

التأقلم وقت الحروب والصراعات

لا توجد طريقة سهلة للتحدث عن الحرب أو ما تفعله بالناس الذين يعانون ويلايتها أو مشاهدتها. الحرب تسبب الصدمة عاطفياً ونفسياً ويمكن أن تعرّض الناس إلى العديد من الحوادث المفزعة والصادمة والمزعجة. ومهما كانت طبيعة الحدث أو الموقف المعين، كلما زاد عمق الكرب أو الضطراب الذي يشعر به المرء، زاد رجحان تسببها في حدوث الصدمة النفسية.

ويمرُّ العديد من الأفراد الذين يعانون الصدمة النفسية بفترة من العواطف غير المتوقعة واسترجاع الماضي والقلق الحاد والأفكار الخارجة عن السيطرة حول الحدث، وتصيبهم أعراض جسدية مثل الإرهاق أو نوبات الصداع أو الغثيان. وبالنسبة للعديد من الأفراد، تبدأ جدة الأعراض في الانخفاض مع مرور الوقت. ومن ناحية أخرى، يقاسي آخرون مما يجعل أداء وظائف الحياة اليومية عسيراً.

تشير التقديرات إلى أنه بين الأفراد الذين تعرّضوا للحرب أو الصراعات الأخرى في السنوات الـ 10 السابقة، سيّعرّض 22% للإصابة بالاكتئاب أو القلق أو اضطراب ما بعد الصدمة أو الاضطراب ثنائي القطب أو الانفصام، و5% سيصابون بشكل حاد من اضطرابات الصحة النفسية.¹ كما أن الصدمة النفسية تزيد أيضاً خطر الإصابة بالأمراض المزمنة (مثل مرض القلب ومرض السكري والسرطان، والمشكلات الاجتماعية (مثل الفقر والجريمة والعنف).²

وللأسف، بصاحب هذه المخاطر المتزايدة الحقيقة الصعبة التي تجعل الوصول إلى الرعاية ذات الجودة والميسورة التكلفة محدوداً غالباً في الأماكن التي تشهد حالات إنسانية وصراعات.³

ومع وضع ذلك في الاعتبار، تقدم هذه المقالة إرشادات حول مظاهر الصدمة النفسية وبعض أساليب الاعتناء بالنفس لتخفيف الأعراض. 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.



توجد مجموعة متنوعة من
الموارد المتاحة لك ولأحبائك
على optumwellbeing.com

يقدم مركز الدعم الحرج لدينا موارد الدعم
العاطفي والمعلومات عندما تكون في أمس 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.

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. وفي تلك اللحظات، يشعر الشخص بالكرب العاطفي والجسدي الذي شعر به خلال الحدث أو الأحداث المسببة للصدمة النفسية. ومن خلال فهم ما يعانیه، يمكنه أن يتعلّم إدارة المثيرات المحتملة والسيطرة عليها بشكل أفضل.

على سبيل المثال، يصل إلى إدراك أن رؤية المشاهد الإخبارية حول الحرب القائمة أو سماع التفاصيل حول تعرّض شخص للاستغلال والإيذاء قد يستثير لديه استرجاع الماضي الخاص بتجاربه، وبذلك يفرض قيّدًا على الاطلاع على الأخبار ويطلب من الناجين الآخرين عدم مشاركة تفاصيل تجاربهم معه.

ومن الاستجابات الشائعة الأخرى للصدمة النفسية العكوف على الأفكار السلبية أو تكرار الأفكار حول التجربة. وفي هذه الحالات، قد يشعر الشخص أنه أصبح حساسًا عاطفيًا بشكل متزايد، مثل حدوث ذلك بالشعور بالقلق أو الانفعال العصبي أو الغضب أو الحزن أو الضغط النفسي أو غير ذلك من العواطف الجياشة.

