

Msalaba Mwekundu wa Australia unaunga mkono(tumika pamoja) na jumuiya zote wakati wa janga na kusikitika. Katika miongo yetu ya kusaidia jumuiya kuona au kuvumilia na machozi, tunajua sana kuhusu athari(tukio) ambayo maafa yanayo kwa marafiki, wanafamilia na jamii. Watu na hasa watoto wanaweza kuhisi hatari zaidi, wasiwasi au hofu kama matokeo ya mutukio haya. Maelezo haya yanaweza kusaidia.

Je! hii ni matokeo ni ya kawaida?

Ni kawaida kujisikia kusikitika. Ni muhimu kuzungumza(kuongeya) na watu unaowaamini kuhusu jinsi unavyohisi, na kujitunza mwenyewe zaidi. Elewa(tambua) kwamba umepita tukio lenye kusumbua sana, na tazama jinsi unavyohisi. Jaribu kupata usingizi mzuri na kupumzika vizuri, kula chakula bora(nzuri) na jaribu kutumia muda kwa mambo ambayo yanakusaidia kujisikia salama.

Kufikiliwa na matukio yenye kutesa kunaweza kuchokesha miili yetu, akili zetu na mahusiano yetu. Wakati watu wengine wanapata shida mbalimbali, ni muhimu kukumbuka kuwa watu wengi wanapata nafuu tena kutokana na matukio yenye shida baada ya muda pamoja na msaada kutoka kwa familia zao, marafiki na jamii yao.

Ayiina ya athari za kimwili ambazo unaweza kupata zinaweza kujumisha:

- Tatizo kulala
- Mkazo wa mishipa ya mwili
- Kuongezeka kwa hali zilizopo (kama vile ugonjwa ya baridi yabisi au pumu)
- Kuumwa kichwani na kichefuchefu
- Kujisikia huwezi kutulia
- Kuona ni vigumu kumakinikia au kutatua tatizo
- Kuhisi hisia nyingi, kama hasira, huzuni, hofu, kukata tamaa au hatia

Hayo ni matokeo ya kawaida kwa aina ya usumbufu ambao maafa husababisha. Kwa watu wengi, madhara haya yatapungua kwa muda, lakini kama yapo bado wiki 4-6 baada ya tukio ni muhimu kutafuta msaada.

Je! niangalie habari?

Wakati wa tukio lenye kutisha na baada yake, ni kawaida kutaka kupata habari nyingi iwezekanavyo.

Hata hivyo, ni vema kuangalia pande zote kuhakikisha kupata habari unazohitaji bila kujiweka wazi sana kwa madhara mabaya ya kuona au kusikia habari ya kusikitisha mara kwa mara. Kwa watu wengi, kuangalia vyombo vya habari sana kunaweza kuongeza hisia za machozi.

Kupunguza kuwa wazi kwa picha na sauti za kusumbua na zenye mushituko ni muhimu hasa kwa watoto.

vingine vya kuzuia mfichuo wako kwenye vyombo vya habari vya kusikitisha ni pamoja na:

- Video na picha zinaweza kusikitisha sana
- Usiangalie video na picha zenye kusikitisha mara (sana)
- Tumia vyanzo vya habari au Mitandao; ambavyo vina uwezekano mkubwa zaidi wa kukupa maelezo unayohitaji, badala ya vyanzo vya habari vinavyorudia hadithi au picha zenye kutisha
- Watoto wanaweza kuelewa vibaya habari ambazo wameona katika vyombo vya habari. Ongeya na watoto wako kuhusu maelezo gani ambayo wameona katika habari, na uwasaidiye kuelezea habari walizozasikia kwa njia inayofaa kwa umri wao.

Naweza kuwasaidia marafiki na jamaa yangu jinsi gani?

Matukio yenye kusikitisha yanaweza kushindwa na hisia. Ingawa kuna ukosefu mkubwa wa athari, watu wengi wanapona(jisikiya vizuri)tena kutokana na msaada wa marafiki yao, familia zao, wenzao na majirani yao.

Wakati wanataka kusaidiwa wapendwa, watu wengine hawaelewi hakika kuhusu jinsi wanavyoweza kusaidiwa zaidi, na wana wasiwasi kuwa wanaweza kufanya jambo mbaya. Kuna mambo mengine ya rahisi ambayo unaweza kufanya ili kuunga mkono(kuwasaidia) marafiki yako na wanafamilia wako.

