عندما تتعرض أنت وطفلك لشيء خطير

معلومات مفيدة
للأهل والأقارب في
المراحل الأولى

هذا الكتيب تم اصداره من قبل "مركز البحوث المتعددة لدعم المرضى" ضمن المشروع "دعم للاطفال والشباب في المستشفيات، مؤسس على معلومات من الحالات والأزمات".
هذا الكتيب هو واحد من سلسلة ذو ثلاثة كتيبات، قد تم تطويرها للأطفال من 6-11 سنة، الشباب من 12-18 سنة، وكذلك الآباء والأمهات وغيرهم من الأقارب. وقد كتب النص من قبل مديرة المشروع وطبيبة علم النفس ديته برون ايريكسن. *(Ditte Bruun Eriksen)*

الكتيبات الثلاثة قد تم ترجمتها للغات التالية: الانجليزية، العربية، الضاري، الصومالية والكردية، ويمكنكم الحصول عليها من مركز البحوث المتعددة لدعم المرضى: *www.regionh.dk/patientstøtte*

التخطيط: كريستيان راونكلده *(Christian Ravnkilde)*
الرسوم التوضيحية: تروولس اوهمن *(Troels Øhman)*

للمزيد من المعلومات: *www.børnogkriserpåhospitalet.dk*

المشروع مدعوم من قبل Egmont Fonden

TVÆRFAGLIGT VIDENSCENTER FOR PATIENTSTØTTE

REGION Region Hovedstaden

EGMONT Fonden

معلومات مفيدة
للأهل والأقارب في
المراحل الأولى

عندما تتعرض أنت وطفلك لشيء خطير

من الطبيعي الشعور بالقلق،
والعجز، والذنب، والحزن،
والغضب والإرتباك

عندما نتعرض لحوادث، أو موت مفاجئ أو مرض خطير، فمن الطبيعي أننا تتفاعل مع هذا بمشاعر قوية، بصدمة أو قد لا نشعر بأي شيء في المراحل الأولى.

وهذا ينطبق على كل من الأطفال والكبار.

من الطبيعي التفكير كالآتي:

