

مجادله با مرگ تایید نشده برای اطفال و خانواده های جبراً بیجاشده: نکاتی برای مراقبت کنندگان



1 مرگ تایید نشده چیست؟

1

مرگ تایید نشده به وضعیتی گفته می شود که در آن شما مطمئن نیستید که یکی از اعضای خانواده یا یک شخص مهم، همچون معلم، دوست یا عضوه جامعه مرده است یا خیر. به چنین حالت ممکن است زیان حل نشده، نامعلوم یا مبهم نیز گفته شود. زیان تایید نشده ممکن است مرتبط به افراد مفقود شده در داخل ایالات متحده (همچون افراد فاقد اسناد یا کسانی که بی خانمانی را تجربه می نمایند) یا برای آنده از کسانی که به جبر بیجا شده اند و افراد مفقود شده در کشورهای اصلی پنداشته شود.

2 مرگ تایید نشده چگونه با بیجاشدن اجباری مرتبط می باشد؟

2

بیجا شدن اجباری به هر آن کسی اطلاق می شود که بخاطر فرار از جنگ، درگیری، آزار و اذیت یا آفات طبیعی یا ساخته دست بشر مجبور به ترک خانه خود شده باشد. اکثرًا، اطفال و خانواده های که بیجاشدن اجباری را تجربه می نمایند تحت وضعیت مهاجرتی همچون پناهنده، پناهجو، دارنده ویزای مهاجرت خاص یا آزادی مشروط بشردوستانه به کشور دیگری مسکن گزین می شوند. بیجا شدن اکثر اوقات با از دست دادن جامعه و احساس تعلق همراه می باشد، به ویژه در نخستین ماه ها و سالهای ادغام در جوامع جدید.

یک مرگ تایید نشده می تواند قبل و در جریان بیجا شدن اتفاق بیافتد یعنی زمانی که مردم بر اثر درگیری، فاجعه یا خشونت از هم دیگر جدا یا مفقود شوند. این امر همچنان می تواند بعد از بیجا شدن اتفاق بیافتد یعنی اگر ارتباط با خانواده یا یک عزیز بدون هیچ راه روشنی بخاطر تایید وضعیت فرد و اینکه آیا وی هنوز زنده است یا خیر از بین برود. این موضوع می تواند بطور ویژه زمانی چالش برانگیز باشد که یک بحران یا درگیری هنوز حل و فصل نه شده باشد.

3 مرگ تایید نشده چرا برای اطفال آسیب زا می باشد؟

3

مرگ تایید نشده برای اطفال بیجا شده بنا بر دلایل زیر می تواند آسیب زا باشد:

- عدم اطمینان راجع به رفاه فرد مفقود شده. اگر فرد مرده باشد، نمی توانید معلوماتی را در باره چگونگی مرگ اش به دست آورید.
- احساس ناتوانی بخاطر کمک یا تغییر وضعیت.
- فشار اضافی ناشی از تجربه ی قرار گرفتن در وضعیت های ناامن که مجبور به فرار از آن بودند و بعداً مجبور بودند با محیط های جدید سازگاری داشته باشند.
- تشویش یا نگرانی جاری راجع به درگیری یا خشونت حل نشدنی و اینکه چگونه این موضوع در یافتن جواب راجع به کسانی که گم شده اند یا ممکن است مرده باشند تداخل می نماید.
- نبود امنیت برای طفل، خانواده یا دیگر عزیزان و افراد مهم. بطور مثال، برای آنده از کسانی که وضعیت مهاجرتی نامشخص یا موقت دارند، ترس برگشتاندن دوباره به محل اصلی خطر که ایشان از آنجا فرار کرده اند.
- از دست دادن سیستم های حمایتی و منابع آشنا که بشکل نورمال با خانواده ها و جوانان کمک می کند تا با حالت های نامعلوم خود مجادله نمایند.
- محرک ها و یادآورها از مردم، مکان ها و چیزهای مرتبط به زیان ها و تجارب آنها از تراژیدی. بطور مثال، دیدن فردی که چهره مشابه با فرد گم شده/فوت شده داشته باشد، یا شنیدن صدای مشابه به همان فرد.

