکار را مدیریت نماید.

د) تقویت مهارت حل مشکلات

مهارت حل مشکل، یکی دیگر از روش‌های کاهنده اضطراب و استرس است. در شرایط پراسترس افراد با مشکلات متعددی روبرو می‌شوند که ممکن است نتوانند بهترین راه‌حل را به سرعت برای آن پیدا کنند و بر اساس الگوهای آموخته شده قبلی از روش‌هایی استفاده می‌کنند که در این شرایط چندان مؤثر نیستند.

مثلاً نوجوانی که قبلاً با حضور در جمع دوستانش در مدرسه و یا رفتن به باشگاه ورزشی اوقاتش را پر می‌کرد، به دنبال تعطیلی مدارس و باشگاه‌ها بی‌حوصله و عصبی شده است و نمی‌داند چگونه خود را سرگرم کند. در این شرایط استفاده از روش حل مشکل می‌تواند به کاهش استرس وی کمک کند.

برای این کار ابتدا به کمک نوجوان مشخص کنید که *مشکل چیست؟*
سپس *فهرستی از راه‌حل‌ها* را تهیه کنید. در این مرحله فقط به راه‌حل‌های مختلف فکر کنید بدون اینکه بخواهید مفید بودن یا اجرایی بودن آنها را در نظر بگیرید.
در مرحله سوم به کمک نوجوان *کم عارضه و قابل اجرا بودن راه‌حل‌ها* را بررسی و بر این اساس آنها را اولویت‌بندی کنید.
در نهایت *یک یا چند راه حل با اولویت بالا را انتخاب کنید و بکار گیرید.*

آنچه می‌توانید برای حمایت از فرزندتان بلافاصله بعد از وقوع بحران انجام دهید

در مورد حوادثی که در مدرسه اتفاق می افتد معمولاً والدین در زمان وقوع حادثه حضور ندارند و بعداً از آن مطلع می‌شوند. در بسیاری از موارد اطلاعات والدین در مورد حادثه و چگونگی وقوع آن و اینکه فرزندشان چگونه و به چه اندازه با واقعه روبرو شده است اندک است. در مواردی ممکن است در ابتدا علت واقعه و جزئیات آن کاملاً مشخص نباشد، مسئولان مدرسه خواسته یا ناخواسته نتوانند اطلاعات زیادی را به خانواده‌ها بدهند و یا اینکه به دلایلی امکان ارائه اطلاعات محدود شده باشد. در این شرایط والدین دچار سردرگمی شده و ممکن است ندانند بهترین اقدام برای مراقبت از فرزندشان چیست.

با توجه به این موارد و جدا از آنکه علت و یا جزئیات این حادثه چه باشد، برای کاهش آسیب بطور کلی اقدامات زیر را می‌توان انجام داد.

- وضعیت جسمی و آسیب‌های احتمالی را در نظر داشته باشید. مطمئن شوید که خطر جانی فرزندتان را تهدید نمی‌کند و وضعیت جسمی وی پایدار است.

  به عنوان مثال: اگر فرزندتان نشانه‌های مسمومیت داشته است و در حال حاضر با نظر پزشکان معالج وضعیت پایداری دارد احتمال خطر کاهش یافته است. با این حال در ساعت‌ها و روزهای بعد مراقب بروز برخی نشانه‌ها و علائم مشکوک باشید ولی واکنش‌های هیجانی شدید نشان ندهید که باعث افزایش اضطراب فرزندتان نشود.

- با اولیای مدرسه همکاری و تعامل نزدیک داشته باشید، از زیر سئوال بردن و مقصر دانستن آنها اجتناب کنید و فضای مناسبی را برای تعامل ایجاد کنید. آنها را در مراقبت از دانش آموزان و اقدامات مراقبتی و حمایتی به بی‌کفایتی متهم نکنید و مورد بی احترامی قرار ندهید، بلکه سعی کنید برای افزایش ایجاد آرامش و کاهش استرس در محیط مدرسه با آنها همکاری کنید.

- به فرزندتان اجازه دهید که روایت خودش را از واقعه بیان کند و آن را به همان شکل بپذیرید چرا که او احتمالاً آنطور که بیان می‌کند واقعه را درک کرده است. از پیش داوری و القای برداشت‌های خود از نحوه و دلایل وقوع حادثه به او اجتناب نمایید.

