

**ssmc** مدينة الشيخ شخبوط الطبية  
Sheikh Shakhbout Medical City



**ساعد طفلك على التعافي**  
عزز قدرة طفلك على الصمود  
بعد إصابته بحروق

**ssmc**  
مدينة الشيخ شخبوط الطبية  
Sheikh Shakhbout Medical City

800<sup>SSMC</sup> 7762 | [ssmc.ae](http://ssmc.ae)



تقدم نشرة الحقائق هذه معلومات ونصائح لمساعدتك أنت وطفلك بعد الإصابة بالحروق.



القلق والحزن والتهيج ومشاكل التكيف بعض من العديد من التغييرات التي يختبرها الأطفال ويربها الآباء غالباً، بالنسبة لبعض الأطفال، تستمر هذه التغييرات لفترة قصيرة فقط، ولكن قد يكافح أطفال آخرون لأسابيع أو أشهر للتكيف مع الحياة بعد الحرق.

لا يمكن أن يستجيب طفلان بنفس الطريقة، ويمكن أن تختلف استجابة الطفل لحدث مؤلم بناءً على عمره وشخصيته ومرحلة نموه والدعم الاجتماعي الذي يتلقاه، ونميز هناك عدة ردود فعل شائعة بعد إصابة الحروق:

- **الحزن والعزلة:** قد يكون طفلك هادئاً وقد لا يرغب في التحدث إلى الآخرين، وقد يبدو حزيناً، أو يظهر قليل الاهتمام بالأنشطة، أو يبدو أكثر عاطفية من المعتاد.
- **الاندحار:** قد يتصرف طفلك أصغر من عمره، على سبيل المثال: قد يعود الطفل في سن ما قبل المدرسة الذي كان مدرباً على استخدام المراض إلى استخدام الحفاضات، وقد يكون الطفل الأكبر سناً أقل استقلالية أو يعتمد فجأة بشكل كبير على أحد الوالدين أو الوصي.
- **فقدان الاستقلال:** قد يكون طفلك محتاجاً وأقل ثقة بنفسه.
- **الخوف:** قد يخشى طفلك البقاء بمفرده وقد يكون لديه ردود فعل قوية على أي شيء يذكره بالحرق.
- **قلق الانفصال:** قد يصاب طفلك بالضيق عند الابتعاد عن الوالدين أو الأجداء.
- **مشاكل النوم:** قد لا يتمكن طفلك من النوم أو البقاء نائماً.
- **الكوابيس:** قد يكون لطفلك كوابيس.
- **التهيج أو العدوانية:** قد يكون طفلك غاضباً أو متقلب المزاج أو يهاجم.
- **تغييرات في الشهية:** قد لا يرغب طفلك في الأكل أو قد يرغب في تناول الكثير من الطعام.
- **صعوبات التكيف:** قد يواجه طفلك صعوبة في التكيف مع المستشفى أو التغييرات التي حدثت بسبب الحرق.

## دعم الطفل بعد إصابته بالحروق: تعزيز المرونة

تُعد إصابة الحروق تجربة قاسية للأطفال وآبائهم وأولياء أمورهم وأسرهم، ولكنها أيضاً فرصة لبناء المرونة لديهم.

المرونة هي القدرة على التكيف والتغلب على التحديات، وتشير المرونة أيضاً إلى قدرة الآخريين والأنظمة على مساعدة الطفل في التغلب على التحديات، وغالباً ما يكون لدى الأطفال المتمتعين بالمرونة آباء أو أولياء أمور حريصون ومشاركون، وعائلة كبيرة داعمة، ودعم من مركز الحروق ومجتمعهم، ومدارس داعمة لهم، وتهدف هذه النشرة إلى مساعدة الآباء والأمهات وأولياء الأمور على فهم ردود الفعل العاطفية المحتملة بعد إصابة الحروق وتوفير استراتيجيات تعزز المرونة.

## ما يمكن توقعه بعد الإصابة بالحروق

يمكن أن تكون الإصابة بالحروق مرهقة للأطفال وعائلاتهم، وقد يمر بعض الأطفال بتغييرات دراماتيكية في السلوك والعواطف بعد الحرق.