إلى متى سأبقى في هذه الحالة؟

هل أنا سأفقد صوابي؟

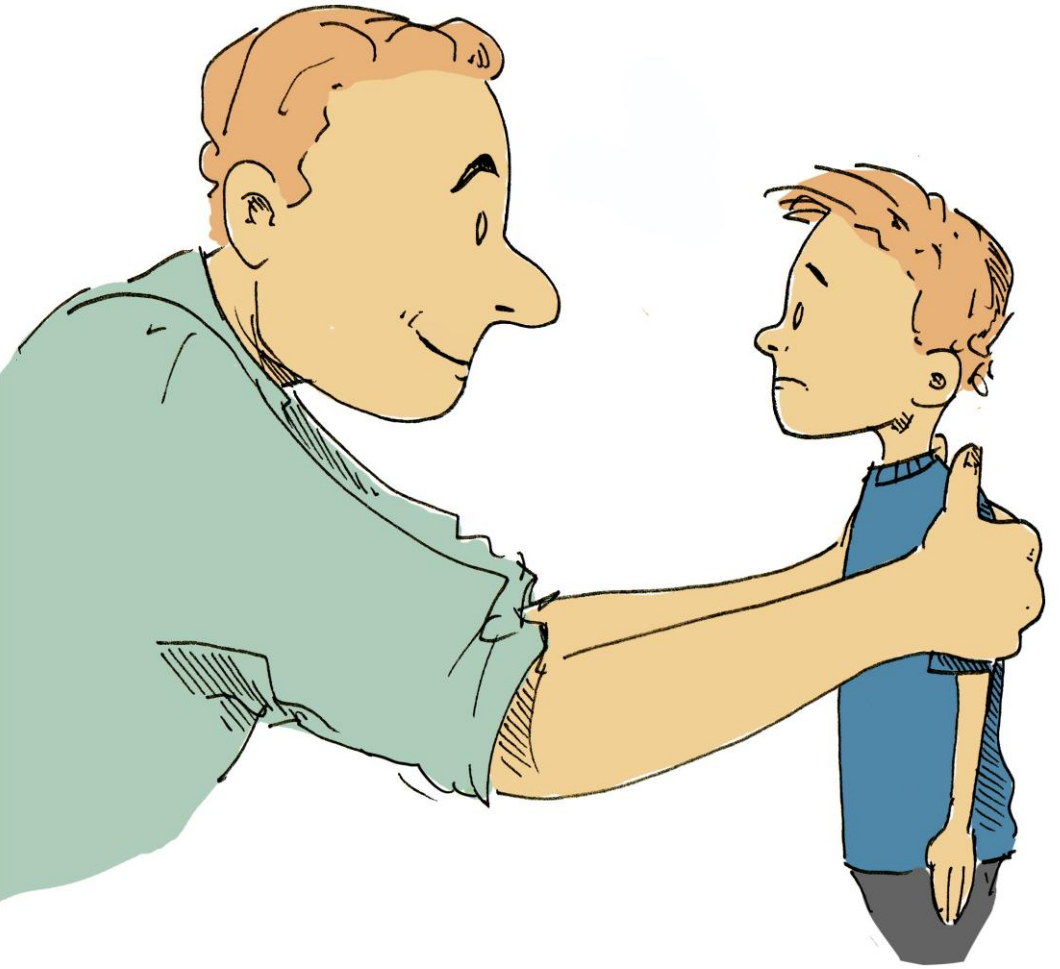
هل سأعود لحالتي الطبيعية مجددا؟

هل سيعود طفلي لحالته الجيدة؟

ماذا يمكنني أن أفعل؟

لماذا حدث هذا لنا؟

هل كان بوسعي فعل شيئ بطريقة مختلفة؟



حوادث خطيرة وأمراض خطيرة ووفاة في العائلة، يؤثر على كل أفراد الأسرة

المساعدة الأكثر أهمية التي يمكن أن تقدمها لطفلك هي استعادة هدوئك وثباتك قدر الممكن

إن طفلك يقرأ تصرفاتك الى حد كبير، وردة فعله تكون مثل ردة فعلك. هذا يعني أن أهم مساعدة يمكنك تقديمها لطفلك، هو أن تحاول إستعادة قدر ما هو ممكن من الهدوء والإستقرار.

عندما تكون أنت هادئا، يمكنك الإظهار لطفلك أنك قادر على التعامل مع الوضع، وأنه يمكنه الإعتماد على دعمك. هذا ليس دائما سهلا، عندما يكون أحد الوالدين هو في حد ذاته اهتز بشدة بسبب ما حدث. ولذلك، فمن المهم أن تطلب الدعم من شريكك، من أصدقائك أو من أقاربك الآخرين.

مثل هبوط الضغط في الطائرة، عندما يجب على الكبار إرتداء أقنعة الأوكسجين قبل مساعدة أطفالهم، فمن المهم أن تحافظ على حالتك العاطفية الخاصة بك قبل أن يمكنك مساعدة طفلك. إذا كنت ليس قادرا على العثور على الهدوء، فاطلب من شخص آخر في عائلتك أو من حواليك تقديم الدعم لطفلك، إلى أن تصبح أنت قادرا على دعم طفلك.

إذا كنتم والدان إثنان، فإنه قد يكون من المفيد تبادل دور مقدم الرعاية الأولي بينكم، مما يمنح بعض وقت للراحة للآخر.

كما أنه من المهم جدا إبلاغ المدرسة أو الحضانة.

الأمر يتطلب بعض الوقت للتعافي، عندما يتعرض الأطفال لشيئ عنيف

ما هو مهم في المرحلة الأولى؟

من أهم الأشياء عند الأطفال والشباب (والكبار) الذين تعرضوا لشيء عنيف، هو أن البيئة التي تحيط بهم تبين أنه يمكنها التعامل مع كون الواحد خائفا، غاضبا أو حزينا، ويمر بوقت صعب.

من المهم بالنسبة للأطفال والشباب:

أن حياتهم اليومية والروتينية تستمر قدر المستطاع كالعادة.

أن العائلة تستمر بوجبات الطعام المشتركة، والأشياء التي يقومون بها عادة معا.

أن الوالدان يسألان عن حال طفلهما، وأن يجعلا مجال للمشاعر والكلمات التي تأتي من الطفل، دون إجبار الطفل على التكلم.

أن الوالدان أو الأقارب يفهموا أنه لا ينبغي تغيير أو إزالة ألم الطفل، ولكن تبيين أنه يمكن الإحتفاظ بالألم ومشاركة الطفل به.

أن يذكر الأطفال والشباب أنه لا توجد مشاعر خاطئة، وأن ما حدث ليس خطأهم.

أن الوالدان يدركان أن الأطفال والشباب غالبا ما يخفون كيف هو حالهم، لأنهم لا يريدون إقلاق أمهم أو أباهم.

أن يذكر الوالد نفسه وطفله أن المشاعر القوية سوف تخف مع الوقت.

ردود فعل طبيعية لأحداث غير طبيعية

من الطبيعي أن يكون للأطفال والشباب (والكبار) ردة فعل في أعقاب تجربة عنيفة، أثر ضغوط التي تبقى في الجسم. الأطفال والشباب تتفاعل بشكل مختلف، وليس هناك طريقة صحيحة أو خاطئة للتفاعل. من المهم تقبل الحال، والسماح للمشاعر الصعبة بالظهور.