- با مشاهده حالت چهره، ژست‌های بدنی و نحوه سخن گفتن فرزندتان، میزان استرس و اضطراب وی را تخمین بزنید. حالت چهره و بدن نشان دهنده وضعیت هیجانی فرد است. هیجاناتی مثل ترس، نگرانی، غمگینی و ... را می‌توان از حالت چهره و بدن افراد تشخیص داد. برای شناسایی هیجانات فرزندتان به این نشانه ها در چهره او توجه کنید و احساسش را به او انعکاس دهید تا ترغیب شود راجع به علت نگرانی‌اش با شما صحبت کند:

مثلاً ممکن است فرزندش شما بدنبال وقوع نشانه‌های مسمومیت در دیگران، نگران باشد که نشانه‌های مسمومیت در او نیز بروز نماید، به نشانه‌های نگرانی و ترس در چهره او توجه کنید و به او بگویید: *«به نظر نگران می‌رسی. چه چیزی نگرانت می‌کند»*.

- در شرایطی که کودک یا نوجوان شوکه و یا شدیداً مضطرب و هیجان زده است، ابتدا سعی کنید بر احساسات خود مسلط باشید، آرامش خود را حفظ کنید و سپس با همدلی، حمایت عاطفی و اطمینان‌بخشی واقعی او را آرام کنید. اینجا نیز سعی کنید احساس کودک را از حالت چهره‌اش شناسایی و درک کرده (خود را جای او بگذارید) و آن را به صورت همدلانه به او انعکاس دهید: «*الان خیلی نگران به نظر می‌رسی. این اتفاق خیلی ترسناک بوده است و ...*» با انعکاس همدلانه احساس، کودک متوجه می‌شود شما شرایط او را درک می‌کنید و به احساسش اهمیت می‌دهید. اگر با نظر شما مخالفت کرد و گفت که نترسیده است بلکه بیشتر اضطراب دارد با او مخالفت نکنید و نظرش را بپذیرید.
بعد از اینکه احساسش را به او انعکاس دادید به او اعلام کنید که آماده کمک و حمایت از وی هستید. «*من آماده‌ام که به تو کمک کنم اضطرابت کم‌تر شود*»

- اجازه دهید اگر مایل است در مورد حادثه صحبت کند ولی اگر مایل نیست در این رابطه صحبت کند او را تحت فشار قرار ندهید و فرصت دهید تا آرام شود. ولی از آنجا که صحبت در مورد واقعه در ساعات اولیه بعد از حادثه، به تخلیه هیجانات وی کمک می‌کند فرصت‌های مناسبی (فضایی خصوصی که فقط شما و او حضور داشته باشید) را برای این منظور فراهم کنید. با اینحال اصرار نکنید همه جزئیات را بیان کند. اجازه دهید آنقدر که خودش می خواهد صحبت کند.
اگر نمی‌تواند صحبت کند از او بخواهید که افکار و نگرانی‌هایش را بنویسد و اگر مایل بود برای شما بخواند یا برای مطالعه در اختیار شما قرار دهد.

- به نگرانی‌اش اهمیت دهید. مثلاً نگویید: «*چیز مهمی نیست، بی‌خود ترسیده‌ای*». بلکه بگویید: «*حادثه ترسناکی بوده است، طبیعی است که در این شرایط بترسیم و هرکس دیگری هم جای تو بود ممکن بود همین اندازه بترسد یا نگران شود*».

مهم است که موقع حرف‌زدن با همه وجود به او گوش کنید، و توجه مثبت و بی‌قیدوشرط به او داشته باشید. او را قضاوت نکنید و به او احترام بگذارید.

اگر حین صحبت دچار استرس، اضطراب و هیجانات شدید شد و واکنش آسیب‌زا بروز داد، موقتاً گفتگو را متوقف کنید، و با همدلی او را آرام کنید. از تکنیک های پرت کردن حواس، تنفس شکمی، خود گویی انطباقی و ... نیز می‌توانید برای کاهش هیجان وی کمک بگیرید.

