

Байгалийн гамшгийн дараа хүүхэд, өсвөр насныханд туслах нь

Эцэг эх, асран хамгаалагчид болон сурагчдад зориулсан мэдээлэл

Байгалийн гамшигт үйл явдал нь хүмүүст айдас төрүүлж, сэтгэл түгшээдэг. Хүмүүст үүнтэй холбоотойгоор янз бүрийн мэдрэмж төрөх нь хэвийн үзэгдэл юм. Ихэнхдээ айдас, түгшүүр, уур бухимдал, төөрөгдөл, гуниг, гарз хохирол, ядран туйлдсан мэт мэдрэмж хүмүүст төрж болдог ба хүн бүрт өөр өөр мэдрэмж төрүүлдэг. Зарим хүүхэд, өсвөр насныханд байгалийн гамшигт үйл явдал нь өмнө туулж өнгөрүүлсэн явдал, мэдрэмжийг төрүүлж болзошгүй юм.

Ийм үед эцэг эх, асран хамгаалагчид хэрхэн тусалж чадах вэ?

Та хүүхэд аюулгүй, дэмжлэгтэй орчинг бүрдүүлж, өөрөө аль болох тайван байх замаар түүнд тусалж чадна. Гэр бүлийнхэн нь тэднийг хайрлаж, чадах чинээгээрээ халамжилж, хамгаална гэдгийг мэдэрч байх нь хүүхэд, өсвөр насныханд тун чухал.

Гамшгийн дараах сэтгэл тавгүйтэл бол эхэндээ хэвийн үзэгдэл боловч энэ нь удаан үргэлжилж, сэтгэл зовнил улам нэмэгдэж байвал түүнд анхаарал хандуулж, шаардлагатай тусламж дэмжлэгийг үзүүлэх нь чухал юм.

Хүүхэд, өсвөр насныхан ихэнх тохиолдолд хүнд нөхцөл байдлыг өөрсдийн хүчээр даван туулж чаддаг. Бид тэдний уг чадварыг энгийн боловч үр дүнтэй аргаар дэмжих боломжтой.

Аюулгүй байдлыг мэдрүүлэх

- Хүүхэддээ бусадтай ярьж, өөрийн мэдрэмжээ илэрхийлэх боломжийг олгох. Аюулгүй байгааг нь түүнд сануулж ойлгуулан, хүүхдийн тань үзүүлж буй хариу үйлдэл нь хэвийн зүйл гэдгийг нь ойлгуулах
- Боломжтой бол хичээлдээ эргэн орох гэх мэт өдөр тутмын хуваарьт амьдралдаа эргэн орох нь стресстэй байдлыг бууруулж, аюулгүй мэдрэмжийг төрүүлэх болно.
- Насанд нь тохирсон үнэн зөв мэдээлэл өгч, мэдээ мэдээлэл болон хүүхдийн сошиал медиа хэрэглээг нь хянаарай.

Тайван байдлыг дэмжих

- Хүүхдийн үзэж өнгөрүүлсэн туршлага, мэдрэмжийг хүлээн зөвшөөр. Хүүхэд өөрийн төрж буй мэдрэмжийг даван туулахад нь туслаарай.
- Стресс, сэтгэл санаа нь хүндрэлтэй байгаа бол хүүхдээ тайвшруулах нь чухал.
- Болсон явдлын талаар насанд нь тохирсон байдлаар үнэн зөв, энгийнээр ярилцан түүний асуултуудад энгийн, ойлгомжтойгоор хариулаарай. Хэт нарийн мэдээллийг заавал хэлэх шаардлагагүй.
- Хүүхдийнхээ асуултанд энгийн бөгөөд тодорхой хариулт өгөөрэй. Хэрвээ та асуултад хариулж чадахгүй бол “Үүний хариуг би мэдэхгүй байна” эсвэл “Бид энэ асуултын хариуг хэзээ ч олж мэдэхгүй байж магадгүй” гэж хэлэх нь зүйтэй.
- Таны хүүхэд өөртэй чинь ярихад бэлэн болоход та хэзээ ч түүнтэй ярилцахад бэлэн гэдгээ ойлгуулах. Хүүхэддээ хүссэн асуултаа асууж болно гэдгийг мөн ойлгуулаарай. Томчуудын адил хүүхэд ийм үеийг өөрийн хурдаар даван туулдаг.

Хүүхэд, гэр бүл, олон нийтийн жирийн байдалд эргэн орох үйл явцад нь дэмжлэг үзүүлэх

- Хөгжим сонсох, тэжээвэр амьтантайгаа тоглох, эсвэл дуртай шоугаа үзэх гэх мэт хямралтай нөхцлийг даван туулах, өөртөө анхаарал тавих стратегийг дэмжих хэрэгтэй.
- Хүүхэддээ тусламж дэмжлэг үзүүлдэг хувь хүн болон албан байгууллагуудын талаарх мэдээллийг тухайн хүүхдийн насанд нь тохирсон байдлаар өгөх. Мөн таны хүүхэд уг хүнд үеийг өөрийн тэсвэр тэвчээр болон даван туулах чадвараар туулан гарах чадвартайг хэлж өгөөрөй.
- Өөрсдийн үзүүлж буй хариу мэдрэмж/үйлдлүүдийг өөрсдөө хянах боломжийг өсвөр насныханд олгон, шаардлагатай зүйлсийнхээ талаар санаа бодлоо илэрхийлэх боломжийг олгон дэмжлэг үзүүлээрэй.