في المستشفى، قد تكون الممرضة أخبرتكم عن بعض ردود الفعل المشتركة. بالنسبة لمعظم الأطفال والشباب، تهدأ ردود الفعل في غضون فترة زمنية قصيرة، ونادرا ما تكون هناك حالة من المشاكل المزمنة. ولكن أحيانا قد يستغرق وقتا أطول للأطفال والشباب والعائلات لإعادة اكتشاف أنفسهم والحياة اليومية مرة أخرى، خاصة إذا كان هناك فقدان شخص عزيز عليهم.

في بعض الحالات قد تكون هناك حاجة لمساعدة أخصائية. إذا لم تهدأ ردود الفعل في غضون شهر إلى شهرين بعد وقوع الحادث، فإنه من الأفضل الإتصال بالطبيب. إذا كنت قد فقدت شخص عزيز عليك، فمن الطبيعي أن حالة الحزن تستغرق وقتا أطول، ويمكن أن تأتي وتذهب. في هذه الحالة يكون من المهم تقبل تيرة الطفل وإفساح المجال للحزن.

ردود فعل نموذجية عند الأطفال والشباب:

الأرق، والتهيج، والعجز، والحزن، والقلق، وردود الفعل للحزن والتوتر.

صعوبة بالنوم، والألم الجسدي، وشهية محدودة.

صعوبة في التركيز، والنسيان، والكوابيس، والمخاوف.

انخفاض الرغبة للعب، والوجود مع أشخاص آخرين، وخوف الواحد من الوجود بمفرده.

التبول اللاإرادي.

الألعاب العنيفة، واللعب المتكرر.

الإنغلاق والعزلة.

غضب وسلوك إنفعال ظاهري وحدي.

الشعور بالذنب واللوم الذاتي.

الشعور بالوحدة.

تذكر

إذا كنت قلقا بشأن طفلك أو فردا من أفراد الأسرة الآخرين، أو بشأنك أنت، يجب عليك الإتصال بطبيبك. هناك يمكنك معرفة ما هي الخيارات المتاحة للمساعدة في منطقتك. ومن المهم أيضا أن تبلغ المدرسة حول ما حدث وعن حال طفلك. أطلبوا حوار مفتوح ومستمر في كلا الاتجاهين.

عندما تشعر أنت باليأس والقلق والغضب أو الحزن

قل لنفسك أن هذا لن يدوم.

تقبل أن هذا هو حالك الآن.

اتصل بشخص تثق به ويمكن الحديث معه.

قم بأخذ حماما ساخنا، تمشى قليلا، استمع إلى موسيقى

تحبها.

اكتب أفكارك ومشاعرك.

تذكر

أخبر طفلك أنه من الطبيعي أن يكون هناك مشاعر صعبة، عندما يتعرض الشخص لشيء خطير، لكنه سيتحسن، على الرغم من أنه يستغرق وقتا.

صرح مرارا وتكرارا أنه لا بأس التحدث عن ما حدث، عندما يكون الطفل جاهزا التحدث.

أخبر طفلك أن ما حدث ليس بسببه أو بسببها.

استمع وتحلى بالصبر، وكن حذرا أن لا تصيتر على الحديث.

قم بمساعدة طفلك على التعبير عن مشاعره:
"نعم، قد تعرضت لإخافة حقا"، "كنت تشعر قلبك ينبض بسرعة"،
"أنت لم تعرف أبدا ماذا يجب أن تفعل."

لا يكن لديك خوف من حقيقة أن يتفاعل طفلك بشكل مختلف عن المعتاد، وتقبل كل المشاعر.

تذكر أنه من الطبيعي "الدخول في والخروج من الألم" عند الأطفال، وبالتالي يمكن أن يكون سعيدا في لحظة واحدة وفجأة يكون حزينا جدا وغاضبا في اللحظة المقبلة.

اعطي لنفسك وطفلك الوقت الكافي للحزن، إذا كنتم قد فقدتم شخصا كان قريبا منكم.

تذكر أن الأطفال والشباب كثيرا ما يحاولون حماية والديهم بالقول أن حالهم أفضل من ما هو عليه.

ساعد طفلك لتجربة السيطرة الجسدية وتجارب النجاح من خلال اللعب البدني والرياضة.

افعلوا أشياء معا كالعائلة: سيروا معا إلى الملعب، قراءة قصة، لعب لعبة معا، رحلة إلى السينما.

إذا كنت أنت قلقا جدا، فتذكر أن تخبر طفلك أنه سيأتي وقت وسيزول الحزن عنكم جميعا.

أخبر طفلك أن لا يقلق من شأنك، وأنك قادر على التعامل مع ما حصل، وأنك سوف تحصل على مساعدة من كبار آخرين.

أين يمكنك طلب المساعدة والمشورة مجانا؟

Børn, Unge og Sorg (الأطفال، الشباب والحزن)
www.bornungesorg.dk

معلومات عن كيف يمكنك كوالد ان تسعى إلى مزيد من الدعم والمساعدة في وضع صعب

www.borger.dk/Sider/Familieraadgivning-og-akut-hjaelp.aspx