

## چک‌لیست اختلال استرس پس از سانحه در کودکان خردسال

### رویدادهای آسیب‌زا

منظور از رویداد آسیب‌زا، حادثه‌ای است که منجر به آسیب جدی در کودک شده باشد یا این گونه برداشت شده که این حادثه می‌توانست سبب آسیب جدی در او شود. همچنین حادثه‌ای که به یک شخص دیگر (اغلب یک شخص مورد علاقه کودک مانند پدر، مادر، خواهر و برادر و یا اطرافیان) آسیب جدی وارد کرده و کودک شما آن حادثه را از نزدیک مشاهده کرده باشد.

### خیر = عدم تجربه رویداد آسیب‌زا

### بله = تجربه رویداد آسیب‌زا

\* منظور از فراوانی، تعداد حوادث و رویدادهایی است که کودک به یاد می‌آورد. به طور معمول، کودکان در حدود سه سالگی به یاد آوردن حوادث را آغاز می‌کنند.

شماره تماس:

تحصیلات مادر:

تحصیلات پدر:

سن:

جنسیت:

آخرین بار	اولین بار	فراوانی	بله / خیر	حادثه
				۱. تصادف یا واژگون شدن با ماشین، هواپیما یا قایق
				۲. مورد حمله یک حیوان قرار گرفتن (سگ، مار)
				۳. بلایای ساخته دست بشر (آتش‌سوزی، جنگ و ...)
				۴. بلایای طبیعی (سیل، زلزله، طوفان، گردباد)
				۵. بستری شدن در بیمارستان یا اقدامات پزشکی نه‌جراحی (عمل جراحی)
				۶. سوءاستفاده جسمی، آزار و اذیت جسمی (کتک خوردن شدید)
				۷. سوءاستفاده جنسی، آزار و اذیت جنسی، تجاوز
				۸. آتش‌سوزی غیر مترقبه
				۹. غرق شدن احتمالی (دریا، استخر)
				۱۰. مشاهده‌ی کتک خوردن، مورد تجاوز قرار گرفتن، تهدید به آسیب جدی، شلیک اسلحه، زخمی یا کشته شدن یک شخص دیگر.
				۱۱. دزدیده شدن، گروگان گرفته شدن.
				۱۲. سایر: .....

## والدین گرامی:

در زیر لیستی از علائم مختلف قرار دارد که کودکان پس از یک حادثه‌ی تهدیدکننده یا آسیب‌زا، ممکن است تجربه کنند. لطفاً گزینه‌ای که به بهترین شکل، مشخص می‌کند که کودک شما در دو هفته گذشته به چه میزان از این علائم رنجیده شده است، را انتخاب کنید.

عبارت	هیچوقت	یک بار در هفته	دو تا چهار بار در هفته	پنج بار یا بیشتر در هفته	هر روز
۱. آیا کودک شما خاطرات مزاحم و ناخوانده درباره حادثه دارد؟					
۲. آیا کودک شما در بازی با اسباب‌بازی‌هایش و یا با سایر کودکان، حادثه را بازسازی می‌کند؟ (به‌گونه‌ای که انگار شبیه صحنه‌های حادثه باشد).					
۳. آیا کودک شما پس از حادثه، کابوس‌های بیشتری داشته است؟					
۴. آیا کودک شما به‌گونه‌ای رفتار می‌کند که انگار حادثه مجدداً برای او اتفاق افتاده است؟					
۵. آیا پس از حادثه، مواردی بوده که کودک شما بی‌حرکت و ثابت شده باشد؟ (فریز شدن). شما او را تکان دادید اما پاسخی نگرفتید.					
۶. آیا هنگامی که در معرض یادآوری حادثه قرار می‌گیرد، ناراحت می‌شود؟					

مثال: کودکی که در یک تصادف حضور داشته، اکنون هنگام رانندگی والدین، مضطرب و نگران است / یا کودکی که در یک طوفان یا سیل قرار داشته اکنون هنگام بارندگی مضطرب و نگران است / یا کودکی که شاهد خشونت خانگی بوده، اکنون هنگام بحث و جدل اطرافیان نیز مضطرب و نگران است / یا کودکی که مورد سوءاستفاده جنسی یا جسمی قرار گرفته، اکنون از لمس شدن توسط یک نفر مضطرب و نگران می‌شود.