- Tumia muda na familia yako na marafiki.
- Towa (pana) msaada na sikiliza.
- Uwe mtumilivu na watu ambao wameathirika (wame guswa sana).
- Uwape watu muda, nafasi na uvumilivu wanaohitaji.
- Usiogope kuuliza watu jinsi unavyoweza kuwasaidiwa.

Niwasaidiye jinsi gani?

Kusaidiwa na kuunga mkono wengine kupitia matukio yenye shida kama vile majanga yanaweza kusumbua yenyewe. Jamii, wajitolea, marafiki na familia wanaowasaidiwa wale walio athiriwa na maafa pia wanahitaji kujitunza wenyewe.

Vidokezo vingine:

- Pumzika vizuri.
- Uangalifu na chakula chako na afya yako ya kimwili.
- Tunza mahusiano yako. Wasiliana na watu karibu nawe na ukubali au uombe msaada wao ikiwa unakusaidia wewe au watoto wako.
- Fanya mambo yanayokufurahisha. Kwa kadri iwezekanavyo, ushiriki katika shughuli na upendeleo ambao hufanya kujisikia vizuri.
- Endelea kuungana na jumuiya yako, majirani na makundi mengine. Usiwe pekee, kama mtu binafsi au kama familia

Niwaambie watoto nini?

Ni kawaida sana kwa wazazi kuwa na wasiwasi kuhusu watoto wao baada ya tukio lenye kutisha. Wazazi wengi wana wasiwasi kuhusu tabia ambazo watoto wao wanaonyesha ni za kawaida, na jinsi wanavyoweza kuwasaidia zaidi.

Wakati athari za aina nyingi kwa watoto ni kawaida, utabiri mkali wa jinsi watoto watakavyopona ni jinsi wanavyopona watu wazima wa muhimu katika maisha yao, kwa hiyo ni muhimu kuwa watu wazima wanajitunza wenyewe. Fikiria hilo ni kama kuvaa kichuja cha oksijeni wakati unapokuwepo kwenye ndege - unapaswa kujitunza wewe kwanza ili uweze kuwasaidia watu wengine

Chini ni baadhi ya mifano ya jinsi watoto wanavyoweza kupokea kwa tukio lenye shida.

Mapokezi: Watoto wachanga(wadogo) hadi umri wa myaka 5 - baadhi ya athari za kawaida ni pamoja na:

- kurudia tena kwa tabia za utotoni kama kunyonya-vidole,
- kukojoa wakati wa kulala au kuogopa giza
- matatizo ya usingizi ikiwemo ni pamoja na hofu usiku
- mabadiliko ya mipangilio ya kula na tabia za chakula
- matatizo ya acha watu, kutotaka kuwa peke yake
- kushituka kwa rahisi, kuwa na macho kupita kiasi au wa tendaji wa sana
- tabia za changamoto
- kushikamana na watu wa kujulikana au vitu vya kujulikana
- kuhisi hakuna salama au kujisikia hofu ya tukio la hatari litatokea tena
- kusahau ustadi mpya, tabia au matendo ya kujitegemea
- kuonyesha uso wa hofu
- kilio, kulalamika au kupiga kelele.

Mapokezi: Myaka 6 hadi 11 - wanaweza kupata athari yoyote ya awali, lakini pia wanaweza:

- kuwa na huzuni, wasiwasi, utundu, na ufujio
- kuwa na hasira au mwenye harara
- kuanza mapambano
- kuwa na milipuko kali ya hasira
- kuwa na utulivu, na labda kuondoka na kujitengwa karibu na marafiki na familia
- kujisikia hatia
- kujisikia kama hana hisia
- kulalamika kwa matatizo yasiyo ya msingi ya kimwili
- kutenda kama mtoto mdogo
- kuwa mtendaji (kutumika)zaidi au kupita kiasi
- kujitihadi sana kuangalia kwa makini, kusikiliza na kukumbuka
- kutofanya vizuri na shughuli za shule.

