

القلق التوقعي

كتيب المهنيين



دليل للمهنيين العاملين في مجال الدعم النفسي للأطفال
المتأثرين بالحرب

القلق التوقعي

كتيب المهنيين

دليل للمهنيين العاملين في مجال الدعم النفسي للأطفال
المتأثرين بالحرب

القلق التوقعي: كتيب المهنيين

دليل للمهنيين العاملين في مجال الدعم النفسي للأطفال المتأثرين بالحرب

جدول المحتويات:

- مقدمة
- الاهتمام بنفسك
- تعزيز الإحساس بالأمان
- خطط السلامة
- تطوير مهارات التكيف
 - التعرف على مشاعر الأطفال
 - دعم مشاعر الأطفال
 - تقنيات الاسترخاء:
 - ◀ مساعدة الأطفال على الاسترخاء
 - ◀ التنفس العميق
 - ◀ بسط / استرخاء الجسد
 - ◀ استخدام الخيال
 - تهدئة الحواس
 - ◀ عن طريق حاسة الشم
 - ◀ عن طريق حاسة السمع
 - ◀ عن طريق حاسة اللمس
 - ◀ عن طريق حاسة البصر
 - ◀ عن طريق حاسة التذوق
 - مجموعة التهدئة
- الخوف و الضغط النفسي
 - نوبات الفزع
 - عيش الحاضر/ التواجد في اللحظة الحاضرة
 - التعامل مع الذكريات الصادمة
 - الأحلام و الكوابيس
 - التعرف على الأشياء المثيرة للتوتر
- النشاط البدني و النوم والغذاء الصحي
- علامات الخطر

مقدمة



خلال الفترة التي تلت الحرب الأخيرة، لوحظ انهماك كل من البالغين و الأطفال في صراع مريمع آثار الضررو فقدان / الخسارة و التشوش التي طالت حياتهم و مجتمعاتهم.

بعض الناس لا زالوا يعانون من الصدمة بحيث لا يمكنهم التأقلم مع إرهابات / علامات قد يشير ظهورها لاقترب حرب جديدة.

الأطفال و المراهقون بشكل خاص يكونون أكثر عرضة للتأثر. ذلك لأنهم لم يحصلوا

على فترة ملائمة / كافية من الاستقرار و الأمان و الثقة تمكنهم من التعافي من آثار الحرب الأخيرة.

إن عدم ملاحظة آثار الحرب على الأطفال و المراهقين أو التقليل من شأنها عليهم قد يؤدي إلى عدم حصولهم على الدعم النفسي الذي يحتاجون إليه ليتعافوا من آثار الحرب بشكل كامل.

لكل هذه الأسباب سيكون الأطفال بحاجة لمساعدة أكبر في حال ظهور مؤشرات لاقترب حدوث حرب جديدة، حيث لا مفر حين ذاك من الذكريات المؤلمة للصدمة.

إن هذا الوضع يشكل تحدياً جدياً للعاملين في حقل الصحة النفسية في قطاع غزة، فهم مطالبون بتقديم الرعاية للعائلات و الأطفال الذين يعانون بأشكال شتى، حيث يعاني الكثيرون منهم من معدلات عالية من الاكتئاب أو القلق أو أعراض كرب ما بعد الصدمة كنتيجة للحرب على غزة.

إن هذا الكتيب يلخص الآثار النفسية التي خلفتها الحرب الأخيرة على الأطفال و المراهقين في غزة، و يستعرض تقنيات محددة لتعزيز تعافي الأطفال يمكن استخدامها خلال عمالك المباشر مع الأطفال و المراهقين، كما يمكنك مشاركتها مع أولياء الأمور لمساعدتهم على رعاية أطفالهم.

تم تطوير هذا الكتيب من قبل فريق مؤسسة ميرسي كور و هي مؤسسة إنسانية دولية تقوم بتنفيذ برامج متعلقة بالدعم النفسي الاجتماعي للأطفال و المراهقين و الأهالي المتأثرين بالصراعات المسلحة و الحروب.

الاهتمام بنفسك

اهتم بنفسك حتى تستطيع مساعدة الآخرين.....
من المهم أن تخصص جزءاً من وقتك للالتقاء بأصدقائك، أو لممارسة شعائرك ومعتقداتك، أو للاستماع إلى الموسيقى أو الأناشيد أو الأغاني، أو لمطالعة الكتب، أو لممارسة الأنشطة الرياضية، أو غير ذلك من الأنشطة الإبداعية الأخرى... إن ذلك يمكنك من توظيف قدراتك لمساعدة الأطفال.