۷. آیا زمانی که کودک شما در معرض یادآوری حادثه قرار می‌گیرد، از نظر جسمانی مضطرب می‌شود؟ (تپش قلب، لرزش دست، عرق کردن، نفس نفس زدن، دردهای معده‌ای یا گوارشی).					
۸. آیا کودک شما تلاش می‌کند تا از گفتگوهایی که حادثه را به یاد او می‌آورند، جلوگیری کند؟ (اگر دیگران درباره آنچه که اتفاق افتاده صحبت کنند، آن محل را ترک می‌کند یا موضوع را تغییر می‌دهد).					

				۹. آیا کودک شما تلاش می کند تا از مکانها و چیزهایی که حادثه را به یاد او می آورند، دوری کند؟
				۱۰. آیا کودک شما در به یاد آوردن کل حادثه و اتفاق، دچار مشکل می شود؟ (بخش هایی از حادثه را به یاد نمی آورد یا حذف می کند).
				۱۱. آیا بعد از حادثه، کودک شما علاقه اش به انجام کارهایی که قبلا دوست داشت انجام دهد، را از دست داده است؟
				۱۲. از زمان حادثه، آیا کودک شما در مقایسه با قبل، دامنه محدودی از هیجانات را در صورت خود نشان می دهد؟
				۱۳. آیا کودک شما، امید خود به آینده را از دست داده است؟ (به عنوان مثال، او فکر می کند که فردا سرگرمی نخواهد داشت یا دیگر هیچوقت خود نخواهد شد).
				۱۴. از زمان حادثه، آیا کودک شما از اعضای خانواده، بستگان یا دوستان، فاصله گرفته است و دوری می کند؟
				۱۵. از زمان حادثه، آیا کودک شما در به خواب رفتن یا در خواب ماندن، دچار مشکل شده است؟
				۱۶. از زمان حادثه، آیا کودک شما تحریک پذیرتر، خشمگین تر و کج خلق تر، شده است؟
				۱۷. از زمان حادثه، آیا کودک شما در تمرکز کردن، دچار مشکلات بیشتری شده است؟
				۱۸. از زمان حادثه، آیا کودک شما نسبت به رخ دادن اتفاق بد، هشیارتر شده است؟ (اطراف خود را چک می کند که خطری نباشد)
				۱۹. آیا کودک شما نسبت به قبل از حادثه، به راحتی وحشت زده می شود (با کوچکترین صدایی از جا می پرد).
				۲۰. آیا بعد از حادثه، کودک شما پرخاشگرتر شده است؟ (کتک زدن، لگد زدن، گاز گرفتن، شکستن چیزهای مختلف).
				۲۱. آیا بعد از حادثه، کودک شما بیشتر از قبل، به شما می چسبد؟

					۲۲. آیا بعد از حادثه، کودک شما خواب‌های ترسناک (وحشت شبانه) می‌بیند؟ (معمولا پس از بیداری به یاد آورده نمی‌شوند).
					۲۳. آیا بعد از حادثه، کودک شما مهارت‌های کسب شده قبلی را از دست داده است؟ (توالت رفتن، مهارت‌های زبانی یا حرکتی).
					۲۴. آیا بعد از حادثه، کودک شما از چیزهایی که ارتباطی با حادثه ندارند، نیز می‌ترسد؟ (ترس از تاریکی، تنهایی).

آیا علائمی که در بالا به آن‌ها اشاره کرده‌اید، در توانایی‌های کودک شما برای عمل کردن در موقعیت‌های زیر مشکل ایجاد کرده است؟

هر روز	بیشتر اوقات	متوسط	بعضی اوقات	اصلا	عبارت
					۲۵. آیا این علائم در روابط شما با کودک و همراهی با او، مشکل ایجاد کرده یا باعث ناراحتی و رنجش شما شده است؟
					۲۶. آیا این علائم در روابط کودک با برادر و خواهرانش و همراهی با آن‌ها، مشکل ایجاد کرده یا باعث ناراحتی و رنجش آنها شده است؟
					۲۷. آیا این علائم در روابط کودک با معلم (مربی) یا در کلاس، بیشتر از حد معمول مشکل ایجاد کرده است؟
					۲۸. آیا این علائم در روابط کودک با دوستانش در مهدکودک یا دوستانش در همسایگان، مشکل ایجاد کرده است؟
					۲۹. آیا این علائم باعث شده تا برای شما سخت باشد که با او به بیرون بروید؟ (رفتن به فروشگاه مواد غذایی یا رستوران).
					۳۰. آیا فکر می‌کنید که این علائم باعث شده تا کودک شما احساس ناراحتی داشته باشد؟

Translated by: Rahim Rabieinejad

Email:rahimrabiee3@gmail.com