## استمرار التغييرات السلوكية واضطرابات الضغط

قد تتكرر هذه التغييرات في السلوك حتى بعد العلاج، وقد يواجه بعض الأطفال تغييرات عاطفية جديدة أو تغييرات في السلوك مع ظهور ضغوط جديدة.

### ما هو اضطراب الضغط الحاد واضطراب ما بعد الصدمة؟

يعاني بعض الأطفال من ردود فعل قوية بعد إصابة الحروق الصادمة، بما في ذلك:

- الشعور بأن الحرق يحدث مرة أخرى.
- رؤية الكوابيس.
- الشعور بالتوتر أو القلق المفرط.
- أن يكون حذراً بشكل مفرط بشأن الاحتراق مرة أخرى.
- محاولة تجنب أي شيء يذكرهم بالحرق.

تكون جميع هذه التفاعلات، التي تسمى أعراض الضغط الحاد، طبيعية في الأيام الثلاثة الأولى بعد إصابة الحروق، وعادة ما تختفي هذه التفاعلات مع الوقت والدعم، لكن إذا لم تتحسن أو إذا تدخلت في قدرة الطفل على أداء وظائفه، فقد يصاب الطفل باضطراب الضغط الحاد (إذا حدث ذلك خلال شهر واحد من الإصابة) أو اضطراب ما بعد الصدمة (إذا استمرت الأعراض لعدة أشهر بعد الإصابة). والخبر السار هو أن هناك العديد من العلاجات الفعالة للصدمة التي يمكن للأطفال التعافي منها تماماً، وقد يعاني الوالدان والأشقاء أيضاً من أعراض اضطراب ما بعد الصدمة.

## بناء المرونة لدى الأطفال

يُعد الأب أو الأم أو ولي الأمر جزءاً أساسياً من التعافي العاطفي للطفل، ويُعد الدعم الأسري الإيجابي أحد أهم العوامل المؤثرة في تعافي الطفل وتكيفه.

يمكنك مساعدة طفلك من خلال التواجد والاهتمام به والاستماع إليه وإظهار تفهمك لمخاوفه، كما أنه من المهم أن تظهر نموذجاً إيجابياً مليئاً بالأمل وقادراً على التكيف مع التحديات.

ينظر الأطفال إلى آبائهم أو أولياء أمورهم لمعرفة كيفية التصرف في المواقف الصعبة، ويمكنك أن تكون قدوة لطفلك أثناء مروره بهذه الفترة الصعبة، ومن أفضل الطرق لإظهار التأقلم الإيجابي العودة إلى الروتين الطبيعي بأسرع وقت ممكن، ويمكن دمج رعاية الجروح والتمدد وغيرها في هذا الروتين.

يزدهر الأطفال في البيئات القابلة للتنبؤ والتي يمكن التحكم بها، لذا من المهم وجود جدول زمني وروتين ثابتين يشبهان ما كان يفعله الطفل قبل الحرق. ويتضمن ذلك العودة إلى المدرسة بأسرع وقت ممكن، وعودة الوالدين إلى العمل بأسرع وقت ممكن بعد الحرق.

قد يرغب بعض الأطفال في التحدث عن الحادث أو الحرق، وبالنسبة لهؤلاء الأطفال، قد يكون من المفيد السماح لهم بالتحدث عن تجاربهم والإجابة على أسئلتهم. ومن المفيد أيضاً التأكد بلطف من أن الطفل ينهي قصته عن الحرق بفهم أن الحادث قد انتهى وأنه آمن. قد لا يكون الأطفال الآخرون مستعدين للتحدث عن حرقهم، وهذا أمر جيد.

لا داعي لدفع طفلك للتحدث. احترم استجابة طفلك وراقب علامات القلق أو الانزعاج.

قد لا يتمكن بعض الأطفال من التعبير عن احتياجاتهم شفهيًا، ولكن لا يزال بإمكانك مراقبة سلوكهم للعثور على أدلة حول احتياجاتهم.