Бусад хүмүүс өөрийг нь дэмжиж буй гэдгийг таны хүүхэд мэдэрч байх

- Хүүхэд тань ярилцахыг хүсвэл тэдэнтэй эелдэг зөөлнөөр ярилцаж, тэднийг ямаршүүхан байгааг нь асуугаарай.
- Нийгэм ард олны дэмжлэг буйг олж мэдрэхэд нь хүүхэддээ тусалж, эерэг холбоо тогтоохыг нь дэмжээрэй. Тэднийг найзуудынхаа өөрчлөлтийг анзаарч, бие биендээ анхаарал тавихыг уриалаарай.
- Өөрт нь дэмжлэг хэрэгтэй, эсвэл өөрийн найз нөхдийнхөө талаар санаа зовниж байвал хэнд хандаж ярилцахаа тэд тодорхой ойлгож байх ёстой.

Итгэл найдвартай байхыг нь дэмжих

- Таны хүүхэд өөрийгөө аюулгүй байдалд байгаа, мөн болж буй үйл явцад хяналттай байгаа гэдгийг мэдэрч байхыг нь үргэлж дэмжээрэй. Бага ч гэсэн эерэг алхмуудад анхаарлыг нь хандуул.
- Одоогийн нөхцөл байдал хүнд байгааг хүлээн зөвшөөрч, дэмжлэг ба цаг хугацаа өгснөөр сайжирна гэдгийг ойлгуулаарай.
- Даван туулах чадвар болон эерэг сэтгэл хөдлөлийг нь хөхүүлэн дэмжээрэй. Өнгөрсөнд хүнд үеийг хэрхэн даван туулж байсан түүхийг хуваалцаарай, мөн ингэхэд нь юу юу тусалж байсныг сануулан ярьж байгаарай.
- Боломжтой бол, хүүхдээ нийгэмд хувь нэмэр оруулах өргөн хүрээний үйл ажиллагаанд аль болох оролцуулж, хэвийн байдалд ороход нь дэмжлэг үзүүлээрэй.

Тусламж үйлчилгээ

Хэрэв та өөртөө эсвэл өөр хэн нэгэнд санаа зовж байгаа бол тусламжийн дугаарын аль нэг рүү залгаарай.

Сэтгэцийн эрүүл мэндийн шугам (Mental Health Line): 1800 011 511

Сэтгэцийн эрүүл мэндийн мэргэжлийн зөвлөгөөний 24/7 утасны шугам нь хүмүүсийг орон нутгийн тусламж үйлчилгээтэй холбож өгнө.

Хүүхдийн тусламжийн утас (Kids Helpline): 1800 55 1800

Хүүхэд залуучуудад онлайн болон утсаар зөвлөгөө өгдөг үнэ төлбөргүй, нууцлал бүхий үйлчилгээ.

Амьдралын шугам (Lifeline): 13 11 14

Сэтгэлзүйн хямрал, амиа хорлох бодлоор шаналж буй хүмүүст зориулсан 24 цагийн сэтгэлзүйн дэмжлэг.

Headspace: 1800 650 890

Залуучууд болон тэдний гэр бүлийнхэнд зориулсан сэтгэцийн эрүүл мэндийг дэмжих, эрт арга хэмжээ авахад анхаарлаа хандуулдаг байгууллага.

13YARN: 13 92 76

Австралийн уугуул иргэд болон Торрес Стэйт арлын иргэдэд зориулсан сэтгэлзүйн хямралын үнэ төлбөргүй зөвлөгөө өгөх үйлчилгээ.

Эрчүүдэд зориулсан шугам (MensLine): 1300 78 99 78

Эрчүүдэд сэтгэцийн эрүүл мэнд, дотны харилцаа, сэтгэл хямрал, эрүүл мэндийн талаарх асуудалд 24/7 утсаар зөвлөгөө өгөх үйлчилгээ.

Олон соёлт иргэдийн сэтгэцийн эрүүл мэндийн шугам (Transcultural Mental Health Line): 1800 648 911

NSW мужийн хэл зүйн болон өв соёлын ялгаатай ард иргэдийг дэмжих уг утасны шугам нь Даваагаас Баасан гарагийн хооронд 9:00-16:30 цагуудад ажиллана.

Утсан орчуулгын үйлчилгээ (Telephone interpreting service (TIS)): 131 450

Хэрэв танд орчуулагчийн тусламж хэрэгтэй бол TIS-тэй холбогдон ямар хэлээр тусламж авах болон залгахыг хүсч буй дугаараа хэлээрэй. Оператор орчуулагчийг шугамд холбож өгч танд туслах болно.