

## دعم الشباب بعد نوبة الربو الحادة:

### معلومات للآباء ومقدمي الرعاية

#### ماذا يحدث أثناء نوبة الربو؟

تنقبض العضلات الملتفة حول الشعب الهوائية وتشد. وهذا يجعلها ضيقة ويصعب التنفس من خلالها. تشمل الأعراض النموذجية الصفير وضيق التنفس والشعور بضيق الصدر.

على الرغم من أن الربو يستجيب بشكل جيد للغاية للعلاج، إلا أن التجربة يمكن أن تكون مرهقة للجميع. عندما يحاول الشباب فهم ما مروا به، يمكن أن تظهر أفكارهم ومشاعرهم بعدة طرق مختلفة. وتشمل هذه:

- زيادة الخوف والقلق – وليس فقط بشأن الربو
- العودة إلى الوراثة في مجالات مثل الذهاب إلى
- المرحاض وتناول الطعام
- وجود صعوبات في المدرسة
- الشعور بالحزن والاكتئاب
- وجود أعراض أخرى مثل آلام البطن والصداع والتعب
- الدخول في حالة الإنكار وعدم الرغبة في الحديث
- الغضب أو الانزعاج بسهولة
- يجد صعوبة في التركيز
- صعوبة في النوم أو البقاء نائماً
- الكوابيس
- الشعور بعدم الأمان والقلق والترقب للخطر
- ذكريات أو صور الحدث تعود إلى أذهانهم
- الرغبة في تجنب الأماكن أو المواقف التي تثير الأفكار حول الحدث
- الشعور بأن الحدث يتكرر مرة أخرى
- الانشغال بتمثيل الحدث أو رسمه

هذه الأنواع من الأفكار والمشاعر ليست غير عادية، ولكن مع النوع المناسب من الدعم يمكن للشباب تجاوزها والمضي قدماً بشكل إيجابي.

#### الأشياء التي يمكن أن تساعد:

- **دعهم يتحدثون عن ذلك:** إذا كنت تعتقد أنهم يريدون ذلك، شجعهم على التحدث عن مشاعرهم. استمع بدون حكم. لن يرغب جميع الشباب في التحدث، وهذا أمر جيد أيضاً.
- **ساعدهم على الفهم:** يمكن أن تصبح الذكريات مختلطة، لذا إذا سألوا عن نوبة الربو التي تعرضوا لها، فقدم لهم الحقائق لمساعدتهم على فهم ما حدث. أكد على أن علاجهم نجح وسيُفعل مرة أخرى.
- **تحدث عن علاجهم:** ذكّرهم بأن لديهم خطة عمل فعالة للغاية حتى يتمكنوا من السيطرة على الربو الذي يعانون منه، وهذا من شأنه أن يحافظ على سلامتهم. تأكد من أن مدرستهم على اطلاع بهذا الأمر.
- **احتفل بالنجاح:** كن إيجابياً وافتخر بالإنجازات. أظهر الثقة في استخدام العلاجات لإبقاء الربو تحت السيطرة.
- **تحقق مع نفسك أيضاً:** قد يكون إنجاب طفل مصاب بالربو أمراً مرهقاً. إذا كان هذا هو ما تشعر به، فحاول اتخاذ الإجراءات اللازمة لمعالجة هذا الأمر. تحدث عن الأمور مع صديق أو أخصائي صحي.
- **"حافظ على هدوئك واستمر في العمل":** الأمر ليس بالأمر السهل، ولكن إذا أصيب أحد الشباب بنوبة ربو أخرى، فإن الظهور بمظهر هادئ ومطمئن سيساعد في تقليل قلقه ويجعل علاجه أكثر فعالية.

#### أشياء أخرى يجب مراعاتها:

- **الاسترخاء والتنفس:** تمارين التنفس البسيطة يمكن أن تقلل من القلق وتقلل من أعراض الربو.
- **اعتن بنفسك:** مارس التمارين الرياضية بانتظام، وتناول الطعام الصحي، واحصل على قسط كافٍ من النوم، وحاول القيام بالمزيد مما يساعدك على الشعور بالرضا، مثل رؤية الأصدقاء.
- **حاول ألا تتبالغ في الحماية:** من المفهوم أنك قد تشعر أنك ترغب في لف طفلك بالصوف القطني بعد نوبة الربو، ولكن الإفراط في حماية الشباب قد يجعلهم أكثر خوفاً مما ينبغي.
- **إذا لم تتحسن الأمور:** إذا كنت لا تزال أنت أو طفلك تعاني من الذكريات والمشاعر حول نوبة الربو، فتحدث إلى طبيبك العمومي أو أخصائي الصحة الذي يدعم طفلك في علاج الربو.