اطفال چگونه به یک مرگ تایید نشده عکس العمل نشان می دهند؟

هر طفل به شکل مختلف به مرگ تایید نشده عکس العمل و واکنش نشان می دهد. در زیر بعضی از عکس العمل های معمول اطفال آمده است که ممکن است آنها آن را تجربه نمایند. این مهم است که به یاد داشته باشیم که اطفال می توانند نشانه های مشابه اضطراب را در شرایط مختلف از خود نشان دهند. بطور مثال، بعضی از اطفال ممکن است هنگام سازگاری با زندگی جدید خویش بعد از بیجا شدن و همچنین زمانی که آنها با زیان تایید نشده در مجادله هستند، عکس العمل مشابه داشته باشند. بخاطر کمک به حمایت از طفل تان، به زمان شروع علایم و تغییر شدت یا دفعات آنها متوجه باشید. در این زمینه عکس العمل های اطفال نظر به سن آنها متفاوت می باشد.

| عکس العمل | مثال ها |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| رفتارها | <p>با سازگاری به تغییرات در زندگی و خانواده خود مشکل می داشته باشند، همچون رفتن به مکتب یا کودکستان (daycare)</p> <p>جلوگیری از فعالیت های که یادآور عزیزان از دست رفته آنها می شود</p> <p>تعامل کمتر یا گوشه نشینی از مردم یا رویدادهای که در اطراف آنها رخ می دهند</p> <p>بیشتر وابسته یا متکی بودن با مراقبین خود</p> <p>نشان دادن رفتار پرخاشگرانه، عصبانی یا زودرنج</p> <p>برای اطفال کلان، انجام رفتارهای خطرناک یا مضر برای خود یا دیگران</p> |
| افکار و احساسات | <p>نپذیرفتن احتمال اینکه آن فرد فوت کرده باشد</p> <p>احساس ناامنی و ترس از مقابل شدن با شرایط خطرناک</p> <p>برای اطفال کلان، از دست دادن عقیده به مذهب یا دیگر سیستم های عقیدتی</p> <p>ادامه داشتن امید، تصور یا پلان گذاری برای برگشتن آن فرد</p> <p>احساس ملامتی یا بی وفایی، به ویژه هنگام اشتراک در مراسم مذهبی همچون جشن گرفتن روزهای رخصتی بدون آن فرد</p> <p>احساس غمگینی یا کرختی در اکثر اوقات</p> <p>کابوس دیدن یا فلش بک از حوادث پردردسر گذشته</p> |
| واکنش فزینی | <p>داشتن سردردی یا شکم دردی در نبود مریضی</p> <p>تجربه کردن تغییرات در اشتها؛ پرخوری یا کم خوری از حد معمول</p> <p>داشتن مشکل در خواب شدن یا خواب ماندن، یا خواب زیاد</p> <p>به آسانی از جاپردیدن، بیشتر متلاطم</p> <p>افزایش گریه</p> <p>از دست دادن توانایی های که قبلاً بالای آن تسلط داشت، همچون تر کردن بستر خواب</p> |



چگونه می توانم با یک طفل کمک کنم تا با مرگ تایید نشده مجادله کند؟

بخاطر کمک با یک طفل تا با این عکس العمل های پیچیده مجادله کند، حمایت از طفل تان را مطابق به شیوه های ذیل مدنظر داشته باشید:

