

التأقلم مع الصدمة

لا توجد طريقة بسيطة للتحدث عن الحرب أو ما تفعله بالناس الذين يعانون ويلاتنها. فالحرب مسببة للصدمة، عاطفياً ونفسياً، ويمكن أن تعرّض الناس للعديد من الأحداث المفزعة والصادمة والمشتتة. ومهما كانت طبيعة الحدث أو الموقف المعين، فكلما تعمق شعور الشخص بالكرب أو القلق، زاد احتمال أن يسبب ذلك إصابته بالصدمة.

يمر العديد من الأشخاص الذين تعرضوا للصدمة بفترة من العواطف غير المتوقعة واسترجاع الذكريات والقلق الحاد والأفكار الخارجة عن السيطرة مما يتعلق بالحدث، وكذلك الأعراض الجسدية، مثل الإرهاق أو نوبات الصداع أو الغثيان. بالنسبة للعديد من الأفراد، يبدأ انخفاض هذه الأعراض مع مرور الوقت. ولكن، بالنسبة لآخرين، فقد يعانون مما يجعل أداء وظائف الحياة اليومية صعباً.

من بين الأفراد الذين عانوا الحرب أو غيرها من الصراعات في آخر 10 سنوات، تشير التقديرات إلى أن 22% يعانون الاكتئاب أو القلق أو اضطراب ما بعد الصدمة أو الاضطراب ثنائي القطب أو انفصام الشخصية، و5% يعانون شكلاً حاداً من اضطرابات الصحة النفسية.¹ تزيد الصدمة أيضاً خطر الأمراض المزمنة (مثل مرض القلب وداء السكري والسرطان) والمشكلات الاجتماعية (مثل الفقر والجريمة والعنف).² وللأسف، إضافة إلى هذه الأخطار المتزايدة، تظهر الحقيقة العصبية المتمثلة في أن الرعاية ذات الجودة العالية وميسورة التكلفة غالباً ما تكون محدودة في أماكن الأزمات الإنسانية والصراع.³

ومع مراعاة ما سبق، تقدم هذه المقالة الإرشادات حول كيفية ظهور الصدمة وبعض طرق الاعتناء بالنفس لتخفيف الأعراض. مع أن الصدمة تتل من كل شخص بطريقة مختلفة، يمكن لبناء المرونة النفسية أن يسهّل التعديل والأداء الوظيفي في الأجل القصير وخلال الحياة.

إدارة المثيرات

بالنسبة للشخص الذي وقع ضحية الصدمة، قد يكون من الصعب أن ينقضي يومه دون شيء مثير، مثل رائحة أو صوت أو صورة ما، تثير استرجاع الأحداث. وفي تلك اللحظات، يشعر الشخص بالألام العاطفية والجسدية التي شعر بها خلال الأحداث المسببة للصدمة. ومن خلال فهم ما يمر به الإنسان، يمكن أن يتعلم إدارة المثيرات المحتملة والسيطرة عليها.

على سبيل المثال، يمكن أن يصل إدراكهم إلى أن مشاهدة الفيديوهات الإخبارية حول حرب جارية أو استماع التفاصيل حول الاعتداء الذي يقاسيه شخص آخر، قد يثير استرجاع الذكريات الخاصة بتجاربهم، ولذلك قد يتخذ الشخص قراراً بتقييد التعرّض للأخبار أو مطالبة الناجين الآخرين بعدم إخباره بالتفاصيل الخاصة بتجربتهم.

تتمثل استجابة أخرى للصدمة في العكوف على الأفكار السلبية أو معاناة تكرار توارد الأفكار حول التجربة. وفي هذه الحالات، قد يشعر الشخص بأنه يصبح أكثر حساسية عاطفياً بشكل متزايد، مثل أن يكون من خلال الشعور بالقلق أو الانفعال العصبي أو الغضب أو الحزن أو الضغط النفسي أو غيرها من العواطف القوية.

وفي هذه المرحلة يمكن أن يستفيد الشخص من معرفة أنه يجترّ الذكريات والأفكار، وأن يذكّر نفسه بأن الأفكار قد ترد على الذهن حسب الرغبة والإرادة، ويمكن صرفها بالقوة من خلال اتخاذ التدابير اللازمة للسيطرة على هذه الأفكار. على سبيل المثال، يمكن الاستفادة من التفكير عمداً في ما يحدث وسبب حدوثه في تحويل التركيز وإيقاف هذه الدائرة المفرغة. ويمكن الاستفادة أيضاً من التقاط بعض الأنفاس العميقة لتهدئة النفس، ثم إعادة التركيز على ما يحدث في اللحظة الحالية وإعادة توجيه الفكر. وكذلك يمكن للفحص العقلي للجسم أن يساعد على إيقاف نمط التفكير والتركيز في الوقت الحاضر. على سبيل المثال، إذا لاحظوا أن العنق والكتفين أصبحوا مشدودين، يمكن أن يلفوا الكتفين ببطء وأن يميلوا رأسهم من جانب إلى جانب للتخلص من التوتر.

وإذا شعروا بالانزعاج المفاجئ للطاقة الانفعالية، مثل الانتشاء المزاجي أو تسارع ضربات القلب أو غير ذلك، يمكن للمشي بخطى سريعة قليلاً أو ممارسة اليوجا أو التأمل أن تساعد في تفريغ هذه الطاقة.

إن الهدف يتمثل في إيجاد طريقة لتهدئة أنفسهم وإعادة السيطرة على عواطفهم. ومع أنه يتعذر عليهم السيطرة على ورود الأفكار إلى أذهانهم، يمكن أن يحاولوا إدارة كيفية إصدار رد الفعل تجاه الأفكار والعواطف المؤلمة التي تطرأ عليه.

