

التعامل مع الصدمة

نبذة موجزة

- الصدمة هي حدث مفاجئ يؤثر على حياتنا العادية.
- قد تشعر بمشاعر العجز أو الحزن أو الغضب أو الذنب، بالإضافة إلى أعراض جسدية مثل الصداع أو فقدان الشهية.
- إن الرعاية الذاتية الجيدة والحصول على الدعم من الآخرين سيساعدانك على التغلب على الصدمة.

ماذا تتوقع

الصدمة هي حدث مفاجئ يؤثر بشكل كبير على حياتنا العادية، ويغير الطريقة التي نرى بها العالم. وقد تشمل مرض أحد أفراد العائلة المقربين، أو حادث سيارة، أو اعتداء أو غير ذلك من الحوادث الخطيرة. ومن الطبيعي أن تشعر بالصدمة وبعض الحزن بعد أي حدث لا يقع ضمن النطاق "الطبيعي" للتجربة الإنسانية. ولكن، تذكر أن الموقف أو الظروف هي التي تعد "غير طبيعية"، وليس أنت.

ردود الفعل العاطفية للصدمة

قد تواجه المشاعر والأعراض التالية بعد هذه الحوادث عادةً:

- **العجز** – قد تشعر أنك لم تعد تسيطر على حياتك أو مشاعرك. قد تواجه ذكريات متكررة عن الحادث وتشعر أنك لا تستطيع التحكم في أفكارك.
- **الحزن** – قد تشعر في كثير من الأحيان بالرغبة في الانفجار في البكاء.
- **الغضب** – قد تشعر بالغضب مما حدث، وممن سببه أو سمح بحدوثه. وقد يرتبط ذلك بشعور بالظلم، أو شعور بأن الآخرين لا يفهمون الأمر بشكل صحيح.
- **الذنب** – قد تشعر بالذنب نتيجة لأشياء فعلتها أو لم تفعلها، أو بسبب الشعورك بأنك أفضل حالاً من المنخرطين في الحادث بشكل شخصي.

ردود الفعل الجسدية للصدمة



بعد الحدث، قد تواجه ردود الفعل الجسدية التالية:

- التوتر المستمر والصداع وآلام العضلات
- الأرق
- ضعف التركيز — على سبيل المثال، ارتكاب المزيد من الأخطاء، أو استغراق وقت أطول في القيام بالمهام اليومية، أو أحلام اليقظة المتكررة
- الشعور "بنشوش في الذهن" وفقدان الحس
- الأرق - قد تلاحظ تغيرات في نمط روتين نومك الطبيعي، مثل صعوبة النوم، أو الاستيقاظ في الصباح الباكر أو الكوابيس
- ذكريات الماضي عن الحادث، والتي يمكن أن تثيرها الروائح والضوضاء
- التوتر المفرط، بما في ذلك الحساسية للضوضاء العالية أو الحركات المفاجئة، خاصة إذا كانت تذكرك بالحادث نفسه
- فقدان الشهية

ردود الفعل السلوكية للصدمة



قد تلاحظ أيضاً تغييرات في السلوك مثل ما يلي:

- الخوف من العودة إلى المنطقة التي وقع فيها الحادث الصادم
- الرغبة في العزلة وتجنب التحدث مع الآخرين
- الشعور بالحساسية تجاه الأمور التي تذكرك بالحادث وتجنب التغطية الإعلامية أو غيرها من الأمور التي تجعلك تفكر في الحادثة
- فقدان الاهتمام بالأشياء التي كنت تستمتع بفعلها سابقاً، أو بالتواصل الاجتماعي
- تغير في الرغبة الجنسية
- فقدان الاهتمام بروتينك اليومي
- انخفاض الثقة في نفسك والإيمان بقدرتك على التأقلم
- زيادة مستويات الانفعال
- الميل لشرب المزيد من الكحول