وفي هذه المرحلة يفيد الشخص أن يعرف أنه يجتر الأحداث، وأن يذكر نفسه بأنه مع أن الأفكار قد تأتي إلى ذهنه دون استدعاء، يمكنه استعادة السيطرة باتخاذ التدابير اللازمة لإدارة التعامل مع هذه الأفكار. على سبيل المثال، يمكن للتفكير المتعمد في ما يحدث وسببه أن يساعد على توجيه التركيز وإيقاف هذه الدائرة المتكررة. ويمكن الاستفادة أيضًا من التنفس العميق لتهدئة الروع ثم التركيز على ما يحدث حاليًا في اللحظة الحاضرة وإعادة توجيه النفس. كما أن الفحص العقلي للحالة الجسدية يمكن أن يساعد أيضًا على إيقاف نمط التفكير هذا والتركيز على الحاضر. على سبيل المثال، إذا لاحظ أن العنق والكتفين مشدودان، يمكن أن يحرك كتفيه دائريًا وأن يحرك عنقه برفق من جانب إلى آخر للتخلص من الشد والتوتر.

إذا شعر بانديفاع الطاقة العصبية الانفعالية، مثل ارتفاع الحالة المزاجية أو تسارع ضربات القلب إلى غير ذلك، فقد يفيد التجول بسير خفيف أو ممارسة اليوجا أو التأمل في التغلب على هذه الحالة.

والهدف هو إيجاد طريقة ما لتهدئة النفس واستعادة السيطرة على العواطف والانفعالات. ومع أنه يتعدى عليه السيطرة على ورود الأفكار إلى عقله، يمكن أن يحاول إدارة كيفية التفاعل تجاه الأفكار والعواطف المؤلمة التي تحدث.

السيطرة على الأمور

- بعيداً عن إيجاد الطرق ليساعد الشخص نفسه في اللحظة الحاضرة، يمكنه العمل على بناء المرونة النفسية إجمالاً ليعينه ذلك على إكمال يومه مهما كان ما يجلبه الغد معه. ولتحقيق هذا، ينصح اختصاصيو علم النفس عموماً بـ 4 مكونات رئيسية، وهي التواصل والسلامة الصحية والغرض والتفكير السليم، لتعزيز المرونة النفسية.
- **التواصل.** الإصابة بالصدمة النفسية تدفع الناس أحياناً إلى الرغبة في الانعزال والانسحاب من الحياة الاجتماعية. ولكن ينبغي أن يتذكر الإنسان أن الإصابة بالصدمة النفسية ومرض الصحة النفسية ليسا علامات على الضعف وليسوا حوادث نادرة، ولا يلزمه مصارعة هذه الحالة وحده. فمن الأهمية أن يظل متواصلاً مع الآخرين وقبول الدعم، بما يشمل الدعم من أولئك الذين قد يحاولون مساعدته من خارج دائرة الأشخاص المقربين. وقد يفيد أيضاً الانضمام إلى مجموعة دعم، مثل تلك المخصصة للناجين من الصدمات النفسية، لمساعدته خلال رحلة التعافي.
 - **السلامة الصحية.** الحرص على الاعتناء بالنفس يمكن أن يساعد الناس على أن يصبحوا أقوى جسدياً ونفسياً وعاطفياً، وأن يشعروا بذلك أيضاً. ومع فهم أن موقف وظروف كل شخص تختلف عن شخص آخر، لا سيما خلال أوقات انعدام الأمن وعدم اليقين، ينبغي للفرء بذل قصارى جهده للاعتناء بصحته وسلامته ورفاهيته الإجمالية، بما يتضمن تقييد التعرض للمثيرات، واجتناب تعاطي الكحوليات والمخدرات والتبغ كآليات للتألم.
 - **الغرض.** مساعدة الآخرين يمكن أن تعين الناس على الشعور بالتمكين وتقوية الإحساس بالغرض والغاية فضلاً عن الأمل. ويمكن للشخص، حسب الموقف، التفكير في الطرق اللازمة لتحقيق هذا، مثل فعله من خلال مساعدة صديق وقت الحاجة، أو التطوع في مؤسسات الخدمات الإنسانية، أو مساعدة الناجين أو العائلات المستضيفة لهم، على أداء المهام والأعمال اليومية. وكذلك يمكنهم تقوية الصورة الذاتية الإيجابية بالتفكير في التحديات التي تجاوزوها والإنجازات التي حققوها في حياتهم.
 - **التفكير السليم.** يستفيد العديد من الأشخاص، في الأوقات المرهقة خصوصاً، من تحديد ما يكون في وسعهم وما لا يكون في نطاق طاقتهم وتعلم قبول ذلك. وعندما تطرأ التحديات الجديدة، ينبغي أن يبذل الأفراد قصارى جهدهم لوضع هذا في إطار أوسع بالنظر إلى المشهد الأكبر وتذكر التحديات الماضية التي واجهتهم وانتصروا عليها. وهذا يساعد على توفير منظور ويمكن أن يكون معياراً إيجابياً، وأنه رغماً عن الظروف الحالية، يمكن التغلب على التحديات ويمكن أن تتحسن حياة الناس مرة أخرى. وهذا يمكن أن يساعد على استعادة الشخص للأمل بداخله، وهو ما بدوره يعزز المرونة النفسية.
- مع أن العديد من العوامل التي تسبب الإصابة باضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) خارجة عن سيطرة الإنسان، الحصول على العلاج الفعّال بعد ظهور أعراض PTSD يمكن أن يكون مهماً للغاية لتقليل الأعراض وتحسين أداء الوظائف اليومية. وإذا استمرت الأعراض لمدة أكثر من شهر وتفاقت، أو حدث أحد الأمرين، ينبغي للشخص استشارة اختصاصي الرعاية الصحية الطبية أو النفسية، أو التواصل مع مجموعة أو مؤسسة دعم يمكنها توصيلهم بخدمات الصحة النفسية.

