

پریشانی عکس العمل قابل فهم
در برابر جنگ و حتی بیشتر برای
آنچه اشخاص و فامیل های است
که عزیزان شان مستقیماً مورد
تهدید باشند.

مارچ 2003

Chief Health Officer Alerts

- احساس میکنید صحت تان چندان خوب نیست
- اعراض و علائم جدیدی را مشاهده مینمائید یا مشکلات قبلی دوباره عود نموده است چون مشکل نفس کشیدن، قلب و دردهای معده.
- برای اطفال کناره گیری، سلوک یا رویه متجاوز، مشکلات در مکتب، مشکلات جدا شدن از فامیل یا سرپرست یا مشکلات بخواب نرفتن، حالاتی است که نیاز به کمک را نشان میدهد.
- برای کمک بیشتر با داکتر فامیلی تان یا ترانس کلچرل مینتل هیلت سنتر - مرکز سلامت روحی چند فرهنگی به شماره 1800 648 911 (02) 9912 3851 و یا شماره 1800 648 911 (مجاناً) تماس بگیرید.

اطفال و مواجه شدن با تصویرها یا صحنه های جنگ و خشونت

تعداد زیادی از کلانها درباره تأثیرات این صحنه ها بالای اطفال نگران میباشند. والدین و سرپرستان آنها را با دادن جواب های صادقانه، قبول نگرانیها و ترس، دانستن کمک با اطفال که چگونه از آنها حمایت بعمل آید میتوانند کمک نمایند. دیدن بیش از حد صحنه های جنگ شاید پریشان کننده بالای روان نوجوانان باشد. والدین و سرپرست ها میتوانند با محدود ساختن دیدن تلویزیون و مانع از صحنه های جنگ اطفال را مساعدت نمایند.

کلانها از "بازیهای جنگ" اطفال نباید در هراس و یا شوک شوند. به همه حال شاید مفید باشد که آنها را تشویق نمائیم تا فعالیت های خود را اگر بشکل انحصاری و تکرار مشغول بازیهای جنگی باشند وسیع سازند.

مقابله شخصی با جنگ

عکس العمل عادی

پریشانی عکس العمل قابل فهم در برابر جنگ و حتی بیشتر برای آنچه اشخاص و فامیل های است که عزیزان شان مستقیماً مورد تهدید باشند. احساسات و خاطرات وابسته است به جارب قبلی از جنگ یا غم و اندوه و از دست دادن عزیزان شاید نیز دوباره تازه شود.

راه های مثبت مقابله

جوامع ماشه‌ها و توانمندی تاریخی مقابله با زمانه های غیر مطمئن و مشکلات را داشته است. حمایت از یک دیگر بخصوص در برابر خانواده یا فامیل و قوم خویش راه های مثبت مقابله با پریشانی ها است. پیشبرد کارها و وظایف دیگر روزمره که باید اجرا شود افراد را کمک مینماید تا متوجه شوند که زندگی را باید ادامه داد و بدین ترتیب میتوان احساسات عدم کمک یا مشغول و مصروف بودن با حوادث جنگی را کاهش دهد.

دخیل و مشغول بودن دامنه دار در زندگی فامیلی و فعالیت های منظم در جامعه خویش اهمیت زیاد دارد.

چه زمان میتوانید کمک بیشتر را مطالبه نمائید

در حالات آتی میتوانید کمک بخواهید:

- خواب تان خراب باشد
- احساس پریشانی نمائید، تند مزاج شوید و هروقت که در آستانه خریک باشید
- احساس ناامیدی، یأس و بیچارگی نمائید و مثل اینکه دیگر چیزی کرده نمیتوانید
- با تمرکز فکری تان مشکل داشته و گیج شده باشید و کارهای معمول خود را پیش برده نتوانید
- گذشته های جارب شکنجه، عذاب و مرگ یا دست دادن عزیزان تان دوباره تازه شده آزار دهنده و مشکل ساز باشد
- بعضی اوقات نگرانیها تا تأثیرات منفی بالای صحت جسمی و رفاهیت شما وارد مینماید، در این حالات کمک را خواسته میتوانید.



Transcultural Mental Health Centre

www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc

(02) 9912 3851 or 1800 648 911 (Freecall)

NSW HEALTH
Working as a Team