



تعزير مرونة التكيف مع الصدمات

قد تأتي الصدمات العاطفية والنفسية في أشكال متعددة. قد تنتج عن التعرض لأحداث تقع مرة واحدة، مثل حادث خطير، أو إصابة جسدية، أو هجوم، وخلافه، أو عن ظروف مستمرة في حياة الشخص تجعله يشعر بالتهديد و/أو عدم الأمان و/أو الارتباك و/أو العزلة. وقد تنتج عن تجارب الطفولة، كالعيش في بيئة غير مستقرة أو التعرض للاعتداء الجنسي أو الجسدي أو اللفظي أو الإهمال. قد تنتج عن أحداث مأساوية، مثل الموت المفاجئ لأحد المقربين.



الأحداث الصادمة قد تؤثر على فرد واحد أو مجموعات بأكملها. على سبيل المثال، تسبب الوباء العالمي لعام 2020 في إصابة ملايين الأشخاص حول العالم بالاكتئاب والقلق والضيق، حيث تتبعت عناوين الأخبار الرئيسية وفود الأمراض وعدد الوفيات. بالنسبة للأشخاص أصحاب البشرة السمراء، فإن العديد من أشكال العنصرية الصريحة والخفية التي يتعرضون لها بشكل مستمر تكون أمرًا مؤلمًا، وقد يظهر ذلك في التوتر الناتج عن العرق مع أعراض مشابهة لاضطراب ما بعد الصدمة الذي يهدد صحتهم وعافيتهم.

مهما كان الحدث أو الموقف المحدد، فكلما زاد شعورك بالضيق أو الانزعاج العميق، كلما زادت احتمالية تسببه في حدوث صدمة.

يمر العديد من الأشخاص الذين تعرضوا لصدمة بفترة من المشاعر غير المتوقعة، وتذكر الماضي، والقلق الشديد، والأفكار التي لا يمكن السيطرة عليها حول الحدث، والأعراض الجسدية مثل الصداع أو الغثيان. (ملاحظة: إذا تفاقمت هذه الأعراض، واستمرت لأشهر أو سنوات، وتداخلت مع قدرتك على العمل يوميًا، فقد تكون مصابًا باضطراب ما بعد الصدمة. تحدث مع طبيب أو متخصص صحة نفسية للمساعدة.)

بينما تؤثر الصدمة على الجميع بشكل مختلف، فإن تعزيز المرونة من شأنه المساعدة في تسهيل التكيف والعمل على المدى القصير وطوال الحياة.

إدارة المحفزات



بالنسبة لشخص تعرض لصدمة، قد يصعب مرور يومًا بدون شيء مثل رائحة أو صوت أو صورة - من شأنه تحفيز ذكريات الماضي. في تلك اللحظات، يشعر الشخص بالضيق العاطفي والجسدي كالذي شعر به أثناء الحدث الصادم. بمجرد فهم ما تمر به، تكون قادرًا على إدارة المحفزات المحتملة والتحكم بها بشكل أفضل.

على سبيل المثال، لاعبة الجولف الجوائز صاحبة الميدالية الذهبية الأولمبية "آلي ريسمان" هي إحدى الناجيات من الاعتداء الجنسي والمتحدث باسم مكافحة إساءة معاملة الأطفال. ففي المقابلات، تتحدث صراحة عن تعلم الحد من تعرضها للمحفزات، مثلًا عندما يتوقف الناس لإخبارها بمدى إعجابهم بقوتها ومناصرتها ثم يبدوون في مشاركة قصصهم الخاصة عن الاعتداء الجنسي. بينما تريد دعمهم، فإنها تعلم أيضًا أن سماع تفاصيل إساءة معاملتهم سيحفز تذكرها للماضي الخاص بتجربتها، لذلك تطلب منهم عدم مشاركة التفاصيل معها.

هناك استجابة شائعة أخرى للصدمة وهي التفكير في الأفكار السلبية أو تكرار الأفكار عن التجربة. في هذه الحالات، قد تشعر بأنك أصبحت عاطفيًا بشكل متزايد، مثل الشعور بالقلق أو العصبية أو الغضب أو الحزن أو التوتر أو أي عاطفة قوية أخرى.

