



بروشور آموزشی

*** محافظت از سلامت روان کودکان در شرایط بحرانی (برای کارشناسان)**

چگونه شرایط بحرانی بر سلامت روان کودکان اثر می‌گذارد؟

ترجمه و تلخیص: دکتر نوذر نخعی – استاد پزشکی اجتماعی دانشگاه علوم پزشکی کرمان

به درخواست دفتر سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

خرداد ۱۴۰۴

هنگامی که کودکان دچار جنگ، جدایی از خانواده یا جابجایی می‌شوند، ممکن است آسیب‌های جسمی و روانی زیادی ببینند. اگر به این آسیب‌ها رسیدگی نشود، می‌تواند تا بزرگسالی بر زندگی آن‌ها تأثیر بگذارد. بحران‌ها برای کودکان بسیار سخت‌تر و خطرناک‌تر هستند و ممکن است مشکلات روانی طولانی‌مدتی به وجود آورند. به همین دلیل، حمایت روانی و محافظت از کودکان در این شرایط بسیار مهم است.

مشکلات روانی رایج در کودکان در شرایط جنگی چیست؟

آسیب‌های جسمی در کودکان معمولاً پدیداست اما زخم‌های روانی ممکن است دیده نشوند و بی‌توجه بمانند. کودکانی که شاهد خشونت و جدایی هستند، ممکن است افسرده شوند، کابوس ببینند، پرخاشگر یا گوشه‌گیر شوند یا از دست دادن نزدیکان را تجربه کنند. اگر کودکان و خانواده‌ها حمایت کافی و محیط امن داشته باشند، بسیاری از این مشکلات بهبود می‌یابند.

تأثیر بحران‌ها روی سلامت روان کودکان چگونه است؟

کودکان در شرایط جنگی و جابجایی، مشکلاتی مثل ترس، اضطراب، اختلال خواب، پرخاشگری یا حتی بازگشت به رفتارهای کودکانه مثل شب‌ادراری و چسبیدن به والدین را تجربه می‌کنند. نوجوانانی که دوستان یا هویت اجتماعی‌شان را از دست می‌دهند، ممکن است افسرده شوند، در مدرسه عملکرد ضعیفی داشته باشند یا برای فرار از استرس به سراغ رفتارهای پرخطر مثل مصرف مواد بروند.

چه حمایت‌هایی برای کودکان در شرایط بحرانی وجود دارد؟

رسیدگی به سلامت روان کودکان به‌اندازه تهیه غذا و سرپناه اهمیت دارد و نباید کم‌اهمیت تلقی شود. خدمات روانی باید به همه کودکان و خانواده‌ها در بحران‌ها ارائه شود.

این خدمات شامل:

- ایجاد فضاهای امن و برنامه‌های آموزشی و تفریحی برای تقویت مهارت‌ها و دوستی‌ها
- مشاوره فردی، گروهی یا خانوادگی با ارجاع به متخصص در موارد خاص
- حمایت از والدین و آموزش مهارت‌های مقابله با استرس به آن‌ها
- آموزش و توانمندسازی معلمان و مشاوران
- تشویق کودکان و نوجوانان برای بیان احساسات و نگرانی‌های‌شان

چالش‌ها چیست؟

خدمات روانی اغلب در بحران‌ها به‌اندازه کافی بودجه یا توجه دریافت نمی‌کنند. اما شواهد جدید (مانند همه‌گیری کرونا) نشان داد که بی‌توجهی به سلامت روان در بلندمدت هزینه‌های سنگینی دارد. بنابراین باید حمایت روانی بخشی ثابت از کمک‌ها باشد و برای تقویت مهارت‌های خانواده‌ها، معلمان و مشاوران سرمایه‌گذاری شود.

منبع:

Protecting children's mental health in emergency settings: How exposure to crisis situations can impact children's mental health and wellbeing, UNICEF/UN0775495