مثلاً ممکن است تعریف کند که «*حالِ دوستم موقع حادثه بد شده بود، استفراغ می‌کرد و به تندی نفس می‌کشید تا اینکه از حال رفت...*» و به دلیل بغض یا ناراحتی زیاد نتواند ادامه دهد. در این مواقع می‌توانید به او بگویید: «*دیدن این صحنه‌ها برایت خیلی ناراحت کننده بوده است، تو نگران و دلواپس دوستت شدی، طبیعی است که در این شرایط نگران و ناراحت باشی*».

«*اگر برایت سخت است که این وقایع را تعریف کنی می‌توانیم فعلاً در این مورد صحبت نکنیم تا زمانی که احساست بهتر شود و بخواهی مجدد در مورد آن صحبت کنی*».

- خاطرات و افکار مزاحم ناخواسته در مورد واقعه ممکن است به صورت خود بخود و یا در مواجهه با موقعیت‌های و مکان‌های مرتبط با حادثه در ذهن کودک یادآوری شوند. کودک معمولاً از مواجهه با این افکار یا موقعیت‌ها اجتناب می‌کند سعی می‌کند این افکار را از ذهنش دور کند

که باعث بروز کشمکش ذهنی و رنج وی می‌شود. کودک یا نوجوان ممکن است نتواند این موضوع را با والدین‌اش درمیان بگذارد و این رنج برای مدت‌ها ادامه یابد. در این شرایط نسبت به این نشانه‌ها حساس باشید تا بتوانید آنها را شناسایی کرده و برای کاهش آن به او کمک کنید. از تکنیک‌های تصویر سازی ذهنی می توان برای کاهش این تصاویر کمک گرفت.

به کودک یا نوجوان کمک کنید هیجاناتش را بشناسد و آنها را بیان کند: به فرزندتان اجازه دهید احساساتش را بروز دهد، اگر مایل است برای آرام‌شدن مدتی تنها باشد، گریه کند، ناراحتی یا عصبانیتش را ابراز نماید، اجازه آن را به نحوی که به خود، دیگران یا وسایل آسیب نرساند به او بدهید. به زور او را مجبور به کاری مثل حضور در جمع یا رفتن به مهمانی برای کاهش استرسش نکنید و مانع بروز واکنش‌های احساسی‌اش نشوید. فقط زمانی مانع شوید که نتواند هیجانش را کنترل کند.

- برخی کودکان یا نوجوانان ممکن است نگرانی‌ها و ترس‌هایی داشته باشند که نتوانند براحتی بیان کنند. اگر متوجه این موضوع شدید، با انجام اقداماتی بیان نگرانی‌ها و ترس‌هایش را تسهیل کنید، موقعیت و فرصت‌های مناسبی برای صحبت در مورد نگرانی‌هایش بدور از حضور دیگران و عوامل حواسپرتی فراهم کنید، به او اطمینان دهید که وجود این نگرانی‌ها را در این شرایط طبیعی است و در صورت آگاهی از نگرانی‌هایش آماده‌اید که به او کمک کنید. اگر نمی‌تواند نگرانی‌اش را با شما در میان بگذارد از او بخواهید با فرد مورد اعتمادی نظیر مشاور مدرسه یا عضوی از افراد فامیل آن را مطرح کند.

- اطلاعات را از منابع معتبر دریافت کنید و به شایعات یا هر خبری که در فضای مجازی پخش می‌شود براحتی اعتماد نکنید و به فرزندتان نیز این موضوع را یادآوری کنید.

سایر فرزندان از جمله فرزندان خردسال شما نیز ممکن است مستقیم (اگر این اتفاق در دبستان روی دهد) و یا مستقیم (مطلع شدن از اتفاقاتی که برای خواهر یا برادر بزرگترش افتاده است) در معرض این حادثه قرار گیرند. در این موارد نیز ممکن است باید برای کاهش تأثیر واقعه بر آنها اقداماتی را انجام دهید:

- مراقب باشید که سایر فرزندانتان از جمله افراد خردسال در معرض اطلاعات و جزئیات حادثه قرار نگیرند.
- کودکان خردسال برای سازگاری با استرس به واکنش بزرگسالان وابسته‌اند.
- مراقب باشید در حضور کودکان خردسال واکنش‌های هیجانی شدید و کنترل نشده بروز دهند.
- اگر کودک خردسال شما در مورد واقعه سئوالاتی دارد به زبانی ساده، قابل فهم و در حد نیازش، بدون پرداختن به همه جزئیات و توصیف اتفاقات به آنها پاسخ دهید.

