

# بناء المرونة النفسية مع الصدمات

يمكن أن تحدث الصدمات العاطفية والنفسية بأشكال عديدة. ويمكن أن تنجم عن التعرض لحدث واحد، مثل حادث خطير أو إصابة أو هجوم وما إلى ذلك، أو الظروف المستمرة في حياة الشخص التي تجعله يشعر بالتهديد و/أو عدم الأمان و/أو الإرهاق و/أو العزلة. ويمكن أن تنجم عن تجارب الطفولة، مثل الإهمال، أو الاعتداء الجنسي أو الجسدي أو اللفظي، أو العيش في بيئة غير مستقرة. ويمكن أن ينجم عن أحداث مأساوية، مثل الموت المفاجئ لأحد الأحياء.

يمكن أن تؤثر الحوادث المسببة للصدمة على فرد أو مجموعة بأكملها. بالنسبة لغير البيض، فإن الأشكال العديدة العنصرية والخفية من العنصرية التي يعانون منها بشكل مستمر تكون مسببة للصدمة، ويمكن أن تظهر في الضغط النفسي الناتج عن الصدمة بسبب العنصرية مع أعراض مشابهة للاضطراب ما بعد الصدمة الذي يهدد صحتهم ورفاهتهم.

مهما كان الحادث أو الموقف المحدد، كلما زاد شعورك بالضيق أو الاضطراب، زاد احتمال تسببه في الصدمة.

يمر العديد من الأشخاص الذين تعرضوا للصدمة بفترة من المشاعر غير المتوقعة، وذكريات الماضي، والقلق الشديد، والأفكار التي لا يمكن السيطرة عليها حول الحادث، والأعراض الجسدية، مثل الصداع أو الغثيان. (ملحوظة: إذا زادت هذه الأعراض سوءاً، واستمرت لعدة أشهر أو سنوات، وأثرت على قدرتك على أداء مهامك يوماً بعد يوم، فقد تكون مصاباً باضطراب ما بعد الصدمة. تحدث إلى الطبيب أو أخصائي الصحة النفسية للحصول على المساعدة).

رغم أن الصدمة النفسية تصيب كل شخص بطريقة مختلفة، يمكن لبناء المرونة النفسية أن يساعد على تسهيل التكيف وأداء الوظائف في الأجل القصير وخلال الحياة.

## إدارة المثيرات التي يمكنك إدارتها

بالنسبة لشخص تعرّض للصدمة النفسية، قد يصعب عليه أن يمر يوم دون وجود مثير، مثل رائحة أو صوت أو كلمة أو صورة، تستثير استرجاع أحداث الماضي. في تلك اللحظات، يشعر الشخص بالضيق العاطفي والجسدي الذي شعر به أثناء الحدث الصادم. من خلال فهم ما تمر به، يمكنك إدارة المثيرات المحتملة والتحكم فيها بشكل أفضل.

على سبيل المثال، لاعبة الجيمباز الحائزة على الميدالية الذهبية الأولمبية آلي ريسمان هي إحدى الناجيات من الاعتداء الجنسي ومتحدثة باسم منظمة مكافحة إساءة معاملة الأطفال. وهي تتحدث في المقابلات بصراحة عن تعلم الحد من تعرضها للمثيرات، على سبيل المثال، عندما يوقفها الناس ليخبروها عن مدى إعجابهم بقوتها ودعمها للقضية ثم يبدأون في مشاركة قصصهم الخاصة عن الاعتداء الجنسي. وعلى الرغم من أنها تريد دعمهم، فهي تعلم أيضاً أن سماع تفاصيل الإساءة التي تعرضوا لها سيؤدي إلى استرجاع ذكريات تجاربها الخاصة، لذا تطلب منهم عدم مشاركة التفاصيل معها.

ومن الاستجابات الشائعة الأخرى للصدمة النفسية العكوف على الأفكار السلبية أو تكرار الأفكار حول التجربة. وفي هذه الحالات، قد تشعر أنك أصبحت حساساً عاطفياً بشكل متزايد، وذلك من خلال الشعور بالقلق أو الانفعال العصبي أو الغضب أو الحزن أو الضغط النفسي أو غير ذلك من العواطف الجياشة.

وفي هذه المرحلة قد يفيدك أن تعرف أنك تجتري الأحداث، وأن تذكر نفسك بأنه مع أن الأفكار قد تأتي إلى ذهنك دون استدعاء، يمكنك استعادة

السيطرة باتخاذ التدابير اللازمة لإدارة التعامل مع هذه الأفكار. حاول أن تفكر فيما يحدث ولماذا يحدث، مما سيساعد على تحويل تركيزك وإيقاف الدورة. خذ نفساً عميقاً لتهدئة نفسك، ثم أعد التركيز على ما يحدث في الوقت الحاضر وأعد توجيه أفكارك. قم بإجراء مسح عقلي لجسمك. على سبيل المثال، إذا لاحظت أن رقبته وأكتافك قد توترت، فقم بلف كتفيك ببطء وقم بإمالة رأسك بلطف من جانب إلى آخر لتخفيف التوتر.

إذا شعرت بارتفاع في الطاقة العصبية، مثل ارتفاع الحالة المزاجية، وتسارع معدل ضربات القلب، وما إلى ذلك، ففكر في الذهاب في نزهة سريعة أو ممارسة اليوجا أو التأمل لتحريرها. قد يكون من المفيد استخدام تطبيق المساعدة الذاتية للمساعدة في إرشادك خلال الأوقات الصعبة. الهدف هو إيجاد طريقة لتهدئة نفسك واستعادة السيطرة على عواطفك. على الرغم من أنه لا يمكنك التحكم في ما إذا كانت الفكرة ستتبادر إلى ذهنك أم لا، إلا أنه يمكنك التحكم في كيفية تفاعلك مع أفكارك والعواطف التي تستحضرها.