| محیط زیست، عقاید و فرهنگ | سطح خانواده و اجتماع | سطح طفل |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>استفاده اطفال از گزارش های رسانه ای مربوط به زیان را محدود سازید (همچون خبرهای تلویزیون، رسانه های اجتماعی، داستان های اخبار و غیره) چون اینها می توانند گیج کننده و غمگین کننده باشند به خصوص برای اطفال جوان. برای اطفال کلان، پوشش رسانه ای و گزارش ها باید هر آن زمانی که آنها را استفاده می کنند یا در معرض آن قرار می گیرند، باید با هم یکجا مورد بحث قرار گرفته شوند. برای زیان های که در بیرون از ایالات متحده واقع شده است، در چنین حالت استفاده از رسانه ها ممکن است یگانه راه کسب معلومات راجع به عزیزان ما باشد و این امر در واقع محدود کردن رسانه ها را بیشتر با مشکل روبرو می سازد. با در نظر داشت این موضوع، از رسانه های دارای منبع معتبر، استفاده نمایید. لطف نموده لیست منابع زیر را برای یافتن معلومات راجع به افراد مفقود شده در بیرون از ایالات متحده استفاده نمایید.</p> | <p>اشتراک در گفتگوهای آزاد و متناسب با سن که به از دست دادن فرد، جامعه و وطن آنها می پردازد. اطفال خوردسال در پردازش این موضوع که یک فرد مفقود شده است و دیگر بر نمی گردد، یا اینکه آنها دیگر نمی توانند به وطن خود برگردند، مشکل بیشتری دارند. اطفال کلان و نوجوانان ممکن است به کمک نیاز داشته باشند تا با این عدم اطمینان مجادله کنند و ممکن است بخاطر عدم ارایه جواب های واضح یا انجام کارهای بیشتر بخاطر کمک با فرد مورد علاقه، بالای بزرگسالان عصبانی شوند.</p> <p>ایجاد روزمرگی های جدید. ممکن است اطفال بخاطر ماهیت آسیب زا و عدم اطمینان از دست دادن، شرایط سختی که ترک کرده اند و سازگاری با محیط جدید برای احساس امنیت تلاش کنند. ایجاد روزمرگی های جدید که در آن شیوه های آشنا از خانه قبلی و خصوصیات مکان جدیدشان باشد، می تواند احساس کنترل و رفاه طفل را افزایش دهد.</p> | <p>نگهداشتن یک نوع احساس ارتباط با آن فرد. مشکل نیست اگر راجع به فرد مفقود شده صحبت کنید و داستان ها و خاطرات شیرین آن را به اشتراک بگذارید. بعضی از اطفال ممکن است بخواهند عزیزان خویش را با داشتن یک شی، سمبول یا عکس از وی یا هم در حالت نداشتن کدام چیزی محسوس از وی رسامی آن فرد که توسط طفل کشیده شده باشد را به یاد بیاورند.</p> <p>احساسات طفل را تایید نمایید. اعضای خانواده ممکن است به شیوه های مختلف راجع به یک مرگ تایید نشده عواطف خویش را به کار ببرند یا اظهار نمایند و این احساسات ممکن است در طول زمان تغییر یابد. طفل شما ممکن است از این بابت احساس گناه کند که نتوانست کمک کند تا او مصوون می ماند. در حالی که داشتن این احساسات قابل درک و طبیعی است، اما این احساسات می توانند بسیار دردناک باشند.</p> |
| <p>هنگام بحث پیرامون زیان با دیگر افراد بالغ محتاط باشید. اطفال بشکل طبیعی کنجکاو هستند و می خواهند تا به گفتگوهای افراد بالغ گوش دهند. متوجه باشید که طفل شما ممکن است چیزهای ناراحت کننده را بشنود یا بطور کامل چیزی که گفته شده است را نه فهمیده باشد.</p> <p>معنی مرگ احتمالی را بیان کنید، بشمول درک اینکه آن فرد چرا مرده است یا ممکن است چه اتفاقی برایش رخ داده باشد. اشتراک در مراسم فاتحه خوانی می تواند به شما و خانواده تان اجازه دهد تا احساسات خویش را با دیگران شریک سازید، حتی اگر مرگ آن تایید نشده باشد. بطور مثال، بسیاری از مذاهب بالای زندگی بعد از مرگ و ارتباط با کسانی که فوت کرده اند، باور دارند.</p> <p>برقرار ساختن ارتباط با حمایت های اجتماعی، فرهنگی یا مذهبی ممکن است راحتی، ارتباط و معنی را فراهم کند. بعضی از مثال های آن شامل ارتباط با مستشار مکتب یا یافتن ادارات محلی فرهنگی، عقیدتی یا اجتماعی می باشند.</p> | <p>افزایش ارتباطات. به دنبال راه های ارتباط با دوستان و خانواده خود در کشور اصلی تان باشید و باید راه های را دنبال نمایید تا با مردم محل نیز در ارتباط بمانید. دعوت اطفال بخاطر رسم نمودن تصاویر یا نوشتن نامه ها به عزیزانی که آنها از ایشان جدا شده اند می تواند با آنها کمک کند تا از راه دور احساس ارتباط کنند. به دنبال حمایت های همچون معلمین، مربیان یا رهبران عقیدتی باشید که آنها می توانند با اطفال بخاطر سازگاری با اجتماع جدید و رسم و رواج محلی و همچنین ایجاد دوستی های جدید کمک کنند.</p> <p>بخاطر اشتراک در فعالیت هایی که شما و طفل تان از آن لذت می برید وقت بگذارید همچون بازی کردن با دوستان، شریک ساختن غذا، بازی کردن ورزش ها و بازی های، خواندن، آوازخوانی یا رقص. اشتراک در فعالیت های که آنها از آن لذت می برند ممکن است راحت بخش و یک یادآورنده خوب از اوقات مثبت قبل از مرگ عزیزان باشد.</p> <p>متوجه خود باشید. استرس مرگ تایید نشده محدود به اطفال نیست. مجادله با احساسات خودتان در ارتباط به عدم اطمینان، توانایی شما را بخاطر مراقبت و حمایت از طفل را تقویت می بخشد. بطور مثال، برای در ارتباط بودن با یک دوست وقت بگذارید، در فعالیتی که از آن لذت می برید اشتراک ورزید یا هم با یک مستشار یا مشاور مورد اعتبار صحبت کنید.</p> | <p>تشویق تجلیل و یادآوری فرد مفقود شده. ممکن است اطفال کدام چیزی را از عزیز (عزیزانش) خویش پیش خود نه داشته باشند، اما می توان آنها را تشویق نمود تا آشیایی را دریافتند یا در مراسم مذهبی اشتراک ورزند تا آنها را به یاد آن فرد بیاندازند. بطور مثال، اطفال می توانند غذای مورد علاقه خود را تهیه کنند، به مکان های مهمی بروند همچون مکان های عبادت یا در فعالیت های اشتراک ورزند که قبلاً در آنجا با عزیزان خویش می رفتند.</p> |

