

التأقلم بعد التعرض إلى حادث مؤلم

بعد التعرض إلى صدمة، سيكون من الطبيعي بأن تشعر بالأسى وبأن تعاني من أعراض التوتر

بعد التعرض إلى صدمة، سيكون من الطبيعي للأشخاص المعنيين بالصدمة مباشرة، أو من لديهم أفراد عائلة أو أصدقاء معنيين بها، أو من العاملين على الخدمات التي تشكل جزءاً من الاستجابة لهذا الحدث، أو للمجتمع الأوسع، أن يشعروا بالأسى والتوتر. فقد تعاني من صعوبة في النوم، أو تشعر بالتوتر أو الانزعاج، أو تجد نفسك تفكر مراراً وتكراراً بذلك الحدث، أو تتخيل ما رأيته. قد تعاني أيضاً من أعراض الإجهاد البدني، مثل الشعور بالفرع والذهول بسهولة، أو الصداع أو الألم الناتج عن تشنج العضلات، والشعور بتسارع في نبضات قلبك.

هذه الأنواع من المشاعر والأعراض هي جزء من ردود فعلنا الطبيعي لصدمة قد تعرضنا لها، وبالنسبة لمعظم الناس فإنها قد تستمر لعدة أيام أو أسابيع. قد تخشى على نفسك من الوسوسة إلى حد "الجنون" - هذا أمر معتاد وطبيعي أيضاً لكن تذكر بأن هذه المشاعر تمضي بمرور الوقت

فيما يلي نصائح عن الأمور التي يجب اتباعها أو تجنبها وتعكس فهمنا لما يساعد في الشفاء وما لا يساعد:

الأمور التي يجب اتباعها:

1. قضاء بعض الوقت في الأماكن التي تشعر فيها بالأمان والراحة بقدر الإمكان.
2. أفتح نفسك بأن ما تشعر به هو ردود فعل طبيعية وسوف تنتهي - فلا يوجد ما تخشاه.
3. الجأ إلى الدعم المعتاد لك - الأسرة والعائلة والأصدقاء وزملاء العمل - شاركهم ما تشعر به، وقدم الدعم للآخرين، هو أمر مهم للتعافي.
4. حافظ على الروتين المعتاد - وجبات الطعام، وقت النوم، وممارسة الرياضة، وهلم جرا.
5. حافظ على نشاطك - الذهاب إلى العمل، والقيام بأنشطة ترفيهية معتادة، ورؤية الأصدقاء، وما إلى ذلك من شأنه بأن يصرف انتباهنا عن أي مشاعر مؤلمة، كما أنه مفيد لنا.
6. ومع ذلك، إذا استمرت أعراض التضايق أو الإجهاد في التصاعد على مدار الأيام والأسابيع التالية، أو كنت تشعر بأنه لا يمكنك التكيف معها، فمن المهم اللجوء المبكر إلى أساليب المساعدة والدعم المهني. طبيبك المعتاد هو نقطة انطلاق جيدة، أو للحصول على الدعم بشأن الحزن أو القلق أو الضيق أو الصحة النفسية، يمكنك الاتصال أو إرسال رسالة قصيرة من جوالك على الرقم المجاني 1737 في أي وقت، 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع - للتعبير عن ذلك مع أحد المرشدين المؤهلين.

الأمور التي يجب تجنبها:

1. ثبت بأن الحديث عن تفاصيل الحدث الصادم بشكل متكرر يزيد من الألم ويؤخر التعافي منه. التحدث عن المشاعر مفيد، ولكن تجنب التحدث مراراً وتكراراً عما حدث وتفاصيل الحدث وما رأيته وما إلى ذلك.
2. تذكيرك المستمر بالحدث ليس مفيداً ويمكن أن يزيد من تضايقك. في حين أن وسائل الإعلام والفيديو وما إلى ذلك مليئة بالحدث الصادم الأخير، فإن قضاء الكثير من الوقت في القراءة والسماع عما حدث ليس مفيداً. أوقف فيسبوك واكتف بمشاهدة الأخبار فقط بالقدر الذي أنت معتاد عليه. إذا كانت مشاهدة الأخبار العادية تسبب لك القلق أيضاً، فتوقف عن مشاهدتها واشغل وقتك بالقيام بشيء مريح أو ممتع بدلاً من ذلك!
3. من الأفضل عدم اتخاذ قرارات الحياة المصيرية في وقت الشدة - تجنب اتخاذ قرارات كبيرة حتى تتعافى.

NEED TO TALK?



free call or text
any time

New Zealand Government

الحزن بعد فقدان أحد الأحبة - أحد أفراد العائلة أو صديق

للأشخاص الذين تعرض أحد أفراد عائلتهم أو صديق لهم لإصابة في هذه المأساة، فإننا نؤكد أن جميع قلوب النيوزلنديين معكم مع أطيب تمنياتهم الطيبة في هذا الوقت العصيب.

من المحتمل أن تعاني أنت أيضا مزيجًا من الصدمة والحزن معا. الصدمة والحزن أمران مختلفان، لكن اجتماعهما معًا يمكن أن يؤدي إلى مزيج من الأفكار والمشاعر المعقدة. من الشائع أن تراودك أفكار متواصلة مثل "لماذا حدث هذا الشيء الرهيب؟"، "لماذا لم يتم منع هذا؟"، "ماذا الذي عاناه حبيبي؟"، و "ما كان المغزى أو الغرض من هذه المأساة؟". قد تراودك الشكوك في إيمانك.

من الطبيعي أيضا الشعور بمجموعة من المشاعر المتغيرة

من الطبيعي أيضا الشعور بالعديد من المشاعر المتغيرة ابتداء من الإحساس بالخدر والشعور بعدم الواقعية وحتى الغضب والحزن والأسى واليأس. من الطبيعي أيضا تشعر بالذنب لأنك نجيت بنفسك بينما لم ينج أحباتك، أو قد تلوم نفسك على عدم قدرتك على حماية من تحب. قد تجد صعوبة في الخلود إلى النوم، وتتسحب من الآخرين، ومن المحتمل أن تواجه أيضًا مجموعة من الأعراض الجسدية. إن الشعور بثقل في صدرك - تماما "انكسار القلب" - هو أحد أعراض الحزن الشائعة جدًا.

من الصعب على الجميع التأقلم بعد صدمة الموت المأساوي

من الصعب على الجميع التأقلم بعد صدمة الموت المأساوي. النصائح العامة المذكورة أعلاه مفيدة لهذا الغرض. نحن نعلم أن الدعم المقدم من الآخرين مهم جدا، لذا خذ إجازة عندما تحتاج إليها، ولكن احرص على التواصل بشكل خاص مع العوائل والأصدقاء الذين لم يفقدوا أحد أفراد أسرهم، وتقبل عروض المساعدة والدعم منهم.

تستمر أعراض عملية الحزن على مدار عدة أشهر وأحيانا سنوات، ولكن مع مرور الوقت تصبح الأمور أسهل. من المهم أن نتذكر بأنها عملية فردية جدا - نحن جميعا نمر بها في فترة من أوقات حياتنا، ولكن تأثير الحزن علينا هو فردي للغاية.

من المفيد جدا لحمايتك الحفاظ على نشاطك الإيماني وممارسته، مهما كان، مع الصلاة - حتى لو راودتك الشكوك عن إيمانك - "لماذا حدث هذا؟"

للحصول على الدعم بشأن الحزن أو القلق أو الضيق أو الصحة النفسية، يمكنك الاتصال أو إرسال النصوص القصيرة على الرقم المجاني 1737 في أي وقت، 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع - للتحدث عن ذلك مع مرشد مؤهل.