الدعم الحرج وقتما تحتاج إليه
يمكنك زيارة optumwellbeing.com للموارد والمعلومات الإضافية للدعم الحرج.



للوصول إلى المعلومات حول المزايا المعينة
يمكنك زيارة livewell.optum.com وتسجيل الدخول باستخدام رمز الوصول الخاص بك:



اتصل طلبًا للدعم



المصادر:

1. World Health Organization, "Mental health in emergencies." <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies>. آخر وصول 22 أبريل 2022.
2. World Health Organization, "Injuries and violence." <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/injuries-and-violence>. آخر وصول 22 أبريل 2022.
3. World Health Organization, "Mental health in emergencies." <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies>. آخر وصول 22 أبريل 2022.

تتضمن المصادر الإضافية:

- MentalHealth.org.uk, "Trauma." <https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/t/trauma>. آخر وصول 22 أبريل 2022.
- 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>. آخر وصول 22 أبريل 2022.
- Centers for Disease Control and Prevention, "Coping with Stress." <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>
- آخر وصول 22 أبريل 2022.
- American Psychological Association, "The Effects of Trauma Do Not Have to Last a Lifetime." <https://www.apa.org/research/action/ptsd>. آخر وصول 22 أبريل 2022.
- American Psychological Association, "Trauma." <https://www.apa.org/topics/trauma>. آخر وصول 22 أبريل 2022.
- National Institutes of Health, "Social acceptance helps mental health after war trauma." <https://www.nih.gov/news-events/nih-research-matters/social-acceptance-helps-mental-health-after-war-trauma#:~:text=During%20war%2C%20people%20can%20be,poorer%20life%20outcomes%20as%20adults>. آخر وصول 22 أبريل 2022.
- The Jed Foundation, "Understanding Emotional Trauma." https://jedfoundation.org/resource/understanding-emotional-trauma/?gclid=EAlalQobChMIxNP35_ao9wiVEpXICH3q4A6zEAAYAiAAEgJbvFD_BwE. آخر وصول 22 أبريل 2022.

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 مرفق 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 مسجلة لشركة Optum Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. تُعد كل العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى علامات تجارية أو علامات مسجلة لممتلكات أصحابها المعينين. 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.