لا تتردد في طلب المساعدة.... صحيح أن هذا شيء صعب على أولياء الأمور والقائمين على رعاية الأطفال.... يمكنك أن تتحدث إلى زميل لك أو صديق أو فرد من العائلة لأن قلقك سيؤثر على الأطفال فهم يتأثرون بسهولة بقلق البالغين في البيئة المحيطة بهم. إذن من المهم أن تهتم بردود أفعالك الخاصة قبل مساعدة الأطفال للتعرف على مشاعرهم و التكيف مع ردود أفعالهم. وهذا التوازن بين مشاركتك مشاعرك حول الحرب من جهة و عدم إثارة مخاوف و هواجس الأطفال من جهة أخرى، شيء صعب التحقيق... تأكد من أنك على أم درجة من الاستعداد و ذلك بالاهتمام بنفسك أولاً..

تعزيز الإحساس بالأمان

بعد ذلك عليك التفكير بتوفير الأمان و السلامة للأطفال. فالسلامة النفسية هي عنصر مهم جداً في التعافي.

شجع أولياء الأمور قدر المستطاع على الحد من كمية الأخبار المتعلقة بالحرب التي يشاهدها الأطفال على شاشة المرئي / التلفاز أو يستمعون إليها عبر الراديو. ناقش هذه الأخبار مع الأطفال و أجب على أسئلتهم بطريقة يمكنهم فهمها. وطمئنهم باستمرار أنك أنت و آبؤهم و أمهاتهم مهتمون بهم و تفهمون مشاعرهم و احتياجاتهم و أنكم ستتخذون كافة الخطوات اللازمة للحفاظ على أمنهم و سلامتهم... ازرع فيهم الأمل و الطمأنينة.

كن متنبهاً للأثر الذي قد يتركه حديثك على الأطفال الذين يستمعون إليك. عبر عن مشاعرك و لكن احرص على مشاركة المشاعر القوية منها فقط مع البالغين.

خطط السلامة

من الأولويات المهمة مساعدة الأطفال و المراهقين على الإحساس بالأمان و الدعم خلال الأوقات التي تسود فيها مؤشرات دالة على اقتراب حدوث حرب / هجوم مسلح. يجب تعريف الأطفال بخطط عائلاتهم للإخلاء. في حال الحاجة إليه. احتفظ ببعض النسخ عن المصادر المتوفرة حول الإرشادات الخاصة بأوقات الأزمات و ذلك لمناقشتها مع الأطفال و عائلاتهم و تسليمها لهم. اسأل الأطفال ماذا يعرفون عن خطط أسرهم.

"كيف ستعرف إن كانت هنالك حاجة للإخلاء؟"
"من سيأتي معك؟ أين ستذهب؟ ماذا ستأخذ أسرتك معها؟"
"ما الشيء الخاص جداً والمهم بالنسبة لك لتأخذه معك إذا ما اضطررت للمغادرة؟"
"يكنك مساعدة عائلتك في وضع خطة تحفظكم جميعاً سالمين"

نأمل جميعاً ألا يكون الإخلاء ضرورياً..... مع ذلك فالتخطيط سيساهم في تهيئة الأطفال للقيام بإخلاء أسهل في حال الحاجة إليه.

تطوير مهارات التكيف

بعد ذلك علينا النظر إلى السلوكيات والأعراض التي قد تظهر لدى الأطفال أثناء تكيفهم مع مؤشرات اقتراب حرب أخرى. الحرب الأخيرة على غزة سببت خسائر حقيقية وهناك أعداد كبيرة من الأطفال الذين ما زالوا يعانون من الحزن و عدم الإحساس بالثقة أو الأمان مرة أخرى و يعانون من صعوبة التركيز.

بالنسبة للأطفال الذين يعانون من الهجر أو العنف الأسري و المجتمعي أو الأوضاع الأسرية المضطربة، فضيقهم و توترهم سيكون على الأرجح مضاعفاً.

بينما يحاول الأطفال و المراهقون دعم أنفسهم في ظل وجود المؤشرات الدالة على اقتراب حدوث حرب جديدة، سيظهر الكثير من ردود الأفعال تشمل أفكاراً مختلفة و مشاعرو سلوكيات تتطلب الاهتمام.

ما يمكن تفهمه هو أن كثيراً من الأطفال يشعرون بالخوف من هذه المؤشرات و يتساءلون إذا ما ستكون الهجمة القادمة بنفس درجة سوء الحرب الماضية أو إذا ما سيكون الدمار والألم و الخسارة أسوأ بمرات من المرة السابقة... ستختلف درجة الخوف و الضغط من طفل لطفل. فبعضهم قد يكون خائفاً من شيء واحد أو اثنين، بينما قد يخاف آخرون من أشياء ذات صلة بجميع مناحي الحياة.

