

سپورت و کمک برای اولاد و نوجوانانی که تروما یا ضربه روانی تجربه کرده باشند

رهنمودی برای والدین / مراقبان

سرویس تعلیمی صحت روان روچ دیل

تروما چیست؟

تروما به پاسخ طبیعی انسان در برابر یک حادثه بسیار استرس آور اطلاق می شود. تروما به استرس شدیدی اطلاق می شود که بر توانایی شخص غلبه می کند و حس ایمنی و امنیت فرد تضعیف می شود. یک حادثه تروماتیک شامل یک تجربه واحد یا تجربیات مکرر و متعدد است. حادثه معمولاً غیر منتظره است و فرد برای جلوگیری از آن هیچ کاری نمی تواند انجام دهد مانند خشونت در خانه ، مکتب یا اجتماع ، ترومای طبی ، بلایای طبیعی ، اهمال و بی توجهی ، سوءاستفاده و بدرفتاری ، داغداری و صدمات ناشی از جنگ. همه افراد می توانند تروما را تجربه کنند ، هیچ کس در امان نیست.

واکنش اطفال و نوجوانان متفاوت خواهد بود و به عوامل مختلفی بستگی دارد ، از جمله عکس العمل افراد اصلی اطراف آنها و ساختار سپورت های اجتماعی موجود. نکته مهمی که باید به آن توجه شود این است که سرنوشت هیچکس این گونه رقم نخورده است تا دشواری و جگرخونی عاطفی را برای مدت زمان طولانی در زندگی خود تجربه کند. همه ما بدون داشتن اسناد تحصیلی و تخصص ، می توانیم برای سپورت از اطفال و نوجوانانی که یک حادثه تروماتیک را تجربه کرده اند ، کارهایی را انجام دهیم.

چه علائمی نشان می دهد که طفل من تحت تاثیر تروما قرار گرفته است؟

عکس العمل هر طفل و نوجوانی نسبت به تروما تفاوت دارد. این بدان معنا است که تشخیص علائم یا مشاهده ارتباط بین تجربه تروماتیک در گذشته و عواطف و رفتار کنونی طفل شما دشوار است.

گاهی اوقات ممکن است طفل شما درباره چنین ارتباطی معلومات نداشته باشد. ممکن است طفل شما بلافاصله پس از یک تجربه تروماتیک مصاب دشواری شود یا ممکن است با مرور زمان عواطف ، افکار و رفتارهایی از خود را نشان دهد. در مواقعی ممکن است وضعیت به شدت دشوار شود و پس از آن ممکن است برای مدتی طفل احساس بهتری داشته باشد. این ها مواردی هستند که ممکن است مشاهده کنید به طفل شما تروما وارد شده یا در حال تجربه تروما است:

- داشتن خاطرات ، افکار یا فلاش بک هایی که به نظر می رسد ناگهان از جایی وارد ذهن می شود
- خشم ، پرخاش و عصبانیت ناگهانی
- زمانی که دچار جگرخونی می شوند ، آرام کردن آنها دشوار است
- تجرید از دوستان ، فامیل و مکتب و اجتناب از انجام فعالیت هایی که معمولاً از آنها لذت می بردند
- تکرار برخی رفتارها یا طفل به نظر مشوش می آید
- به نظر می رسد ارتباط او با دیگران قطع شده است و غرق در افکار خود است
- مشکل در تمرکز کردن و به خاطر سپردن
- مشکل در خوابیدن یا کابوس دیدن
- مصرف مواد مخدر یا مشروبات الکلی
- بسیار خوراکی خوردن یا کم خوراکی خوردن
- صدمه زدن به خود

اغلب جوانان برای مدیریت ، سازگاری و بروز عواطف دشوار به چنین شیوه هایی عکس العمل نشان می دهند.

چگونه می توانم به طفل خود کمک کنم؟

طبیعی است که یک نوجوان پس از یک حادثه یا تجربه جگرخون کننده یا تروماتیک عواطف یا رفتار متفاوتی داشته باشد. در حالی که به عنوان والدین مراقب وضعیت او هستید ، مهم است که به طفل چانس دهید تا آنچه اتفاق افتاده است را درک و خود را با آن سازگار کند و اگر ضرورت به کمک بیشتر داشت به دنبال دریافت کمک بیشتر برای او باشید.

