

## کنار آمدن با یک حادثه تروماتیک و آسیب زنده

پس از یک حادثه تروماتیک و آسیب زنده، طبیعی است که احساس پریشان حالی نموده و علائم استرس را تجربه کنید.

پس از وقوع یک حادثه تروماتیک و آسیب زنده، احساس پریشان حالی و تجربه علائم استرس توسط کسانی که خود یا خانواده و دوستانشان درگیر حادثه شده، افراد شاغل در خدمات مربوط به پاسخ به حادثه، و نیز جامعه گسترده تر، امری طبیعی است. شما ممکن است دچار اختلال در خواب یا احساس تنش و تحریک پذیری شده یا ذهنتان مکرراً خاطرات آن حادثه یا تصاویری که دیده اید را مرور کند. همچنین علائم جسمی استرس مانند سراسیمگی و ازجا پریدن ناگهانی، سردرد، درد ناشی از تنش عضلانی یا تپش قلب ممکن است در شما بروز کند.

این احساسات و علائم بخشی از واکنش طبیعی ما به یک حادثه تروماتیک و آسیب زنده است که در اکثر افراد چندین روز یا چند هفته طول می کشد. ممکن است بترسید که 'دارید دچار جنون می شوید' که این نیز عادی است؛ اما به یاد داشته باشید که این احساسات به مرور زمان برطرف می شوند.

انجام دادن و ندادن اعمال زیر نشان دهنده درک ماست از آنچه که به بهبودی کمک می کند و آنچه نمی کند:

### انجام دهید:

1. وقت خود را تا حد امکان در مکانهایی صرف کنید که در آنها احساس امنیت و راحتی می کنید.
2. به خود بگویید حسی که دارید یک واکنش طبیعی و گذراست - موردی برای ترس وجود ندارد.
3. با افرادی که بطور معمول شما را حمایت می کنند مانند خانواده و اقوام نزدیک و دور، دوستان و همکاران در تماس باشید. در میان گذاشتن احساسات و حمایت از دیگران برای بهبودی مهم است.
4. روال معمول زندگی مانند زمان صرف غذا، زمان خواب، ورزش و غیره را حفظ کنید.
5. فعال بمانید- رفتن به سر کار، کارهایی را که معمولاً در اوقات فراغت انجام می دهید، دیدار با دوستان و غیره حواس ما را از احساس پریشان حالی منحرف می کند و مفید است.
6. اما چنانچه طی روزها و هفته های آتی احساس پریشان حالی یا علائم ناشی از استرس در شما به وخامت گرایید یا حس کردید که از عهده مقابله با این احساسات بر نمی آید، دسترسی سریع به کمک و پشتیبانی حرفه ای مهم است. مراجعه به پزشک خانواده (GP) یک نقطه شروع خوب است. همچنین جهت دریافت پشتیبانی در مورد اندوه و سوگواری، اضطراب، احساس پریشان حالی یا سلامت روان، می توانید هر زمان از شبانه روز، 24 ساعته و هفت روز هفته با شماره رایگان 1737 تماس گرفته یا پیامک بفرستید و آنرا با یک مشاور آموزش دیده در میان بگذارید.

### انجام ندهید:

1. نشان داده شده است که صحبت مکرر در مورد جزئیات حادثه تروماتیک و آسیب زنده، احساس پریشان حالی را افزایش داده و بهبودی را به تأخیر می اندازد. صحبت در مورد احساسات مفید است اما از صحبت مکرر در مورد آنچه اتفاق افتاده، جزئیات حادثه، آنچه دیده اید و غیره پرهیز کنید.
2. یادآوری مکرر آن حادثه مفید نیست و می تواند احساس پریشان حالی را افزایش دهد. رسانه ها، فیسبوک و غیره پر از مطالب مربوط به حادثه تروماتیک و آسیب زنده اخیر است. صرف زمان طولانی برای خواندن و شنیدن آنچه اتفاق افتاده مفید نیست. فیسبوک را قطع کنید و اخبار را فقط در حد معمول همیشگی ببینید. اگر دیدن اخبار در حد معمول همیشگی نیز در شما احساس پریشان حالی پدید می آورد، اخبار را قطع کنید و به جای آن، کاری آرامش بخش و خوشایند انجام دهید.
3. خیلی بهتر است که تصمیمات اساسی و مهم زندگی در زمان پریشان حالی گرفته نشوند. از تصمیم گیری های بزرگ تا قبل از بهبودی پرهیز کنید.