اگر متوجه شدید که عکس العمل های طفل شما افزایش می یابد، در مکتب خوب درس نمی خواند، در یافتن یا نگهداری دوستان مشکل دارد یا بشکل درست آن خواب و خوراک نمی کند، در چنین حالت از یک مستشار یا متخصص صحت روانی، حمایت عقیدتی، حمایت از رهبران اجتماع یا منابع دیگر در شبکه تان حمایت مسلکی بخواهید. برای معلومات پیرامون چگونگی یافتن حمایت، لطف نموده **جدول 1: منابع اضافی** را ببینید.

جدول 1 منابع اضافی

| معلومات ارتباطی | سازمان |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| منابع چندزبانه https://www.unhcr.org/us/ | کمیسیاری عالی ملل متحد در امور پناهندگان (United Nations High Commissioner for Refugees, UNHCR) |
| منابع چندزبانه (چینی، انگلیسی، کوریایی، روسی، سومالی، هسپانوی، ویتنامی) https://www.dougy.org/# | مرکز Dougy |
| منابع چندزبانه (عربی، چینی، هالندی، فرانسوی، آلمانی، ایتالیایی، پرتگالی، روسی، هسپانوی، انگلیسی) https://nacg.org/ | ائتلاف ملی برای غم اطفال (National Alliance for Children's Grief) |
| https://www.nctsn.org/what-is-child-trauma/trauma-types/traumatic-grief/nctsn-resources دفتر NCTSN منابع وسیع و جامع را در باره غم آسیب زای طفل و اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) ارائه می‌دارد. | شبکه ملی استرس آسیب زای طفل (National Child Traumatic Stress Network, NCTSN) |
| 800-789-2647 https://findtreatment.gov/ لینک نقشه یاب خدمات صحت روانی (Mental Health Services Locator) ایالت به ایالت و لینک های بیشتر به منابع دیگر Español 繁體中文 Tieng Viet 한국어 Tagalog Русский تیبرعل Kreyòl Ayisyen Français Polski Português Italiano Deutsch 日本語 یسراف English | مرکز ملی معلومات صحت روانی (National Mental Health Information Center) اداره خدمات صحت روانی و سوء مصرف مواد (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA) |

شبکه ملی استرس آسیب زای طفل (National Child Traumatic Stress Network, NCTSN) که در سال 2000 توسط کانگریس ایجاد گردید همکاری بینظیر آکادمیکی و مراکز خدمات مبتنی بر جامعه است که مأموریت آن بلند بردن معیار مراقبت و افزایش دسترسی به خدمات برای اطفال آسیب زا و خانواده های آنها در سرتاسر ایالات متحده می باشد. NCTSN با ترکیب نمودن دانش رشد کودک، تخصص در طیف کامل تجربیات آسیب زای طفل و توجه به دیدگاه های فرهنگی، به عنوان یک منبع ملی برای توسعه و نشر مداخلات مبتنی بر شواهد، خدمات آگاه از آسیب و آموزش عمومی و مسلکی عمل می کند.

نقل قول های پیشنهادی: عبید، س.، زهرا، ل.، دالپی، جی.، رایوریا، س.، گودمن، ر.، ایپستین، سی.، برایمر، م.، و کوهن، ج. (2024). مجادله با مرگ تایید نشده برای اطفال و خانواده های بیجا شده اجباری: نکاتی برای مراقبین. لاس آنجلس، کالیفورنیا و دورهام، نیویارک سیتی: مرکز ملی استرس آسیب زای طفل.

تشکر ویژه به آنهای که همکاری های اضافی را برای این منبع فراهم ساخته اند: ماریسول اکوستا، روسیو چنگ، هیکور چایدیز رواچو، جینا سالک و کریستین لویی.

این پروژه توسط اداره خدمات صحت روانی و سوء مصرف مواد (SAMHSA)، وزارت صحت و خدمات بشری (HHS) ایالات متحده تمویل شده بود. نظریات، پالیسی ها و دیدگاه های اظهار شده مربوط به مولفین است و لزوماً منعکس کننده نظریات SAMHSA یا HHS نیست.