إن إثارتك لنقاشات مع الأطفال و المراهقين حول ظهور مؤشرات حدوث هجمة جديدة قد ينتج مشاعرو انفعالات حول حرب غزة الأخيرة قد تكون دفنت من قبل. بتذكيرهم للحرب الماضية على غزة، غالباً ما يكون الأطفال و المراهقون شديدي التوترو مشوشين و متباعدين و مكتئبين، و قد يصبحون منعزلين تماماً. من الوارد أن يتأثر التحصيل الدراسي أيضاً، و كذلك مستوى الرغبة في ممارسة أنشطة ممتعة. بعض الأطفال و المراهقين قد يبدون شديدي الانزعاج و الغضب، أو قد يشكون من أعراض جسدية مثل الصداع أو آلام المعدة أو مشاكل النوم أو الأكل. أما الأطفال و المراهقون الأكثر تأثراً فقد يفكرون بإيذاء أنفسهم أو الانتحار.

قد تظهر الذكريات الأليمة كأفكار أو صور أو روايح غريبة أو كشعور ملح بعدم الراحة. أفاد بعض الأطفال أن هذه الذكريات تولد موجة ضخمة من الأحاسيس التي تندفع عبر

الجسد. أحياناً دون سابق إنذار... كأن المشاعر المرتبطة بالحدث الأصلي تحدث مرة أخرى! قد يتجنب الأطفال و المراهقون الخائفون المواقف التي تذكرهم بالصدمة. ورغم أن ذلك قد ينفعهم لبعض الوقت إلا أنه لا يهيئهم بشكل ملائم لمواجهة مشاكلهم والتعامل معها.

إذا تم دفن المخاوف لوقت طويل جداً، فهي عادة ما تعود على شكل "أعراض" وقد تؤدي إلى مشاكل كبيرة. رغم ذلك فإن ما يدعو للقلق أن يظل الطفل حبيس الماضي فتتأخر مشاعر سلبية، عالقاً في ذكريات محددة وغير مهتم بالأشياء التي اعتاد الاستمتاع بها.

كما نعرف جميعاً، فإن السلوكيات و المشاعر و الأفكار متداخلة.... بعض تصرفات الأطفال قد تغطي على الإحساس بالعجز أو الرعب في حين أن تصرفات أخرى قد تكون مرتبطة بأفكارهم حول (أن الحدث يحدث مرة أخرى).

الاستراتيجيات التالية تساعد الأطفال على التكيف مع مؤشرات اقتراب حدوث حرب أخرى، و يمكن أن تكون هذه الاستراتيجيات أكثر فاعلية إذا تم الإعداد لها بطريقة ثلاثية الحاجات الفريدة الخاصة بكل طفل.



التعرف على مشاعر الطفل

لا يعبر الأطفال عن مشاعرهم دائماً بطريقة لفظية، قد تساعدك النصائح التالية على تحديد مشاعرهم:

انتبه للتغيرات في تصرفات الأطفال و اطلب من الأهل و المسؤولين عنهم أن يراقبوا كيفية تعاملهم مع أصدقائهم... هل يبدوون أكثر هياجاً أو عدوانيةً أو انسحاباً؟... انظروا و استمع

بفاعلية كي تفهم وضع الطفل اجتماعياً و انفعالياً. اذا كان الطفل يبدو حزيناً أو قلقاً. حاول إيجاد بيئة آمنة خاصة به تمكنه من التعبير عن مخاوفه و أفكاره من خلال الكلام أو الكتابة أو الرسم. استمع جيداً لما يقوله الطفل حتى تتمكن من فهم مشاعره. و أعد نفس كلام الطفل عليه حتى تساعده على التعرف على شعوره.

أرسم و العب مع الأطفال الأصغر سناً. قد لا يكون هؤلاء الأطفال قادرين على التلطف بمشاعرهم بوضوح و لكن إذا سمحت لهم بتوجيه النشاط أو أن يكون لهم بعض السيطرة عليه فقد تظهر على السطح مخاوفهم المخبأة.

دعم مشاعر الأطفال

تمكين الأطفال من التعامل مع مشاعرهم مهم جداً في مساعدتهم لتحقيق الاستقرار الداخلي. هذا الجزء القصير يزودك بنصائح لاستكشاف و دعم و معالجة المشاعر.

- اسأل الطفل أو المراهق عن ماهية مخاوفه و مشاعره المحددة ثم اكتبها و ائتِ بطريقة واقعية للمساعدة على مواجهتها.