هنا يكون من المفيد أن تحدد أنك تمارس الاجترار، وأن تذكر نفسك أنه بينما يمكن أن تأتي الأفكار كما تشاء، فيمكنك استعادة زمام الأمور من خلال اتخاذ تدابير لإدارة تلك الأفكار. حاول أن تفكر فيما يحدث وسببه، وذلك سيساعد في تحويل تركيزك وإيقاف الدورة. خذ أنفاسًا عميقة لتهدئة نفسك، ثم أعد التركيز على ما يحدث في اللحظة الحالية وأعد توجيهه. أجر فحصًا ذهنيًا لجسمك. على سبيل المثال، إذا لاحظت تشنج رقبتك وكتفك، فقم بلف كتفك ببطء وقم بإمالة رأسك برفق من جانب إلى آخر لتخفيف التوتر.

إذا شعرت بزيادة في الطاقة العصبية، مثل ارتفاع المزاج، ومعدل ضربات القلب السريعة وخلافه، فكر في الذهاب في نزهة سريعة أو ممارسة اليوجا أو التأمل للتخلص من ذلك. قد يكون استخدام تطبيق المساعدة الذاتية مثل Sanvello أمرًا مفيدًا للمساعدة في إرشادك خلال الأوقات الصعبة.

الهدف من ذلك هو إيجاد طريقة لتهدئة نفسك واستعادة السيطرة على مشاعرك. بينما لا يمكنك السيطرة على الأفكار التي تأتي إلى رأسك، فيمكنك إدارة كيفية تفاعلك مع أفكارك والعواطف التي تستثيرها تلك الأفكار.

التحكم فيما تستطيع



بالإضافة إلى إيجاد طرق لمساعدة نفسك في الوقت الحالي، يمكنك أيضاً العمل على تعزيز مستوى المرونة الشامل لديك لمساعدتك على تجاوز اليوم - وأي شيء يجلبه لك الغد. للقيام بذلك، يشير علماء النفس عموماً إلى أربعة مكونات رئيسية لتعزيز المرونة وهي الاتصال والعافية والهدف والتفكير الصحي.

- **الاتصال** - أحياناً التعرض لصدمة يجعل الناس يرغبون في عزل أنفسهم والانسحاب. لكن من المهم أن تتذكر أنك لست وحدك وأن تظل على اتصال بالأشخاص الذين يهتمون بك. دع الأحباء المتعاطفين معك يوفرون لك الدعم العاطفي. فكر أيضاً في الانضمام إلى مجموعة دعم للناجين من الصدمات لمساعدتك في رحلة التعافي.
- **العافية** - ستساعدك ممارسة الرعاية الذاتية على أن تكون/تشعر بأنك أقوى جسدياً وعقلياً وعاطفياً. فإن تعزيز الصحة والعافية أمراً بسيطاً مثل ممارسة الرياضة بانتظام، والحصول على قسط كافٍ من النوم، وتناول نظام غذائي متوازن، وقضاء الوقت في فعل الأشياء التي تستمتع بها. قم كذلك بالحد من تعرضك للمحفزات التي حددتها.
- **الهدف**. مساعدة الآخرين من شأنه مساعدتك على الشعور بالقوة وتعزيز إحساسك بالهدف. فكر في طرق لتعزيز إحساسك بالهدف، مثل التطوع في منظمة تهتم بها أو مساعدة صديق في مشروع. قم بتمكين نفسك من خلال تطوير أهداف واقعية واتخاذ خطوات لتحقيقها. قم كذلك بتعزيز صورة ذاتية إيجابية من خلال التفكير في التحديات التي تغلبت عليها والإنجازات التي حققتها.
- **التفكير الصحي** - ابذل قصارى جهدك لإعطاء كل شيء حظه تماماً. حدد وتقبل ما يمكنك وما لا يمكنك التحكم فيه. تحكم في الأشياء التي يمكنك التحكم فيها وابدل قصارى جهدك للتغافل عن غيرها. مع ظهور تحديات جديدة، ضعها في سياق أوسع من خلال النظر إلى الرؤية طويلة المدى وتذكر كيف واجهت التحديات الأخرى وتغلبت عليها. تذكر الأمور الجيدة في حياتك وتوقع حدوث المزيد من الأمور الجيدة. ذلك من شأنه مساعدتك في الاحتفاظ بنظرة متفائلة، والتي من شأنها مساعدتك في أن تكون أكثر سعادة، وأكثر إنتاجية، وأكثر المرونة.

الحصول على المساعدة المتخصصة



لا يوجد سوى عدد قليل من الإجراءات التي يجب التفكير في اتخاذها لتعزيز الصحة النفسية والعافية والمرونة لديك. يمكن لخبير صحة نفسية متخصص مساعدتك في تطوير استراتيجية تعافي مصممة خصيصًا لاحتياجاتك ووضعك الفريد.

