

# الحزن والصدمات و كوفيد-19: معلومات للآباء



مر الأطفال بالكثير من التغيير والتوتر خلال جائحة كوفيد-19. أدى الانتقال إلى المدرسة عبر الإنترنت في بداية الوباء إلى شعور الكثير من الأطفال بالعزلة ، بينما كان تفويت أحداث الحياة الكبيرة مثل أعياد الميلاد والتخرج أمرًا محزنًا للكثيرين. كان فقدان أحبائهم أمرًا مؤلمًا للعائلات بأكملها.

## ما هي أعراض الحزن الشائعة؟

قد تلاحظ علامات مثل:

- الغضب بسهولة أكبر من المعتاد
- مشاكل في النوم
- صعوبة الانتباه في المدرسة أو المنزل
- تفاقم الدرجات
- الشعور بالخوف على سلامة أنفسهم أو الآخرين
- السلوكيات المحفوفة بالمخاطر مثل تعاطي المخدرات أو الكحول

لا يتفاعل جميع الأطفال أو المراهقين مع الحزن أو التوتر بنفس الطريقة. أنت أفضل من يعرف أطفالك - إذا شعرت أن هناك شيئًا ما مختلفًا ، فتحدث معهم.

## عادت الأمور إلى طبيعتها - هل طفلي متوتر حقًا بشأن الوباء؟

ربما. يمكن أن تؤثر الأحداث السابقة المؤلمة أو المجهدة على الشباب بعد شهور أو سنوات. قد يحتاج الأطفال إلى المساعدة لفهم التغييرات التي حدثت أثناء الوباء والتعامل مع المشاعر التي مروا بها. قد يكون لدى طفلك فرصة أكبر للإصابة بضغط ما بعد الصدمة إذا مر بأحداث مرهقة أخرى في حياته مثل الطلاق أو وفاة أحد أفراد أسرته.

## كيف يمكنني مساعدة طفلي إذا كان يعاني من حزن أو صدمة؟

- دع طفلك يتحدث عندما يكون مستعدًا - لا تجبره على التحدث إذا لم يرغب في ذلك
- افتتح المحادثة بأسئلة أو تعليقات مثل "ما هو شعورك" بشأن ما يحدث في العالم؟ " أو "دعني أعرف ما إذا كنت تريد التحدث."
- استمع جيدًا واطرح الأسئلة بطريقة تخلو من الاحكام المسبقة.
- طمأن طفلك وأخبره أنك موجود من أجله وأنه يمكنه طرح الأسئلة عليك في أي وقت.
- مارس إستراتيجيات التهدئة والتأقلم مع طفلك.
  - نموذج لاستراتيجيات التكيف الصحية لطفلك. على سبيل المثال ، دعهم يرون أنك تأخذ أنفاسًا عميقة عندما تكون متوترًا
  - دع طفلك يتحدث أو يعبر عن أفكاره أو مشاعره بطرق إبداعية ، مثل الرسم أو الغناء.

- أجب عن الأسئلة وشارك الحقائق بطريقة يمكن لطفلك أن يفهمها. استخدم الكلمات المناسبة للعمر وكن صريحًا.
- ابحث عن مستشار أو معالج مدرب على علاج صدمات الطفولة ومشاكل الحزن. إذا لم تكن متأكدًا من أين تبدأ ، فاتصل بطبيب طفلك.



## ما هي الموارد الموجودة هناك؟

موارد للأطفال الصغار (0-5):

- **تنفس ، فكر ، افعل مع شارع سمسم:**



<https://sesamestreetincommunities.org/activities/breathe-think-do>

- مورد لمساعدة الآباء على التعامل مع المشاعر الكبيرة مع أطفالهم.

- **أدوات لدعم الصحة النفسية للأطفال الصغار وأولياء أمورهم:**



<https://nap.nationalacademies.org/resource/other/dbasse/wellbeing-tools/interactive/tools-for-children.html>

موارد للأطفال الأكبر سنًا والمراهقين:

- **أدوات لدعم الصحة النفسية للشباب والمراهقين:**



<https://nap.nationalacademies.org/resource/other/dbasse/wellbeing-tools/interactive/tools-for-teens.html>

- **تطبيقات لتقليل التوتر والقلق:**



Moodfit: Mental Health Fitness ◦  
[/https://www.getmoodfit.com](https://www.getmoodfit.com)



◦ الهدوء/CALM: تطبيق للتأمل [/https://www.calm.com](https://www.calm.com)

- مايند شيفت/CBT MindShift تخفيف القلق القائم على الأدلة



<https://kidshelpline.com.au/tools/apps/mindshift-cbt-anxiety-relief>

تفضل بزيارة موقعنا الإلكتروني لمعرفة ما إذا كان بإمكانك الحصول على لقاح فيروس كورونا (COVID-19) مجانًا من خلال برنامج بريدج أكسيس Bridge Access التابع لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC).



[bit.ly/3QMEI8B](https://bit.ly/3QMEI8B)



PANDEMIC

**OCO H**

Our Community. Our Health.



تم تطوير هذه المادة بواسطة باندامك PANDEMIC (برنامج تخفيف الفوارق الوطنية في التحصينات العرقية والأقليات في المجتمع) بدعم من الاتفاقية التعاونية لمراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها CDC-RFA-IP21-2113-NU21IP000597 : نُشرت في يناير 2024. المحتويات مملوكة للمؤلفين ولا تمثل وجهات نظر رسمية أو تأييدًا من قبل مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC)، أو الخدمات الصحية والإنسانية (HHS)، أو حكومة الولايات المتحدة.