التأقلم مع حدث مسبب للصدمة النفسية

تنطوي بعض المآسي على أعمال عنف غير متصورة والتي يمكن أن يصعب فهمها. نحن متاحون لتوفير الدعم وقتما تحتاج إليه.

إذا شغَّلت التلفزيون، أو التقطت صحيفة، أو انتقلت إلى الإنترنت، فمن المرجح أن تجد أخبارًا مليئة بقصص يمكن أن تثير انفعالات عاطفية قوية. وعندما يندلع العنف مقتربًا من المنزل، كما هو الحال في المجتمع، فقد يصعب تفهُّمه والتعامل معه. تُعد المرونة النفسية القدرة على التأقلم مع العواطف وتسمح لك بالرجوع سالمًا من المواقف العاصفة.

ما ردود الأفعال الشائعة تجاه الحدث المسبب للصدمة النفسية؟

المشاعر الكثيفة. عقب الحدث مباشرة، قد تشعر بالصدمة والإنهاك. ولفترة وجيزة، قد ينتابك الانفعال أو الهياج أو الاكتئاب. وقد يصعب عليك التركيز أو جمع شتات النفس أو اتخاذ القرارات.

الضغط النفسي الجسدي ، على سبيل المثال، نوبات الصداع والدوار والغثيان. انتبه لذلك، إذ قد تحتاج إلى طلب الرعاية الطبية.

ردود الأفعال العاطفية غير المتوقعة. على سبيل المثال، سماع صفارات الإنذار أو الضوضاء المرتفعة قد يسبب انفعالات أو ردود أفعال أو ضيق قوي. كما قد تُصاب بتغييرات في أنماط النوم أو الأكل.

العلاقات الاجتماعية المتوترة. قد تجد نفسك تتشاجر مع الأصدقاء والأحباب. أو قد تشعر بالرغبة في الانسحاب والجنوح إلى الانفراد والاكتفاء بنفسك. حاول أن تعود إلى التفاعل الاجتماعي مع واحد أو اثنين من أفراد العائلة أو الأصدقاء.

بعض النصائح للتعافي من حدث مسبب للصدمة النفسية

طلب المساعدة. تحدث مع الآخرين حول أفكارك ومشاعرك إذا كنت ترتاح لفعل هذا الأمر. حدد الأفراد الداعمين والباذلين للعون الذين يمكن اللجوء إليهم متى احتجت للمساعدة أو النصح. حاول كذلك الاحتفاظ بيوميات للتدوين.

اختيار الوقت المناسب للتواصل. الابتعاد عن وسائل التواصل قد يمنحك الوقت للتركيز على الأمور المهمة، مثل صحتك أو إدارة الضغط النفسي.

التركيز على المشاعر الذاتية. ينبغي أن تعترف بمشاعرك وقتما تنتابك. الوعي الذاتي خطوة أولى مهمة في تعلم إدارة مشاعرك.

ممارسة السلوكيات الصحية. احصل على نوم وفير وتناول طعامًا متوازنًا و مارس النشاط البدني.

بدء نشاط روتيني. ارجع إلى عادة النوم وتناول الطعام في أوقات منتظمة. فكِّر في تبني هواية جديدة أو أنشطة أخرى تستمع بها.

رغم أن الناس يتعاملون مع الصدمة النفسية بطرق مختلفة، توجد موارد متنوعة متاحة لك وللأحباب على optumwellbeing.com

يقدم مركز الدعم الحرج لدينا موارد الدعم العاطفي والمعلومات عندما تكون في أمسِّ الحاجة إليها. يمكن العثور على مجموعة متنوعة من الموضوعات في مجالات مختلفة والتي تتضمن الصحة النفسية، والحوادث المسببة للصدمة النفسية، والكوارث الطبيعية، والحزن والخسارة، ودعم المراهقين وقت الأزمات، والمزيد من الموضوعات.

الدعم الحرج وقتما تحتاج إليه

يمكنك زيارة optumwellbeing.com للموارد والمعلومات الإضافية للدعم الحرج.

اتصل طلبًا للدعم

Optum

لا يجوز استخدام هذا البرنامج في حالات الطوارئ أو احتياجات الرعاية العاجلة. في حالة الطوارئ، اتصل برقم هاتف خدمات الطوارئ المحلية أو انتقل إلى أقرب مركز طوارئ متنقل أو مِرفق ذي غرفة للطوارئ. هذا البرنامج ليس بديلاً عن رعاية الطبيب أو الاختصاصي. قد لا يتوفر هذا البرنامج ومكوناته في جميع المواقع وقد يتم تطبيق استثناءات وقيود التغطية.

تُعد Optum® علامة تجارية مسجَّلة لشركة Optum، Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. تُعد كل العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى علامات تجارية أو علامات مسجَّلة لممتلكات أصحابها المعنيين. نظرًا لأننا نعمل باستمرار على تحسين منتجاتنا وخدماتنا، تحتفظ Optum بالحق في تغيير المواصفات من دون إشعار مسبق. تُعد Optum شركة تحقق تكافؤ الفرص في العمل لكل موظفيها.

© 2024 Optum. جميع الحقوق محفوظة. OHC 143776-022024 WF12062251