- به او چانس دهید تا با شما گپ بزند - به او اجازه دهید هر چند وقت یک بار و هر زمان که ضرورت دارد گپ بزند. کمک به طفل شما برای درک آنچه اتفاق افتاده و آنچه حس می کند بسیار اهمیت دارد. اجازه دهید او پیش قدم شود و سوالات زیاد از او پرسان نکنید.
- احساسات او را تأیید کنید - برای آن که نشان دهید درک می کنید لغات او را تکرار کنید. ممکن است بگویید "کاملاً قابل درک است که چنین احساسی دارید..." تا او احساس کند که شما گپ او را درک می کنید و آنچه او احساس می کند صحیح است.
- احساس ایمنی ایجاد کنید - یک تجربه تروماتیک اغلب شمول حس ناامنی ، ترس و یا از کنترل خارج شدن می شود. اگر اشخاص اطراف طفل آرامش خود را حفظ کنند و ثبات ، روتین معمول و اطمینان خاطر به طفل ارایه شود ، می توانید به او کمک کنید تا حس کند جهان دوباره مکان امنی است. کارهای معمول را انجام دهید ، یعنی با انجام برخی از کارهایی که معمولاً انجام می دهید ، به او کمک خواهید کرد.
- به آنها اطمینان خاطر دهید - به آنها بگویید که دوستشان دارید ، در کنار او هستید و اگر ضرورت دارد ساپورت صحیح دریافت کند ، شما به او کمک خواهید کرد.
- با همفکری با طفل خود در نظر بگیرید چه کارهایی به او کمک می کند تا عواطف دشوار را مدیریت کند - دانستن این مساله که چه چیزهایی موثر است و اطمینان از آن که در شرایط دشوار می تواند به خود کمک کند ، باعث تقویت باور طفل شما خواهد شد که او توان مقابله با دشواری ها را دارد. استراتژی ها می تواند شمول دودیدن ، نقاشی ، گوش دادن به موسیقی ، نوشتن در یک دفتر ، گپ با فامیل یا دوستان ، تماشای فیلم مورد علاقه یا خواندن کتاب مورد علاقه باشد.
- زمان مناسبی را صرف انجام کارهایی کنید که طفل شما از آن لذت می برد - ممکن است نقاشی ، ساختن چیزی ، گیم بازی کردن/ورزش ، دیدن دوستان ، خوراکی پختن یا تماشای فیلم مورد علاقه او باشد. انجام این نوع فعالیت ها می تواند به او کمک کند تا احساس امنیت و آرامش کند.
- اگر تشویش دارید دنبال ساپورت حرفه ای باشید - برخی از نوجوانان که تروما یا ضربه روحی را تجربه کرده اند و نه همه آنها به کمک حرفه ای و متخصص ضرورت خواهند داشت تا حال آنها جور شود. با گذشت زمان ، اگر تشویش دارید که طفل شما هنوز در حال مبارزه با تروما است ، از یک متخصص حرفه ای مشوره بگیرید.
- مراقب خود باشید - ساپورت از نوجوانی که تروما داشته می تواند تجربه عاطفی بسیار دشوار و خسته کننده ای باشد ، بنابراین برای مراقبت از خود زمان صرف کنید. بخصوص اگر خود شما نیز در حال تجربه حوادث تروماتیک هستید ، مراقبت از خود بسیار مهم است. با دوستان ، فامیل و هر فرد دیگری در شبکه ساپورت شماست گپ بزنید ، برای خود وقت بگذارید و اگر ضرورت دارید کمک بخواهید. اگر احساس می کنید که به ساپورت بیشتری ضرورت دارید ، می توانید از طریق جی پی خود درخواست مشوره یا ساپورت های دیگر کنید.

خط تلفون کمک و وب سایت های مفید

- **Kooth.com** - ساپورت رایگان و محرمانه صحت روان برای جوانان و نوجوانان بین 10 - 18 ساله. می توانید به صورت رایگان در kooth.com عضو شوید.
- **Shout** - یک سرویس رایگان با تکست 24 ساعته و 7 روز در هفته ، برای هر کس که در هر زمان مصاب بحران شده است خدمات ارایه می دهد. اگر به کمک عاجل ضرورت دارید ، نمبر 85258 را تکست بزنید
- **Childline.org** - اگر سن شما زیر 19 سال است می توانید به صورت محرمانه درباره هر مشکلی تلفون بزنید، آنلاین چت کنید یا ایمیل روان کنید. برای استفاده رایگان از locker Childline ثبت نام کنید تا از سرویس چت رو در رو سرویس ایمیل ساپورت رایگان بهره ببرید (نام واقعی یا آدرس ایمیل ضرورت ندارد). اگر تکلیف شنوایی دارید یا کر هستید می توانید برای شما ترجمان به لسان اشاره BSL ارایه کنند. از ساعت 9 صبح تا نیمه شب ، 365 روز در سال باز است.

08001111

- **YoungMinds Textline** به نمبر 85258 تکتست کنید YM. با سرویس تکتست 24 ساعته و 7 روز در هفته برای نوجوانان سراسر بریتانیا که از بحران صحت روانی رنج می برند ، ساپورت رایگان ارایه می دهد.
- **Samaritans** ساماریتنز- شما مصاب هر مشکلی شده باشید می توانید برای گرفتن ساپورت با ساماریتنز تماس بگیرید. 24 ساعته و 7 روز در هفته باز است.

[116123 jo@samaritans.org](mailto:116123_jo@samaritans.org) Samaritans

رهنمودها برگرفته از وبسایت www.youngminds.org.uk است.