- أعلم الأطفال أنه من الطبيعي أن يشعروا بالاضطراب في مثل هذا الوقت و أنك ستتخذ خطوات لمساعدتهم:

" مم أنت قلق الآن؟ كيف يمكنني مساعدتك؟"

"إذن أنت خائف أن تحدث الحرب ثانيةً. بالتأكيد يمكنني فهم سبب شعورك بذلك... "شكراً لك لإخباري بحقيقة مشاعرك... رغم ذلك، هنالك شيء واحد نعرفه بالتأكيد وهو أنه لا تحدث حرب الآن و لا تسقط قذيفة في هذه الغرفة الآن".

-ساعد الأطفال على تصنيف و تسمية مشاعرهم المختلفة حول الحرب الأخيرة مهما كانت طبيعة هذه المشاعر... ساعدهم على إدراك أنه قد يكون لديهم إحساسين مختلفين في نفس الوقت.

-علم الأطفال الطرق الصحية للتعبير عن الغضب مثل استخدام عجينة التشكيل (الطينة) أو الألعاب الرياضية أو الاستماع للموسيقى... أخبرهم أن الغضب يمكن أن يكون شيئاً جيداً لأنه قد يدفع الشخص لإحداث تغييرات إيجابية.

"لا بأس أن تشعر بالغضب، فلديك العديد من الأسباب للشعور بالغضب حالياً... دعنا نحاول إيجاد طرق للتنفيس عن غضبك و مساعدتك".

-تقبل مشاعر الأطفال دون إصدار أحكام أو انتقادات و دعهم يشعرون بما يحتاجون أن يشعروا به... يحتاج الطفل لمعرفة أن جميع الأحاسيس لا بأس بها حتى السلبية منها كالعصبية و الاكتئاب و أنه ليس هناك مشاعر صحيحة و مشاعر خاطئة.

"أنت حزين جداً الآن... لا تتردد في التعبير عن حزنك.. أخرجه"

"قد يكون من الصعب عليك فهم ما حدث. لا بأس أن تسألني أي أسئلة وسأحاول مساعدتك"

-ساعد الأطفال و المراهقين على التعافي عن طريق مساعدة الآخرين... شجعهم على التطوع... يستطيع الأطفال من مختلف الأعمار المساهمة في إعادة بناء مجتمعهم.

-حدد بعض الأنشطة التطوعية التي يمكنها ربط الشباب ليساعدوا الشباب الآخرين من مختلف المناطق التي عانت و تعرضت للحرب بشتى الطرق.

-انصح الآباء و الأمهات بقضاء وقت أطول مع الأطفال و المراهقين كطريقة لمساعدتهم خلال فترة توقع جدد أحداث الحرب / الهجمات العسكرية. (يمكنهم تأدية الألعاب الرياضية و الفنون...إلخ).



تقنيات الاسترخاء

في هذا الجزء، نزودك بمقترحات مفيدة لتشجيع الاسترخاء و تقليل الضغط و التوتر لدى الأطفال و المراهقين. هذه التقنيات تم استخدامها من قبل بنجاح في أوضاع ما بعد الأزمة، و يمكن كذلك استخدامها لتحسين الحالة النفسية و الجسدية.

مساعدة الأطفال على الاسترخاء

عندما يكون الأطفال مضطربين، تحمل أجسامهم هذا التوتر... تعلم كيفية استرخاء الجسم هو الأساس للتكيف الفاعل مع القلق و الضغط.

لبداء عملية الاسترخاء. من المفيد مساعدة الطفل أو المراهق على تحديد المناطق التي تحمل الضغط في جسمه. بعض الأطفال قد يحتاجون لمساعدة في تحديد تلك المناطق من أجسامهم والتي قد تكون مشدودة أو مؤلمة. يمكنك أن ترسم صورة لجسم الإنسان وأن تستخدم الألوان المختلفة لتمثيل المناطق التي قد تكون مشدودة أو مؤلمة. تلك المسترخية قليلاً وتلك المسترخية جداً.
إليك بعض التقنيات التي يمكنها مساعدة الطفل على الاسترخاء:

التنفس العميق

هذه طريقة سهلة جداً وفعالة لمساعدة الطفل على الاسترخاء. فهي تهدئ رد فعل الجسم على التوتر بسرعة.
اقترح على الطفل أن يأخذ ببطء شديد أنفاساً عميقة عبر الأنف إلى أن ينتفخ بطنه كالبالون قبل أن يدع الهواء يخرج ببطء من خلال الفم. تاركاً الجسم يسترخي أكثر فأكثر. اطلب من الطفل أن يعد حتى ١٠ أنفاس هادئة.
نفذ هذه التقنية بنفسك لتكون مثلاً للأطفال. و شجع الأطفال على التنفس بهذه الطريقة كلما أحسوا بالضغط.