- مشخص کنید فرزندتان چه اندازه تحت تأثیر حادثه قرار گرفته است. به تغییرات رفتاری و هیجانی وی مثل گوشه‌گیری، نق‌زدن، بهانه-گیری، حساسیت و زودرنجی، لجبازی، پرخاشگری و بروز یا تشدید ترس، اضطراب و غمگینی و به تغییر در روال‌های فیزیولوژیک مثل اشتها، سیکل خواب و بیداری و غیره در روزهای بعد توجه کنید. هرچه میزان این تغییرات بیشتر باشد نشان می‌دهد که بیشتر تحت تأثیر است.

- سطح آسیب‌پذیری فرزندتان را مشخص کنید. ویژگی‌های سرشتی کودک، وجود بیماری‌های روانپزشکی قبلی، نقائص و ضعف‌های تکاملی، شرایط جسمی، میزان مواجهه با بحران‌های قبلی و نحوه سازگاری با آن را در نظر بگیرید. اگر کودک آسیب‌پذیر است برای حمایت از و مراقبت از او از منابع تخصصی کمک بگیرید.

- منابع و توانمندی خود و میزان نیاز به دریافت کمک را ارزیابی کنید. سلامت روانی، ویژگی‌های شخصیتی، سلامت جسمی، توانایی مدیریت هیجان، وجود حمایت‌های خانوادگی، اجتماعی و اقتصادی خود را ارزیابی کنید و اگر در این زمینه‌ها با مشکلاتی روبرو هستید برای کاهش آن از منابع تخصصی کمک بگیرید.

- شبکه اجتماعی حمایتی خود را تقویت کنید. به دیدار اقوام و دوستان بروید و فرصت‌هایی برای دورهم بودن فراهم کنید. با والدینی که در این زمینه‌ها تجربیات مشابه داشته‌اند، گفت‌وگو کنید و از آنها برای پیداکردن راه حل و بیان هیجانات کمک بگیرید. متخصصان و روانشناسان کودک نیز می‌توانند در این زمینه به شما کمک کنند.

- روال‌های طبیعی روزمره را برقرار کنید. داشتن روال معین و ثابت در زندگی، به خصوص برای کودکان کوچک‌تر، به افزایش احساس آرامش آنها کمک می‌کند احساس آرامش کنند. بنابراین روال منظمی برای فعالیت‌های روزمره داشته باشد.

- استرس‌های ثانویه را کاهش دهید. برای این منظور سعی کنید شرایط مشکل‌زا و پر استرس بعدی را پیش‌بینی کنید و از همه منابع برای مدیریت آنها کمک بگیرید. مشکلات، ضعف‌ها و تعارضات گذشته را برجسته نکنید، مشکلات را اولویت‌بندی کنید و ابتدا برای حل مشکلاتی اقدام کنید که اولویت بیشتری دارند. انعطاف‌پذیر باشید و انتظارات خود را از شرایط واقعی کنید.

- فعالیت‌هایی را برای بهبود خلق فرزندتان برنامه‌ریزی کنید. ورزش، تفریحات سالم، حضور در جمع خانواده و دوستان و ... همه نمونه‌هایی از این فعالیت‌ها هستند.

- به تقویت روابط کودک یا نوجوان با دوستانش کمک کنید. شرایط را برای ارتباط ایمن او با دیگران فراهم کنید. آنها را به ارتباط با دوستانشان از راه‌های مختلف مثل: مکالمات تلفنی، ویدیوئی،

ملاقات‌های حضوری و انجام کار گروهی یا درس‌خواندن باهم تشویق کنید.

- بر فعالیت‌ها و تعاملات فرزندتان نظارت کنید و مراقب باشید درگیر اقدامات پرخطر نشوند. نوجوانان در سنی هستند که هیجان زیادی داشته و در عین حال تصور کاملی از پیامد رفتارهای پرخطر ندارند. بخصوص در جمع همسالان احتمال انجام رفتارهای پرخطر تحت تأثیر فشار آنها زیاد می‌شود.