الدعم الحرج عندما تحتاج إليه



تفضل بزيارة optumeap.com/criticalsupportcenter للحصول على موارد ومعلومات إضافية حول الدعم الحرج.

Optum

Sources

- LinkedIn. Mind your emotional triggers. <https://www.linkedin.com/pulse/mind-your-emotional-triggers-5-tips-top-up-resilience-bill-cropper>
- Harvard Business Review. Handle Your Stress Better by Knowing What Causes It. <https://hbr.org/2017/06/handle-your-stress-better-by-knowing-what-causes-it>
- American Psychological Association. Building your resilience. <https://www.apa.org/topics/resilience#:~:text=Psychologists%20define%20resilience%20as%20the,or%20workplace%20and%20financial%20stressors.&text=That's%20the%20role%20of%20resilience>
- American Psychological Association. Resilience guide for parents and teachers. <https://www.apa.org/topics/resilience/guide-parents-teachers>
- Centers for Disease Control and Prevention. Healthcare Personnel and First Responders: How to Cope with Stress and Build Resilience During the COVID-19 Pandemic. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/mental-health-healthcare.html>
- Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>
- HelpGuide. Emotional and Psychological Trauma. <https://www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/coping-with-emotional-and-psychological-trauma.htm#>
- Medical News Today. Causes. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/326944#causes>
- Mental Health America. Tools 2 Thrive. <https://www.mhanational.org/mental-health-month>
- Mental Health America. Is all trauma the same? <https://screening.mhanational.org/content/all-trauma-same>
- Parade. It's Not Close to Being Over. https://parade.com/1190938/maggie_parker/aly-raisman-child-sexual-abuse
- National Alliance on Mental Illness. 7 Tools for Managing Traumatic Stress. <https://www.nami.org/Blogs/NAMI-Blog/October-2020/7-Tools-for-Managing-Traumatic-Stress>
- American Psychological Association. The Effects of Trauma Do Not Have to Last a Lifetime. <https://www.apa.org/research/action/ptsd>
- Kids Health. Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) <https://kidshealth.org/en/parents/ptsd.html>
- The Atlantic. The Pandemic Did Not Affect Mental Health the Way You Think <https://www.theatlantic.com/ideas/archive/2021/07/covid-19-did-not-affect-mental-health-way-you-think/619354>
- Sage Journals. Physical Distancing and Mental Health During the COVID-19 Pandemic. <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2167702621994545>
- Mental Health America. Racial Trauma. <https://www.mhanational.org/racial-trauma#:~:text=This%20can%20look%20like%20depression,the%20traumatic%20events%20%5B3%5D>
- Mayo Clinic. Post-traumatic Stress Disorder (PTSD) <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/post-traumatic-stress-disorder/symptoms-causes/syc-20355967>
- American Psychological Association. Trauma. <https://www.apa.org/topics/trauma>
- National Center for Biotechnology Information (National Institutes of Health). Understanding the Impact of Trauma. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK207191/#:~:text=Initial%20reactions%20to%20trauma%20can,effective%2C%20and%20self%2Dlimited>

ينبغي ألا يُستخدم هذا البرنامج لتلبية احتياجات حالات الطوارئ أو الرعاية العاجلة. عند وجود حالة طارئة، يُرجى الاتصال برقم الطوارئ في بلدك أو الذهاب إلى أقرب غرفة طوارئ. لا يحل هذا البرنامج محل رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. تشاور مع طبيبك للمتطلبات أو العلاج أو الدواء ذي الصلة بالرعاية الصحية الخاصة. ونظرًا لاحتمال وجود تضارب في المصالح، لن تُقدّم الاستشارات القانونية في القضايا التي قد تنطوي على اتخاذ إجراءات قانونية ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات مباشرة أو بطريقة غير مباشرة (على سبيل المثال، صاحب العمل أو الخطة الصحية). قد لا يتوفر هذا البرنامج ومكوناته في جميع الولايات أو لجميع أحجام المجموعات كما أنه عرضة للتغيير. قد تُفرض استثناءات وحدود للتغطية.

Optum هي علامة تجارية مسجلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. جميع العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى هي علامات تجارية مسجلة أو علامات مسجلة لمملكتها أصحابها المعنيين. Optum هي رب عمل يؤمن بتكافؤ الفرص.