استرخاء الجسم

جد ركناً هادئاً ومرحاً وشجع الطفل ليجلس فيه مسترخياً وأن يأخذ أنفاساً عميقة. اجعله يشد المنطقة المتوترة من جسمه لمدة ٥ ثوان. ثم يقوم بارخائها.. مع إعادة هذه العملية لعدة مرات. يمكنك استخدام هذه الطريقة لكامل جسد الطفل من رأسه حتى قدميه.
"الآن خذ نفساً عميقاً واحتفظ به حتى أعد لغاية خمسة. و اجعل معدتك مشدودة جداً... اضغطها.. (١..٢..٣..٤..٥.. الآن أخرج الهواء من خلال الفم و اترك معدتك تسترخي... افعل ذلك بهدوء... ستشعر بتحسن كبير الآن.. ركز على الشعور اللطيف بالحرية و الاسترخاء.. اترك معدتك مسترخية لمزيد من الوقت الآن.."

استخدام الخيال

اطلب من الطفل أو المراهق إغلاق عينيه و التفكير في المكان الأجمل و الأكثر أمناً الذي يمكنه تخيله... يمكن لهذا المكان أن يكون حقيقةً أو متخيلاً. في الداخل أو في الخارج.. هذا المكان يمكن أن يكون مخصصاً فقط له أو يمكنه اصطحاب أي شخص هناك يساعده على الشعور بالأمان. يمكن أن يكون هذا المكان من صنع خيال الطفل بغرض مساعدته ليشعر بتحسن. اطلب من الطفل أو المراهق أن يلاحظ فعلياً جميع الأشياء المرحة / المرحة و الأحاسيس التي يمر بها في هذا الركن الآمن. شجع الأطفال على اعتبار هذا المكان الآمن ملاذاً مرحاً يلجؤون إليه عند الحاجة.



تهديئة الحواس

في وقت الضغط، من المفيد الانشغال بأنشطة ممتعة تساعد على تهدئة الحواس، و التخلص من المخاوف، ورعاية الجسم، وعيش اللحظة / البقاء في الحاضر. إليك بعض الأفكار لأخذها بعين الاعتبار، ويمكنك اختيار أو إبداع أنشطة جديدة كما تحب:

عن طريق حاسة الشم

اقترح على الأطفال / المراهقين استخدام مرطب جسم معطر مفضل لديهم، أو أخذ حمام فقاعات إذا كان لديهم حوض استحمام في البيت، أو وضع زهور ذات رائحة زكية على مكتبهم إذا كانت ظروفهم المعيشية تسمح بذلك. شجعهم على المشاركة في خبز الكعك أو الخبز. شجعهم على التركيز في روائح مهدئة قريبة منهم مثل رائحة البحر أو رائحة الأرض المحروثة حديثاً..

عن طريق حاسة السمع:

اجعل الأطفال يستمعون لشيء مبهج فعلاً... موسيقى هادئة أو ممتعة أو غير ذلك... اقرأ كتاباً بصوت عالٍ أو اسرد قصة للأطفال الأصغر سناً. علم الأطفال من كافة الأعمار الشعور وشجعهم على كتابة أبيات و أناشيد. اقترح الاستماع لبعض الأصوات التي يمكنها المساعدة مثل صوت الماء الجاري، صوت العصافير، صوت شخص يجبونه، أو صوت أمواج البحر.

عن طريق حاسة اللمس

علم الأطفال كيف يستخدمون اللمس لتهدئة أنفسهم. مثلاً يمكنهم فرك أو لمس قطعة قماش يشعرون ملامستها بالراحة. احتفظ ببعض القطع من الأحجار الملونة اللامعة ذات ملامس مختلفة. شجعهم على الاستمتاع بلمس أشياء أخرى كالرمل الجاف والطين و الماء ودمى الحيوانات وأغطية الفراش والحيوانات الأليفة وحتى ملمس وجه أحد الوالدين.

عن طريقة حاسة البصر

اجعل الأطفال ينظرون إلى صورة أو لوحة فنية و يصفون ما يرونه، شجعهم على ملاحظة الحيوانات والنباتات في الطبيعة أو مشاهدة أفلام رائعة المشاهد. إذا كان بإمكانهم الحصول على آلة تصوير/ كاميرا، فشجعهم على التقاط صور لما يجدونه مثيراً لاهتمامهم... شجعهم على تأمل المساحات الخضراء والأشجار والبحر أو ببساطة على تصفح القصص المصورة للأطفال الأصغر سناً.

عن طريقة حاسة التذوق

قدّم للأطفال مشروبهم المفضل أو ادعهم لتناول الطعام أو الحلوى المفضلة لديهم. شجع الطفل أو المراهق على الإبطاء أثناء الأكل حتى يستمتع حقاً بمذاق الطعام الذي يأكله.

