

سازگاری فردی با جنگ

واکنش های طبیعی

احساس پریشانی يك واکنش قابل درك در دوران جنگ است. بخصوص برای افراد و خانواده هایی که ممکن است عزیزانشان در معرض تهدید مستقیم باشند. احساسات و خاطرات مربوط به تجربه جنگ یا مصیبت ها و فقدان های دیگر در گذشته نیز ممکن است باعث بروز اینگونه پریشانی ها شوند.

روش های مناسب سازگاری

جوامع ما با قدرت و شجاعت با دوران دشواری و نامطمئن سازگاری داشته اند. پشتیبانی از یکدیگر به ویژه در خانواده و جامعه یکی از راه های مناسب سازگاری است.

ادامه کارهای روزمره و وظایفی که باید انجام گیرد، می تواند به مردم یادآوری کند که زندگی باید پیش برود و احساس درماندگی و اشتغال ذهن به جنگ را ممکن است به حداقل برساند.

سرگرم بودن مداوم با امورات زندگی خانوادگی و فعالیت های عادی اجتماعی نیز حائز اهمیت است.

مواقع درخواست کمک های بیشتر

- به هم خوردن خواب روزمره
- احساس پریشانی، زودرنجی، خشم یا آشفتگی
- احساس ناامیدی، درماندگی، غم و فکر عدم امکان ادامه زندگی روزمره
- دشواری در تمرکز حواس، پرت شدن حواس و عدم امکان ادامه کارهای عادی
- تجدید خاطرات ناهنجار گذشته و بروز اضطراب.
- در بعضی اوقات نگرانی در سلامتی جسمی و تندرستی اثر می گذارد که در موارد ذیل کمک های بیشتر را باعث می شود.
- فقدان سلامت کامل
- بروز نشانه های جدید بیماری، جدید مشکلات بهداشتی گذشته مانند اختلالات تنفسی، قلب و معده.

احساس پریشانی يك واکنش قابل درك در دوران جنگ است. بخصوص برای افراد و خانواده هایی که ممکن است عزیزانشان در معرض تهدید مستقیم باشند.

مارچ 2003

Chief Health Officer Alerts

در کودکان، گوشه گیری، رفتار ستیزه جویانه، مشکلات در مدرسه، مشکلات جدانشدن از اعضای خانواده و مراقبین یا بدخواهی، نشانه هایی هستند که باعث نیاز به اینگونه کمک ها می گردد.

برای کمک بیشتر با پزشک خانوادگی خود یا با مرکز بین فرهنگی سلامتی روانی (Transcultural Mental Health Centre)

با شماره های 9912 3851 (02) یا 1800 648 911 (تلفن رایگان) تماس بگیرید.

رویارویی کودکان با تصاویر جنگی یا صحنه های خشونت آمیز

خیلی از بزرگسالان نگران اثراتی که بر کودکان گذاشته می شود هستند. والدین و مراقبین کودکان با پاسخ دادن صادقانه به سوالات کودکان، شناسایی کردن نگرانی ها و ترس های آنان و فهماندن به کودکان که چگونه از آنها مراقبت می شود، می توانند به آنها کمک کنند. دیدن بیش از حد تصاویر شوک آور در رسانه ها ممکن است باعث پریشانی بویژه در کودکان کوچکتر شود. والدین و مراقبین کودکان می توانند با محدود کردن تماشای تلویزیون و جلوگیری از دیدن مکرر صحنه های جنگی به کودکان کمک کنند.

اگر کودکان بخواهند بازی های جنگی کنند بزرگسالان نباید شوکه شوند. اما اگر بصورت دائمی و تکراری مشغول بازی های جنگی باشند، تشویق آنها به فعالیت های دیگر می تواند مفید واقع گردد.



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