تولي زمام السيطرة

بالإضافة إلى إيجاد الطرق لمساعدة الشخص لنفسه في اللحظة الحالية، يمكن أن يعمل الشخص على اكتساب المرونة النفسية الكلية لمساعدة نفسه على تجاوز ما يصيبه اليوم وما قد تحمله له الأيام المقبلة. ولتحقيق هذا، يشير علماء النفس بشكل عام إلى أربع مكونات رئيسية وهي التواصل والترابط، والسلامة والعافية، والغرض، والتفكير السليم، لتنشئة وتعزيز المرونة النفسية.

- **التواصل والترابط.** الإصابة بالصدمة في بعض الأحيان تجعل الناس يرغبون في عزل أنفسهم والانسحاب. ولكن ينبغي أن يتذكر المرء أن التعرُّض للصدمة والإصابة بحالة صحية نفسية ليست علامات على الضعف أو حالات الحدوث النادرة، ولا ينبغي أن يواجه الأمر وحدهم. ولذلك من الأهمية البقاء على تواصل مع الأفراد الآخرين وقبول الدعم، بما يشمل الدعم من الذين قد يحاولون مساعدتهم من الأفراد من خارج دائرة علاقاتهم الداخلية. كما يمكن الاستفادة أيضًا من الانضمام إلى مجموعة دعم، مثل تلك المخصصة للناجين من الصدمات، للمساعدة التي تُبذل لهم في طريق رحلة التعافي.
- **السلامة والعافية.** يمكن لممارسة الاعتناء بالنفس أن تساعد الناس على الاتصاف والشعور بالقوة البدنية والنفسية والعاطفية. ومع استيعاب أن موقف وظروف كل شخص تختلف، لا سيما في أوقات انعدام الأمن واللايقين، ينبغي للإنسان أن يبذل أقصى ما في وسعه للاعتناء بصحته وسلامته الشاملة، بما في ذلك بتقييد التعرُّض للمثيرات، واجتتاب تعاطي الكحوليات والمخدرات والتبغ كاليات للتألم.
- **الغرض.** إن بذل العون للآخرين يمكن أن يساعد الناس على الشعور بالتمكين وتقوية إحساسهم بالغرض من الحياة والأمل. وبناءً على الموقف، يمكن أن يفكر الشخص في طرق لتنفيذ هذا الأمر، مثل أن يكون بمساعدة صديق أصابته الحاجة، أو التطوع في منظمة أعمال إنسانية، أو مساعدة الناجين الآخرين أو عائلاتهم المضيفة من خلال المهام والأعمال المنزلية اليومية. كما يمكن أن يتبنوا ويعززوا صورة إيجابية للنفس بالتفكير في الصعوبات التي تغلبوا عليها والإنجازات التي حققوها في الحياة.
- **التفكير السليم.** في الأوقات الشاقة تحديًا، يستفيد الكثير من الأفراد من معرفة وتعلُّم قبول ما يقع في نطاق سيطرتهم وما يخرج عن ذلك. وفي ظل ظهور التحديات الجديدة، ينبغي أن يبذل الشخص أفضل ما لديه لوضع هذه التحديات في سياق محدد من خلال النظر من الزاوية الأوسع وتذكُّر التحديات السابقة التي واجهته وتغلب عليها. يساعد هذا في توفير وجهة نظر، ويمكن أن يكون معيارًا، مفاده أنه رغماً عن الظروف الراهنة، يمكن التغلب على الصعوبات ويمكن أن تصبح حياة المرء طيبة مرة أخرى. وهذا يمكن أن يساعد على استعادة الأمل في الشخص، والذي بدوره يدعم المرونة النفسية.

مع أن العديد من العوامل المسببة لاضطراب PTSD لا تخضع لسيطرة الشخص، يمكن للحصول على العلاج الفعال بعد الإصابة بأعراض PTSD أن يكون مهمًا للغاية لتقليل الأعراض وتحسين الوظائف اليومية. إذا استمرت الأعراض لأكثر من شهر واحد و/أو تفاقمت، ينبغي للشخص استشارة اختصاصي الرعاية الطبية أو الصحة النفسية أو التواصل مع مجموعة أو مؤسسة دعم والتي يمكن أن توصله بجهات خدمات الصحة النفسية.

للعثور على الدعم المناسب لك، انتقل إلى [livewell.optum.com](https://www.livewell.optum.com) وأدخل رمز دخولك الخاص بالشركة

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

تتضمن المصادر الإضافية:

- MentalHealth.org.uk, "Trauma." <https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/t/trauma>. Accessed 22 April, 2022.
- American Psychological Association, "Building your resilience." <https://www.apa.org/topics/resilience#:~:text=Psychologists%20define%20as%20the,or%20workplace%20and%20financial%20stressors.&text=That's%20the%20role%20of%20resilience>. Accessed 22 April, 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#>. Accessed 22 April, 2022.
- American Psychological Association, "The Effects of Trauma Do Not Have to Last a Lifetime." <https://www.apa.org/research/action/ptsd>. Accessed 22 April, 2022.
- American Psychological Association, "Trauma." <https://www.apa.org/topics/trauma>. Accessed 22 April, 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>. Accessed 22 April, 2022.
- The Jed Foundation, "Understanding Emotional Trauma." https://jedfoundation.org/resource/understanding-emotional-trauma/?gclid=EAIaIQobChMIXNP35_ao9wIVEpXICH3q4A6zEAAYAiAAEgJbvfd_BwE. Accessed 22 April, 2022.

optum.com

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 قسم للحوادث والطوارئ. هذا البرنامج ليس بديلًا عن رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. 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 لمالكها 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.

© Optum, Inc 2023. جميع الحقوق محفوظة. WF11948080 309501-102023 OHC