مجموعة التهدئة

اصنع أو دع الأطفال يصنعون مجموعتهم الصغيرة الخاصة أو رزمة تحتوي الأشياء التي تثير اهتمامهم أو تلهيهم حواسهم. أشياء يمكنهم النظر إليها أو شمها أو لمسها... أشياء يمكنهم حملها معهم أينما يذهبون ويمكنهم استخدامها كلما احتاجوا إليها.

الخوف والضغط النفسي

على الرغم من أنه من الشائع أن يكون لدى الأطفال و المراهقين مخاوف و ضغوطات معينة حول مؤشرات اقتراب حدوث حرب أخرى. إلا أنه من المهم التعامل مع الخوف قبل أن يصبح قوياً جداً. قد يكون من المفيد استعراض العلامات المبكرة للقلق مع الطفل أو المراهق، وهذه العلامات قد تشمل: ضيق في الصدر/ التنفس، تصبب العرق، أو تسارع ضربات القلب.

أنشيء أنت و الطفل معاً، قائمة بعلامات التحذير المبكرة:

"كيف يكون جسدك عندما تبدأ الشعور بالقلق الشديد؟"

"أخبرني بماذا كنت تفكر مباشرة قبل أن تشعر بالقلق؟"

"هل تلاحظ ما أنت قلق أو خائف بسببه؟ ما الذي يخيفك أكثر شيء؟"

"ماذا يمكن أن نفعّل لمساعدتك للتغلب على هذه المخاوف؟"

قم. أنت والطفل معاً. ببعض العمل الكشفي لمحاولة تحديد السبب المبدئي للخوف أو الضغط النفسي. ثم نفذ بعض الأنشطة الخاصة ببسط / استرخاء الجسم ونهضة الأفكار وذلك قبل أن يصبح القلق قوياً لدرجة تصعب السيطرة عليها. إذا كان طفل أصغر سنّاً مستاءاً ومزعجاً، فكر ببعض الأنشطة المشتتة للانتباه مثل غناء أغنية مألوفة له أو العد العكسي أو تسميع الأجدية... إلخ. عندما تلاحظ أن الطفل أو المراهق بدأ يهدأ، عزز جهوده... يمكنك أن تقول: "هل تلاحظ كيف ساعدت نفسك للتغلب على مخاوفك؟"، أو "يمكنك إيجاد طرق لمساعدة نفسك"، أو "عليك أن تشعر بالفخر"..... من المفيد أن نغرس لدى الطفل فكرة أنه يمكنه تعلم طرق يسيطر من خلالها على مخاوفه بفاعلية أكبر.



نوبات الفزع

رغم أن حدوث نوبات الفزع ليس بالشيء الشائع، إلا أن الأطفال والمراهقين الذين مروا بمخاوف قوية قد يعانون من نوبات الفزع. تتضمن نوبات الفزع اندفاعاً مفاجئاً للخوف بالتزامن مع أعراض جسدية وسلوكية، وفي المعتاد تختد نوبة الفزع وتبلغ ذروتها لفترة تدوم عدة دقائق قبل أن تخمد وتنتهي، وهي في العادة تظهر دون سابق إنذار، وقد تشتمل على الأعراض التالية:

-خوف أو انزعاج غير متوقع وغير مسبوق (مفاجئ).

-شدة و تسارع ضربات القلب.

-الشعور بالدوخة أو الدوار.

-ضيق التنفس.

-الارتجاف.

-الشعور بالغيثان أو ألم المعدة.

-الخوف من الاحتضار أو الشعور بفقدان السيطرة.

-الإحساس بعدم الواقعية أو الانفصال أو اللامبالاة أو تخدر الحس.

من المفيد أن نذكر المسئولين عن رعاية الأطفال أن هذه النوبات لا تعني أن الطفل أو المراهق ضعيف، أو أنه على وشك الإصابة بالجنون أو فقدان النام للسيطرة. رغم ذلك فمن الضروري التأكيد على أن تلك النوبات تشكل إشارة خطيرة إلى حاجة الطفل للمساعدة كي يستطيع التكيف مع الخوف الشديد الذي لا يمكن أن يزول تلقائياً دون هذه المساعدة. للتكيف مع نوبة الفزع، ساعد الطفل على تقبل ومواجهة الأعراض بدلاً من محاربتها. "حسناً، ها هي النوبة تأتي، يمكنك أن تدع جسمك يخوضها، راقب وانظر كيف تفعل ذلك، يمكنك اجتياز ذلك، خذ الوقت الذي تحتاجه لتسترخي، سوف ينتهي ذلك قريباً". مبدئياً، عليك توجيه مثل هذه العبارات مباشرة للطفل أو المراهق..... بمزيد من التدريب والخبرة، سيتعلم الطفل أو المراهق الاخرائط في محادثة مفيدة مع النفس. كلما أمكن، كن متواجداً لأجل الطفل أثناء وبعد نوبة الفزع، فالطفل الذي يعاني من نوبات فزع بحاجة لمساعدة متواصلة. حول الطفل لجهة مختصة أو أخصائي نفسي للتقييم.