اتصل بفريق رعاية الحروق أو طبيب الأطفال الذي يمكنه الاتصال بأخصائي الصحة النفسية المدرب على رعاية الصدمات إذا كان طفلك:

- لديه تغير في السلوك يستمر لمدة شهر واحد بعد العودة إلى المنزل من المستشفى، وهناك فترة تكيف نموذجية بعد إصابة الحروق. ومع ذلك، إذا لم يعود سلوك طفلك إلى ما كان عليه قبل الحرق خلال شهر واحد من إصابته، فكر في الحصول على المساعدة.
- لديه سلوكيات تعيق العودة إلى الروتين الطبيعي. على سبيل المثال، قد يكون طفلك جاهزاً جسدياً للعودة إلى المدرسة، لكنه قد يكون خائفاً ولا يرغب في مغادرة المنزل.

### هناك عدة طرق لمساعدة طفلك على بناء المرونة بعد الحرق:

- بناء الثقة بالنفس والثقة لدى طفلك من خلال السماح له بالحصول على أكبر قدر ممكن من التحكم والاستقلال بطريقة مسؤولة. شجع طفلك على اتخاذ القرارات بعد الحرق، حتى لو كانت خيارات صغيرة، وشجع طفلك على حل المشكلات عند مواجهة الصعوبات. مدح طفلك عندما تراه يحاول الاستجابة للتحديات بشكل جيد.
- نمذجة كيفية الاستجابة للتحديات بطريقة إيجابية، وقد يكون من المفيد التفكير بصوت عالٍ لمساعدة طفلك على فهم عملية تفكيرك. تقبل أن مظهر طفلك قد تغير الآن. قد يواجه طفلك صعوبة في قبول أنه يختلف عن أقرانه، ويحتاج طفلك أولاً إلى القبول منك - الوالدين.
- ضع نفس القواعد والتوقعات لطفلك بعد الحرق كما فعلت قبله. بعد الحرق، قد يميل الوالدان إلى التهاون مع طفلهم أو عدم تطبيق قواعد السلوك. يمكن أن يتسبب ذلك في قلق الطفل. على سبيل المثال، قد يبدأ بالتفكير، "لابد أنني مصاب بجروح خطيرة إذا كان أبي أو أمي يسمحان لي بالخروج عن القانون". قد لا يتمكن طفلك من القيام بنفس الأعمال المنزلية التي كان يقوم بها قبل الحرق. ولكن يمكنك العثور على الأعمال المنزلية المناسبة التي يمكن لطفلك القيام بها للمساهمة مع الأسرة.

- ساعد الأطفال الأكبر سناً في العثور على معنى لما مروا به، حيث يكافح العديد من الأطفال الأكبر سناً مع مقدار التغيير الذي طرأ على حياتهم بعد الحرق. ولكن بمرور الوقت، قد يختبر هؤلاء الأطفال أيضاً بعض التغيرات الإيجابية، والتي تسمى النمو بعد الصدمة. يؤدي التعامل مع المحن إلى النمو. ساعد طفلك على تحديد نقاط القوة الشخصية والأنشطة الجديدة ومساعدته على الشعور بالأمل في المستقبل.
- التواصل مع الأسرة والمجتمع والدعم الديني. تأكد من أن طفلك يحظى بدعم من أفراد العائلة المقربين والأحباء. فكر في تعريف طفلك على أطفال آخرين أصيبوا بحروق. قد تقدم منطقتك معسكرات صيفية للأطفال المصابين بحروق. اطلب من مزود رعاية الحروق المحلي قائمة بهذه المعسكرات.
- أسأل عما إذا كان المستشفى يقدم خدمات إعادة الالتحاق بالمدرسة. اعمل مع مدرسة طفلك للتأكد من استعداد الموظفين لدعم طفلك عند عودته إلى المدرسة.