ما الذي يمكنك فعله؟



- ذكّر نفسك أنه من الطبيعي أن تشعر بالمشاعر التي تخالجتك بعد أي حدث صادم.
- تحدث عن الحادث مع الأشخاص الآخرين الذين شاركوا فيه والذين خاضوا تجارب مماثلة.
- تحدث عن الحقائق والعواطف المتعلقة بالحادث مع الأصدقاء المقربين والأقارب.
- انتبه إلى عدم الإفراط في تناول الكحوليات لتجاوز الأمر، فقد يخرج هذا السلوك عن نطاق السيطرة بسهولة.
- انتبه للنشاط الزائد لأنه في بعض الأحيان قد يكون ضاراً عندما يصرف الانتباه عن المساعدة التي تحتاجها لنفسك.
- انتبه إلى أنه في بعض الأحيان يكون من المفيد التحدث إلى شخص يعرف كيفية المساعدة في مواقف الأزمات من خارج أفراد العائلة، مثل طبيبك العام، أو أحد أعضاء مؤسستك الدينية أو مجتمعك الديني، أو برنامج دعم الضحايا المحلي.
- إذا أصبحت ردود أفعالك أسوأ بدلاً من التحسن بعد شهر أو أكثر، فقد تحتاج إلى طلب المساعدة. على سبيل المثال:
- إذا كنت تشعر أنك لا تستطيع الشعور بالسعادة أو الفرح أو الحب والمشاعر الإيجابية الأخرى

- إذا قل اهتمامك بالأمر التي اعتدت الاستمتاع بها
- إذا كنت تواجه صعوبة في تصور المستقبل
- إذا واصلت تجنب الأماكن والأشخاص الذين يذكرونك بالحدث
- إذا كنت لا تزال تعاني من الكوابيس وقلة النوم و/أو أشكال أخرى من التوتر والقلق
- إذا بدا أن علاقاتك تسوء بشدة، أو في حال ظهور مشاكل جنسية
- إذا واصلت التدخين أو الشرب بشكل مفرط بعد الحادث
- إذا كان أداؤك في العمل سيئاً
- إذا كنت تعاني من "الإرهاق" بسبب تقديم المساعدة للآخرين

قد لا تبدو بعض الأعراض مهمة جداً، ولكنها قد تكون ذات صلة. على سبيل المثال:

- إذا وجدت نفسك تزداد غضباً أو تثور غضباً على غير العادة
- إذا وجدت أنك لا تستطيع التركيز بشكل جيد ويتعين عليك بذل مجهود أكبر لإنجاز الأمور
- إذا وجدت أنك أصبحت كثير النسيان وشارد الذهن
- إذا كنت تعاني من آلام جسدية غير معتادة أو أوجاع أو نتصرف بشكل أخرق
- إذا كنت تجد صعوبة أكبر في التواجد مع الناس وترغب في البقاء في أماكن تشعرك "بالأمان"
- إذا وجدت، بعد الحدث، أنك تفتقر إلى الثقة أو احترام الذات

نصيحة عامة

- ركز على حاجتك للراحة والاسترخاء — فالأنشطة المهدئة تسمح بالتعافي العقلي والجسدي.
- ابق على اتصال بالأشخاص الأقرب إليك. يمكن أن يساعدك التواصل مع الآخرين في تجنب الشعور بالوحدة الذي يعاني منه العديد من الأشخاص بعد الصدمة.
- حاول العودة إلى الروتين الحياتي الطبيعي قدر الإمكان.
- حاول ألا تتجنب الذكريات بشكل كامل، لأن التجنب الكامل للتجربة والذكريات قد يضر بعملية التعافي.
- شارك مشاعرك مع الآخرين.
- كن حذراً عند القيام بالأمور التي تتطلب التركيز، مثل القيادة والمهام المنزلية.
- تذكر أن هذه مرحلة عابرة، فمع مرور الوقت، يتعافي غالبية الأشخاص تمامًا.
- إذا كنت تعاني من أي من هذه الأعراض، فاطلب المشورة من طبيبك العام أو استعن بهذا البرنامج.

الدعم اللازم

للحصول على الدعم اللازم عندما تحتاج إليه
يرجى زيارة optumwellbeing.com/criticalsupportcenter للحصول على موارد
ومعلومات الدعم الإضافية المهمة.



Optum

لا يجوز استخدام هذا البرنامج في حالات الطوارئ أو احتياجات الرعاية العاجلة. في حالة الطوارئ، اتصل برقم هاتف خدمات الطوارئ المحلية أو توجه إلى أقرب مركز للحوادث والطوارئ. هذا البرنامج ليس بديلاً عن رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. قد لا يتوفر هذا البرنامج ومكوناته في جميع المواقع، وقد تُطبق استثناءات وقيود التغطية.

© 2024 Optum, Inc. جميع الحقوق محفوظة. WF12836817 143406-022024 OHC