[New Zealand Government](#)

## اندوه و سوگواری در پی از دست دادن یک عزیز، عضو خانواده یا دوست

پندارها و آرزوهای نیک تمام مردم نیوزیلند با کسانی است که عضوی از خانواده یا دوستانشان در این فاجعه مجروح یا کشته شده اند.

شما احتمالاً آمیزه ای از احساس تروما/ آسیب بعلاوه احساس اندوه و سوگواری را تجربه می کنید. تروما/ آسیب با احساس اندوه و سوگواری متفاوت است اما این دو احساس با هم می توانند بصورت ترکیب بغرنجی از افکار و احساسات معنی شوند. داشتن چنین افکار سمجی متداول است؛ مثلاً اینکه "چرا چنین اتفاق وحشتناکی افتاد؟"، "چرا از بروز آن جلوگیری نشد؟"، "عزیز من چگونه رنج کشید؟" و "معنی یا هدف از این فاجعه چیست؟" شما ممکن است مذهب/ ایمان خود را زیر سوال ببرید.

### تجربه کردن طیفی از حالات روحی متغیر نیز متداول است.

تجربه کردن طیفی از حالات روحی متغیر نیز متداول است؛ از بی حسی و احساس غیرواقعی بودن گرفته تا خشم و عصبانیت، اندوه و سوگواری و غم و ناامیدی. ممکن است به خاطر اینکه شما نجات یافته اید ولی عزیزتان نجات پیدا نکرده، احساس گناه کنید. یا شاید برای اینکه نتوانسته اید از عزیزتان محافظت کنید، خود را سرزنش کنید. ممکن است خوابیدن برایتان دشوار شود و از دیگران کناره گیری کنید و احتمالاً طیفی از علائم ناراحتی جسمی را نیز تجربه می کنید. حس اینکه وزنه ای در قفسه سینه شماست یا به عبارتی دل شکستگی یکی از علائم بسیار متداول اندوه و سوگواری است.

### کنار آمدن با مرگ ناشی از حادثه تروماتیک و آسیب زنده برای همه دشوار است.

کنار آمدن با مرگ ناشی از حادثه تروماتیک و آسیب زنده برای همه دشوار است. توصیه های کلی فوق به شما کمک خواهند کرد. ما می دانیم که دریافت حمایت از دیگران حیاتی است. بنابراین هر موقع که نیاز دارید، زمانی را بخود اختصاص دهید ولی در عین حال، خصوصاً با خانواده ها و دوستانی که عزیزی را از دست داده اند، در تماس باشید و پیشنهاد کمک و حمایتشان را قبول کنید.

اندوه و سوگواری روندی چند ماهه و گاهی چندساله است، اما به مرور زمان آسان تر میشود. مهم است که بخاطر داشته باشیم که اندوه و سوگواری یک فرایند کاملاً فردی است. همه ما در زمانهایی از زندگی خود آنرا تجربه می کنیم اما اینکه اندوه و سوگواری چگونه ما را تحت تاثیر خود قرار می دهد، امری کاملاً فردی است.

فعال ماندن در مذهبتان به هر شکلی که هست، و نیز دعا یا نماز مفید و محافظ شماسست حتی اگر ایمان خود را زیر سوال میبرید که "چرا چنین اتفاقی افتاد؟"

جهت دریافت پشتیبانی در مورد اندوه و سوگواری، اضطراب، احساس پریشان حالی یا سلامت روان، می توانید هر زمان از شبانه روز، 24 ساعته و هفت روز هفته با شماره رایگان 1737 تماس گرفته یا پیامک بفرستید و آنرا با یک مشاور آموزش دیده در میان بگذارید.