Mapokezi: Myaka 12 hadi 18 – wanaweza kupata athari zilizopita, lakini pia wanaweza:

- kujisikia hatia kuhusu tukio au kushindwa kufanya zaidi wakati wa tukio hilo
- kupata huzuni
- kuwa mtendaji zaidi au kuhusisha kupita kiasi
- kujitenga na familia na/ au makundi ya wenzao
- kuepuka kukumbushwa tukio hilo
- kuwa na kumbusho la ghafla, ndoto mbaya au tatizo la kulala
- kurudi nyuma kwa viwango vya utunzaji wa kibinafsi
- kula kupita kiasi/ kula kidogo mno
- kupata shida na shule au kazi
- kupambana na mahusiano ya familia na wenzao
- kuonyesha tabia isiyo ya kawaida (kama kuvunja heshima au kuharibu)
- kuishi kwa hatari

Mapokezi: Myaka 18 hadi 25 - kama hapo juu, lakini majibu mengine yanaweza kujumuisha:

- kuhisi hisia yenye nguvu ya wajibu kwa kuumiza wapendwa na uharibifu wa mali
- kuongezeka kwa viwango vya shida kutokana na wajibu ya kazi au kusoma
- shida ya kupata utaratibu wa kawaida tena na kusimamia kazi 'za kawaida' za awali
- uvivu au kutojali
- hasira au usumbufu kwa kupoteza uhuru au faragha
- kuhoji kusudi kwake katika maisha
- ugumu wa kuweka kipaumbele na/ au kusimamia kazi, masomo na mahitaji ya kijamii.

Vijana watakuwa na mahusiano wao wenyewe ya kutunzia zaidi ya familia ya karibu. Baadhi wao wanaweza kuwa wazazi wenyewe. Pia wanaweza kuwa na majukumu ya kifedha(pesa), ya mahali pa kazi au mengine. Watoto na vijana wote, bila kujali umri(nyaka yao), wanahitaji wazazi kuweka mifano mizuri na ya kulingana, hasa wakati maisha yanapovunjika. Hakikisha kuwa wana watu wenye umri wao wanaoweza kuendea ikiwa wanahitaji msaada zaidi.

Nisaidiaje watoto wangu kuvumilia?

Baada ya matukio yenye shida wazazi wanataka kuunga mkono watoto wao katika kujibu na kushugulika na matukio. Hapa kuna vidokezo.

Nini inayoweza kusaidia:

- kuhakikisha unajitunza mwenyewe
- kusikiliza kile wanachosema. Jibu maswali yao
- kuwasaidiwa watoto kuelewa kilichotokea. Uwe mwaminifu. Tumia maelezo kulingana na ukweli, si uvumi au tumaini
- kuwapa moyo kuhusu siku zijazo
- kuhusisha tena watoto katika kazi na majukumu haraka iwezekanavyo kuvumilia nazo tena
- jaribu kuweka utaratibu wa kawaida (kusoma kabla kulala, kula chakula cha jioni pamoja, kuangalia TV pamoja)
- kutia moyo kucheza na kujifurahisha
- kutumia muda wa familia kuwa pamoja na kufurahia kuwepo pamoja. Cheka
- uwe wazi kuhusu mawazo yako na hisia zako. Watoto watazijua hata hivyo
- kuruhusu hisia zishirikiana katika familia lakini kwa njia ambayo inafaa
- kuruhusu watoto kulia, kukaa nawe au kwa nyumba, kushikamana au kuwa karibu kwako kimwili(kuwasogelea)
- kuwashukuru na kusifu watoto wakati inapofaa.

Nini haisaidiwi:

- kuwataka kwa nguvu kuwa watoto wawe na jasiri au fujo
- kuwatazama 'wamaliza kupata kuona 'haraka'
- kuwatarajia kubeba majukumu ambayo ni zaidi kuliko ya uwezo wao
- kupata hasira ikiwa wanaonyesha hisia kali
- kuwasukuma waambie hadisi zao au maelezo ya kibinafsi
- kuahidi ahadi ambazo labda hutaweza kuzitimiza
- kuficha jinsi unajisikia ndani
- kuji fanya kuwa wewe yupo sawa(salama)

Mashirika haya yanaweza kutoa msaada ikiwa unapata matatizo yoyote baada ya tukio lenye kusikitisha lililotokea:

Wasiliana na daktari/GP yako ya mtaa

Pigia simu Lifeline kwenye 13 11 14

Pigia simu Beyondblue kwenye 1300 22 4636

Pigia simu kuusu Msaada kwenye 1800 551 800

Ikiwa unataka maelezo mengine kuhusu msaada wa Msalaba Mwekundu wa Australia angalia
www.redcross.org.au/aftertheemergency au wasiliana na 1800 RED CROSS (733 276) au tumia baruapepe contactus@redcross.org.au