## السيطرة قدر الإمكان

بعيداً عن إيجاد الطرق لمساعدة نفسك في اللحظة الحاضرة، يمكنك العمل على بناء المرونة النفسية إجمالاً ليعينك ذلك على إكمال يومك مهما كان ما يجلبه الغد معه. ولتحقيق هذا، ينصح أخصائيو علم النفس عمومًا بأربعة مكونات رئيسية، وهي التواصل والسلامة النفسية والغرض والتفكير السليم، لتعزيز المرونة النفسية.

- **التواصل** - الإصابة بالصدمة النفسية تدفع الناس أحياناً إلى الرغبة في الانعزال والانسحاب من الحياة الاجتماعية. ولكن من المهم أن نتذكر أنك لست وحدك وأن تظل على اتصال بالأشخاص الذين يهتمون بك. دع أحبائك المتعاطفين يقدمون لك الدعم العاطفي. وفكر أيضاً في الانضمام إلى مجموعة دعم للناجين من الصدمات لمساعدتك في رحلة التعافي.
- **السلامة الصحية** - سوف تساعدك ممارسة الاعتناء بالذات على أن تكون أقوى جسدياً ونفسياً وعاطفياً. يمكن تعزيز الصحة والعافية بأمور بسيطة، مثل ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، والحصول على قسط كافٍ من النوم، وتناول نظام غذائي متوازن، وتخصيص الوقت للقيام بالأشياء التي تستمتع بها. وقلل أيضاً من تعرضك للمحفزات التي حددتها.
- **الغرض** - مساعدة الآخرين يمكن أن تعينك على الشعور بالتمكين وتقوية إحساسك بالغرض والغاية. فكر في طرق لتعزيز إحساسك بالهدف، مثل التطوع في منظمة تهتم بها أو مساعدة صديق في مشروع ما. قم بتمكين نفسك من خلال تطوير أهداف واقعية واتخاذ الخطوات اللازمة لتحقيقها. وقم أيضاً بتعزيز صورة ذاتية إيجابية من خلال التفكير في التحديات التي تغلبت عليها والإنجازات التي حققتها.
- **التفكير السليم** - ابدل قصارى جهدك لوضع الأمور في نصابها الصحيح. حدد وتقبل ما يمكنك وما لا يمكنك التحكم فيه. تحكم في الأشياء التي يمكنك السيطرة عليها، وابدل قصارى جهدك لتجاهل الأمور التي تخرج عن سيطرتك. عندما تظهر تحديات جديدة، ضعها في إطار أوسع بالنظر إلى المشهد الأكبر وتذكر التحديات الماضية التي واجهتها وانتصرت عليها. تذكر الأشياء الجيدة في حياتك، وتوقع حدوث المزيد من الأشياء الجيدة. وهذا يُساعد في الحفاظ على نظرة متفائلة، مما قد يساعدك على الشعور بالسعادة والإنتاجية والمرونة النفسية.

## الحصول على مساعدة متخصصة

هذه بعض الإجراءات التي يجب عليك التفكير في اتخاذها لتعزيز صحتك النفسية وعافيتك واكتساب المرونة النفسية. ويمكن لخبير الصحة النفسية أن يساعدك في تطوير إستراتيجية تعافي مصممة وفقاً لاحتياجاتك وحالتك الفريدة.

للحصول على الدعم اللازم عندما تحتاج إليه  
يرجى زيارة [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter) للحصول على موارد  
ومعلومات الدعم الإضافية المهمة.



المصادر

- [Mind your emotional triggers](#) LinkedIn.  
هارفارد بزنس ريفيو (Harvard Business Review) [Handle your stress better by knowing what causes it](#).  
الجمعية الأمريكية لعلم النفس (American Psychological Association, APA) [Building your resilience](#).  
الجمعية الأمريكية لعلم النفس [Resilience guide for parents and teachers](#).  
مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) [Healthcare personnel and first responders: How to cope with stress and build resilience during the COVID-19 pandemic](#).  
HelpGuide. [Emotional and psychological trauma](#).  
مؤسسة الصحة النفسية الأمريكية (Mental Health America, MHA) [Tools 2 Thrive](#).  
Parade. [It's not close to being over](#).  
التحالف الوطني للأمراض العقلية (National Alliance on Mental Illness) [tools for managing traumatic stress 7](#).  
الجمعية الأمريكية لعلم النفس [The effects of trauma do not have to last a lifetime](#).  
صحة الأطفال (Kids Health) [Post-traumatic stress disorder \(PTSD\)](#).  
ذا أتلانتيك (The Atlantic) [The pandemic did not affect mental health the way you think](#).  
مجلات سيج (Sage Journals) [Physical distancing and mental health during the COVID-19 pandemic](#).  
مؤسسة الصحة النفسية الأمريكية [Racial trauma](#).  
مايو كلينك (Mayo Clinic) [Post-traumatic stress disorder \(PTSD\)](#).  
الجمعية الأمريكية لعلم النفس [Trauma](#).  
المركز الوطني لمعلومات التكنولوجيا الحيوية (المعاهد الوطنية للصحة) (National Center for Biotechnology Information (National Institutes of Health)) [Understanding the impact of trauma](#).

**Optum**