- نسبت به سرنخ‌های اقدامات خطرناک مثل آسیب به خود، افکار خودکشی، آسیب به دیگران و فرار از خانه، تمایل به مصرف مواد و الکل و ... هوشیار باشید. گرایش به رفتارهای پرخطر در زمان بحران افزایش می‌یابد، در صورت مشاهده آن نظارت خود را افزایش دهید و به سرعت با مراکز روانپزشکی تماس بگیرید.

- فرزندتان را تشویق کنید که به دیگران کمک کند. با کودکتان راه‌هایی را پیدا کنید که می‌تواند به همسالان یا دوستانش که در حادثه آسیب دیده‌اند کمک کند. برای مثال: کمک به دوستانش برای جبران افت تحصیلی و ... و این کار می‌تواند حس توانمندی و همدلی را در او تقویت کند.

- کودک را تشویق کنید روش‌های حل مسئله را برای مواجهه با چالش‌ها و مشکلات ناشی از بحران بکار گیرد. بهتر است شرایطی فرضی را برای او تجسم کنید که یکی از دوستانش به مشکلی برخورده است و

از او بخواهید به راه‌هایی فکر کند که از آن می‌شود به او کمک کرد. این کار خلاقیت او را در حل مشکلات بیشتر می‌کند.

- مهارت‌های مورد نیاز و روش‌های مراقبت از خود را به کودک آموزش دهید. اگر کودک در برخی مهارت‌ها ضعف دارد و یا در برخی شرایط قادر به مراقبت از خود نیست برای مقابله با این شرایط و بحران‌های بعدی این مهارت‌ها را به او بیاموزید. مثلاً اگر در کنترل هیجانات و خشم نیازمند مهارت بیشتری است برای آموزش این مهارت‌ها به وی برنامه ریزی کنید.

- به فرزندتان یاد دهید اهدافی را برای آینده در نظر بگیرید و برای رسیدن به آن ها برنامه‌ریزی کند. بسیاری از نوجوانان بدنبال مواجهه با بحران‌ها نسبت به آینده ناامید می‌شوند. برای کاهش این حس اهدافی دست یافتنی را برای آینده به کمک آن‌ها تعیین کنید و برای رسیدن به آن برنامه‌ریزی کنید.

- مثبت‌نگری را تقویت کنید. جنبه‌های مثبت حادثه و بحران را یادآور شوید. هنگامی که کودک از پس مشکلی برآمده است به او بازخورد مثبت بدهید و توجه وی را به توانمندی‌هایش جلب کنید. مسئولیت کارهایی که می‌تواند انجام دهد را به خودش واگذار کنید و تلاش‌هایش را تشویق کنید.

- از سلامت جسمی و روانی خودتان نیز مراقبت کنید و اگر از مشکلاتی نظیر افسردگی یا اضطراب رنج می‌برید برای درمان آن اقدام کنید. در شرایط استرس و بحران اینگونه مشکلات تشدید خواهند شد.

- در صورت مشاهده مشکلات رفتاری یا هیجانی شدید در کودک یا نوجوان به خصوص زمانی که سابقه مشکلات روانپزشکی قبلی در کودک یا سایر اعضای خانواده وجود دارد با روانشناسان و روانپزشکان مشورت کنید.

- به کودک برای سازگاری با تغییرات کمک کنید. به دنبال وقوع بحران و حوادث آسیب‌زا تغییرات زیادی در زندگی افراد ایجاد می‌شود که پذیرش یا کنار آمدن با آنها ممکن است به خودی خود استرس زا باشد. به کودک یاد دهید که تغییر جزئی از روند زندگی است و وقتی نمی‌توانیم به بعضی اهداف برسیم، می‌توانیم اهداف جدید را جایگزین آنها کنیم. اگر نرسیدن به اهداف قبلی را نوعی شکست تلقی کنیم، نمی‌توانیم با تغییرات زندگی همگام شویم.

Iranian Academy of Child and Adolescent Psychiatry

انجمن روانپزشکی کودک و نوجوان ایران