## ردود فعل الوالدين والأشقاء على حرق الطفل

قد يعاني الوالدان أو الأوصياء والأشقاء أيضاً من أعراض الضغط بعد حرق الطفل. يُعرف هذا بالصدمة الثانوية وتعد هذه المشاعر متوقعة وشائعة، ومن المهم أن يتعرف الوالدان أو الأوصياء على ردود فعلهم العاطفية إثر إصابة طفلهم بالحروق وأن يعتنوا بأنفسهم ويبحثوا عن المساعدة إذا لم تختف هذه التفاعلات مع مرور الوقت.



## أشياء يمكنك القيام بها

- خذ وقتاً لنفسك، وعد إلى الأنشطة التي تساعدك على الاسترخاء واستعادة نشاطك، مثل التواصل مع الأصدقاء، والتأمل والمشي، والتواصل مع زوجتك، ومن المهم لطفلك أن يرى أنك تعود إلى روتينك الطبيعي.
- تأكد من تناول الطعام بشكل جيد والحصول على قسط كافٍ من النوم وممارسة الرياضة.
- من المهم أن تكون بصحة جيدة جسدياً وعاطفياً حتى تتمكن من أن تكون أفضل دعم لطفلك.
- اعترف عندما تشعر بالحزن أو الذنب بشأن إصابة طفلك، واعترف عندما تؤثر هذه المشاعر على الأبوة والأمومة. على سبيل المثال، إذا شعرت بالذنب، فقد تكون أكثر تساهلاً وأقل صرامة بشأن سلوك طفلك. قد تدعهم يتحدثون إليك بقلة احترام. قد تسمح لطفلك بتقديم المطالب أو إعطائهم المزيد من الهدايا أكثر مما تفعل عادة. يمكن أن يكون لهذه التغييرات في أسلوب الأبوة تأثير سلبي على طفلك. بدلاً من ذلك، قل: "أنا أحبك بما يكفي لأعلم أنك ستتجاوز هذا وسنكون نشجعك". إذا قمت دائماً بإنقاذ طفلك من الانزعاج والإحباط، فقد لا يتعلم كيفية التعامل مع مثل هذه المشاعر والتحديات. آمن بقوة طفلك، وسيؤمن هو بنفسه.
- فكر في الدعم من الأقران واطلب من مركز الحروق أن يعرفك بأولياء أمور آخرين لديهم طفل مصاب بحروق. يقوم برنامج SOAR التابع لجمعية فينيكس بتدريب الداعمين من الأقران ويقدم مجموعات دعم عبر الإنترنت لآباء الأطفال المصابين بحروق. فكر في طلب المشورة للحصول على مزيد من الدعم.

## الموارد

الشبكة الوطنية لاضطرابات الأطفال الناجمة عن الصدمات:

<https://www.nctsn.org/audiences/families-and-caregivers>

جمعية فينيكس:

<http://www.phoenix-society.org>

صحيفة وقائع مركز ترجمة المعرفة حول اضطراب ما بعد الصدمة:

<https://mskctc.org/burn/factsheets/PTSD-After-Burn-Injury>



## يتأثر الإخوة والأخوات أيضاً بإصابة الحروق. ضع في اعتبارك ما يلي عند دعمهم:

- اشرك دائماً الإخوة والأخوات في المناقشات حول إصابة الحروق. لا تلوم الإخوة والأخوات أبداً على ظروف الحريق.
- خصص المزيد من الاهتمام أو اقض وقتاً فردياً مع أطفالك الآخرين إذا كنت قادراً على ذلك.
- ابحث عن معسكرات أو مجموعات دعم مخصصة لإخوة وأخوات الناجين من الصدمات.
- فكر في إشراك الإخوة والأخوات في رعاية طفلك المصاب بالحروق، ودع الإخوة والأخوات يساعدون إذا رغبوا في ذلك، ولكن لا تجبرهم على المساعدة. شجع الإخوة والأخوات على العودة إلى أنشطتهم الخاصة.
- فكر في اللجوء إلى استشارة نفسية للإخوة والأخوات إذا كانوا يواجهون صعوبات.

ستحدث أحداث متوترة في الحياة، مثل الحروق. ولكن يمكنك الاستفادة من تلك الأحداث لبناء القدرة على الصمود لدى طفلك، حتى لا يشعر بأنه ضحية أو أكثر عرضة للخطر.