التعامل مع الذكريات الصادمة

الأحلام والكوابيس

إذا كان الأطفال يعيشون الذكريات من خلال الأحلام والكوابيس، فشجعهم على التحدث عن الحلم أو كتابته أو رسمه في اليوم التالي. أحياناً يكون من المفيد مساعدة الطفل على تحويل أجزاء صعبة من الحلم بطرق تساعدهم على الشعور بأنه أقوى، أو أكثر أماناً، أو أكثر سيطرةً على الوضع. مثلاً: إذا كان الطفل يلحم بأنه محتجز وقد تم تركه بسبب الحرب / الهجمة العسكرية فيمكنه رسم صورة للعائلة كلها تعمل معاً على إنقاذه بسرعة... "الآن وأنت مستيقظ، لديك القوة لتغيير الحلم لتجعله أفضل بقليل".

التعرف على الأشياء المثيرة للتوتر

بعد تعرضهم لأحداث صادمة، قد يجد الأطفال والمراهقون أنفسهم عرضةً للخطر باستمرار فيصبحون في حالة من الاستعداد الدائم واليقظة المستمرة، وقد



يظهر ذلك على شكل حساسية زائدة للأشياء المثيرة للتوتر/ المثيرات في بيئتهم أو تلك التي تذكرهم بها.

تفسر هذه المثيرات على أنها مؤشرات إلى أن حدثاً مشابهاً قد يحدث مرة أخرى وقد تكون هذه المثيرات واضحة/ محددة مثل سماع صوت إطلاق نار أو مشاهدة مناظر معينة على شاشة الرئي/ التلفاز، أو قد تكون غير واضحة/ غير محددة مثل رؤية سيارة إسعاف مسرعة أو سماع صوت زجاج يتحطم أو سماع جلبة وصراخ في الشارع. يمكن لهذه الأشياء المترابطة ذهنياً أو المثيرات أن تطلق مخاوف كبيرة وأن تولد تياراً من الأفكار المضطربة وردود الفعل النفسية وأن تثير الذكريات المؤلمة.

لمساعدة الأطفال في التغلب على هذه المشكلة، اطلب منهم تسمية المثيرات التي يمكنهم التفكير بها والتي يمكن ان تقود إلى ذكريات صعبة/ مؤلمة. ثم اكتبها في قائمة لأن مجرد إثارة وعي الطفل لهذه المثيرات ومناقشتها معه يمكن أن يولد شعوراً أكبر بالقدرة الذاتية على السيطرة على الأحداث الصادمة، وبالتالي تخفيف حدة الخوف وعدم الثقة بالمستقبل.

عش الحاضر/ التواجد في اللحظة الحاضرة

إذا بدا الطفل أو المراهق عالقاً في ذكرى من الماضي، يمكنك إعادة وعيه بقوة إلى الحاضر عن طريق مساعدته على ملاحظة الأشياء الموجودة في محيطه. شجع الطفل على أخذ أنفاس عميقة وبطيئة والجلوس بشكل مريح. اجعل الطفل ينظر في أرجاء الغرفة ويصف ما يراه.

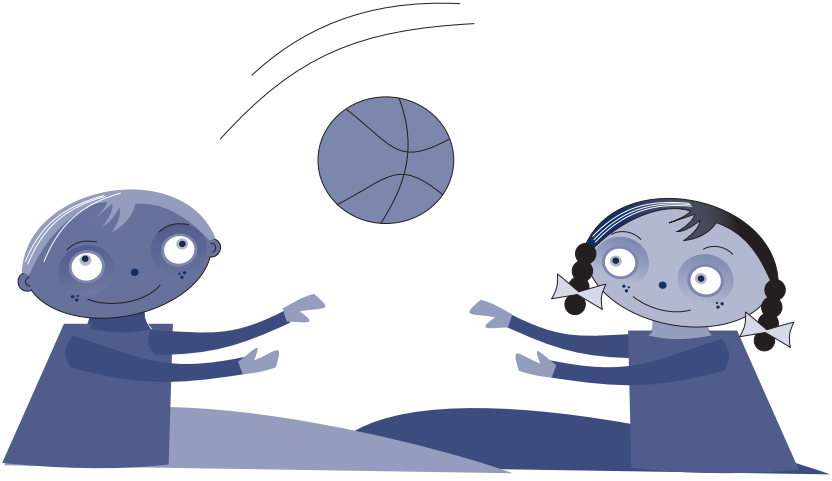
للتغلب على القلق لدى الأطفال جرب أنشطة مهدئة مثل قراءة كتاب أو الاستماع للموسيقى أو أي شيء من المقترحات التي سبق ذكرها في فقرة تهدئة الحواس. أما بالنسبة للأطفال و المراهقين الذين يعانون من صعوبات كبيرة في التكيف مع ذكريات الماضي فيرجى إحالتهم إلى أخصائي نفسي أو طبيب نفسي من أجل تلقي مساعدة أعمق.

