

چگونه از فرزند خود در حوادث دشوار حمایت کنیم



عشق و آسایش

به فرزندان خود اطمینان دهید که ایمن و دوست داشتنی هستند، شما نیز در امان هستید، و تعداد زیادی کمک کننده وجود دارند که از افرادی که به کمک نیاز دارند مراقبت می کنند.



گوش کنید و تایید کنید

اگر فرزندتان از حادثه اطلاع دارد، پرسید که در مورد آن چه احساسی دارد و از منابع دیگر چه شنیده است (هر گونه اطلاعات نادرست را پاک کنید).



با مراقبت از خود اوضاع را هدایت کنید

برای مراقبت از نیازها، افکار و احساسات خود، به عنوان یک مراقب، زمانی را به خودتان اختصاص دهید. رویدادهای آسیب زا ممکن است خاطرات، تصاویر و احساسات دشواری را به همراه داشته باشند.



قرار گرفتن در معرض رسانه را محدود کنید

سعی کنید زمان تماشای محتوای مربوط به موضوعات ناراحت کننده را برای خود و فرزندتان محدود کنید. این کار باعث کاهش قرار گرفتن در معرض تروما و اطلاعات نادرست می شود. بررسی کنید تا ببینید آیا چیزی آنلاین دیده اند که به نظرشان ناراحت کننده یا گیج کننده است.



نشانه هایی که کودک شما ممکن است نیاز به حمایت بیشتری داشته باشد

حوادث آسیب زا ممکن است احساسات و استرس شدید را برانگیزد. گاهی اوقات حمایت های بیشتر برای کودکان مفید است. در زیر به برخی از نشانه ها که باید مراقب آنها باشید اشاره شده است.

کودک نوپا

- وحشت زده تر و گوشه گیرتر بنظر می رسند
- به سرپرست خود می چسبند و نمی خواهند از سرپرست خود جدا شوند
- گریه کردن، جیغ زدن یا ناله کردن
- بازگشت به رفتارهای زمانی که کوچک تر بودند داشتند (شب ادراری ، مکیدن انگشت شست)
- به نظر می رسد "بهت زده هستند / از شدت ترس خشکشان زده"

نوجوان

- به یاد آوردن خاطرات ناراحت کننده (فلش بک)، کابوس های شبانه
- مشکل در تمرکز یا تمرکز بر روی کار مدرسه / تکالیف
- امکان افزایش مصرف مواد (الکل، مواد مخدر، نیکوتین) .
- دوری کردن از دیگران ، انزوا از دوستان یا خانواده
- امکان تجربه تغییرات خلقی، افزایش خشم، غم، بی احترامی یا پرخاشگری
- علاقه خود را به فعالیت هایی که قبلاً از آنها لذت می بردند از دست می دهند
- به آسیب رساندن به خود فکر می کند یا به فکر پایان دادن به زندگی (خودکشی) است

کودک

- ممکن است نخواهند کارهایی را انجام دهند که قبلاً از آنها لذت می بردند
- کابوس های شبانه داشته باشند
- ممکن است در تمرکز بر روی تکالیف یا کارهای مدرسه مشکل داشته باشد
- احساس غمگینی یا کرحی می کند
- ممکن است نگرانی یا ترس بیشتری از مرگ برای خود یا دیگران داشته باشد
- ممکن است دچار نگرانی یا ترسی شود که قبلاً نداشته



منابع محلی

اکنون به کمک نیاز دارید؟

اورژانس : ۹۱۱

خط بحران سلامت روان و اعتیاد نوا اسکوشیا: *۸۱۶۷ - ۴۲۹ - ۱-۸۸۸

تلفن کمک به کودکان : ۶۸۶۸ - ۶۶۸ - ۱-۸۰۰ یا کلمه CONNECT را به شماره *۶۸۶۸ پیامک کنید

*این خطوط تلفن رایگان هستند. در مواقع اضطراری نیز می توانید به نزدیکترین بخش اورژانس خود مراجعه کنید.

به خدمات و پشتیبانی نیاز دارید؟

پزشک خانواده

اگر با پزشک خانواده یا کادر درمان در ارتباطید با یکی از آن ها صحبت کنید.

خدمات سلامت روان و اعتیاد

برای دسترسی به خط تلفن مرکزی رایگان پذیرش سلامت ، سلامت روان و اعتیاد نوا اسکوشیا و IWK با شماره *۹۲۲-۱۱۲۲-۱-۸۵۵ تماس بگیرید. * خود ارجاع

انجمن خدمات مهاجران نوا اسکوشیا (ISANS)

اگر یکی از مراجعین ISANS هستید، برای دسترسی به برنامه هایی که می توانند از شما پشتیبانی کنند، با کارکنانی که با آنها کار می کنید تماس بگیرید.

هنوز از مراجعین نیستید؟ هر زمان که خواستید برای ارتباط با برنامه های سلامتی یا حمایت خانواده تماس بگیرید: شما می توانید به انگلیسی یا به زبان خودتان به آدرس wellness@isans.ca, familysupport@isans.ca ایمیل ارسال نمایید.

خدمات مهاجرت YMCA

YMCA حمایت های مبتنی بر جامعه و محله را ارائه می دهد که فراگیر و استقبال کننده است. برای دسترسی به برنامه ها و تماس با خدمات برای کودکان، جوانان و خانواده های تازه وارد، با شماره ۹۶۲۲ ۴۵۷ ۹۰۲ تماس بگیرید.