النشاط البدني والنوم والغذاء الصحي

تعتبر التمارين الرياضية واحدة من أكثر الطرق فعاليةً في تخفيف القلق لدى الأطفال و المراهقين. فهي ببساطة تستخدم وتستنفذ الطاقة العصبية المصاحبة للضغط النفسي.

تقوي التمارين الجسم وتبني مقاومة جيدة لردود الفعل المتعلقة بالضغط النفسي والأمراض العضوية.

يعتبر المشي بانتظام، وكذلك التمارين البدنية وبقية الأنشطة الرياضية خيارات صحية، و



قد تكون اليوغا خياراً جيداً بالنسبة للأطفال غير المشاركين في الفرق الرياضية. من المفيد أيضاً الحصول على قسط كاف من النوم والطعام الصحي، فذلك يساعد على تجديد أنسجة الجسم وحمايته من التأثيرات السلبية، الجسدية والنفسية، للقلق والصدمة.

شجع الأطفال والمراهقين على الامتناع، قدر المستطاع، عن الحميات / النظم الغذائية الغنية بالسكر الأبيض و الدقيق الأبيض و الدهون غير الصحية والأطعمة المصنعة. فهذه الأطعمة تلعب دوراً في زيادة معدلات القلق والمشاكل الصحية الجسدية الأخرى. يستفيد الجسم لأقصى درجة من الحماية الغذائية / النظام الغذائي الطبيعي المتوازن خصوصاً في وقت ذروة الضغط النفسي.

شجع الأطفال والمراهقين على محاولة الحفاظ على جدول منتظم للأكل و الخلود إلى النوم والاستيقاظ والاستحمام.

شجع الأطفال والمراهقين على الأكل جيداً مع السماح لهم باختبار وجباتهم، فالنصرف وفق الخيار الشخصي هو عامل قوة.

علامات الخطر

قد يكون لدى بعض الأطفال أو المراهقين الذين تعمل معهم ردود فعل عنيفة تجعلهم بحاجة إلى رعاية نفسية وجسدية مستمرة.

القائمة التالية تظهر الأعراض التي تحتاج إلى رعاية نفسية وجسدية مستمرة:

التهديدات بإيذاء النفس أو الغير.

التفكير بالموت أو الانتحار.

عدم القدرة على التكيف وسط العائلة والأصدقاء مما يسبب التوتر والضغط النفسي والخوف.

التعود على القلق وتجنب المواقف والأحداث التي يمكن الاستمتاع بها.

إعادة عيش الأحداث من خلال الكوابيس والذكريات.

الإحساس العظيم بالذنب والإكتئاب والحزن.

التغيرات الشديدة في المزاج أو عادات النوم أو عادات الطعام أو مستوى النشاط.

إن لم تكن مدرباً على تقديم الرعاية الملائمة لهذا النوع من المصابين فأرسل الطفل للتقييم المتخصص، وتذكر أن هناك أدوية لمساعدة مثل هؤلاء الأطفال.

شكراً لإعتنائك بالأطفال وودعمك لهم خلال فترة ما بعد الحرب.

دورك هو المساعدة في تحقيق أداء مستقبلي أفضل وعلاج حالات الصدمات.



الطابق الثاني ، عمارة أبو غليون ٢، شارع أحمد عرابي، مدينة غزة

تليفون: +972 (8) 2823071

فاكس +972 (8) 2826332

www.mercycorps.org

بدعم من

الوكالة البريطانية للتنمية الدولية



تقود مكافحة حكومة المملكة المتحدة للفقير في العالم

9

المفوضية الأوروبية - دائرة المساعدات الإنسانية

EUROPEAN COMMISSION



Humanitarian Aid

إن مضمون هذا الكتاب لا يعكس وجهة نظر المفوضية الأوروبية

بأي حال من الأحوال

جميع الحقوق محفوظة لمؤسسة ميرسي كور