



التشجيع على الاستشفاء بعد الكارثة

التأقلم مع الآثار المدمرة للكارثة، سواء كانت طبيعية (الأعاصير، العواصف الهوائية، الفيضانات، الحرائق، إلخ) أو بشرية (إطلاق نيران، تفجيرات، عنف في مكان العمل، إلخ). الأمر الذي يمكن أن يمثل تحديًا صعبًا.



التأقلم مع الآثار المدمرة للكارثة، سواء كانت طبيعية (الأعاصير، العواصف الهوائية، الفيضانات، الحرائق، إلخ) أو بشرية (إطلاق نيران، تفجيرات، عنف في مكان العمل، إلخ). الأمر الذي يمكن أن يمثل تحديًا صعبًا.

لكن بعيدًا عن المخاوف المباشرة بشأن تلف الممتلكات أو السلامة الشخصية، من الضروري أيضًا تذكر أن الصحة النفسية يمكن أن تكون بنفس أهمية الصحة البدنية.

لا يشارك شخص في كارثة أو يشهدها إلا ويتأثر بها. يعتبر رد فعل كل شخص فريدًا بالنسبة لوضعه، ولكن في الأيام والأسابيع التي تعقب الحدث، من الشائع أن يعاني الشخص من مجموعة متنوعة من الأعراض البدنية والعاطفية. قد تشمل ما يلي:

كيف تساعد نفسك

لكل شخص طرق مختلفة للتأقلم والشفاء. على الرغم من أنه لا يمكنك التحكم فيما حدث أو تغييره، إلا أنه يمكنك (إلى

- الحزن
- العصبية والقلق
- الانفعال أو الغضب
- أنماط النوم المضطربة
- مشكلات العلاقات
- الأفكار الدخيلة أو التطفلية أو الذكريات أو الكوابيس
- السلبية
- انعدام التركيز، وعدم القدرة على التركيز
- الصدمة
- الإلحاد
- الشعور بالذنب

كل هذه الأعراض ردود فعل عادية لحدث غير عادي. إذا تعرضت لكارثة من أي نوع، فإن جزءًا كبيرًا من عملية التعافي يتمثل في الاعتراف بمشاعرك وردود أفعالك.



رد فعل كل شخص فريدًا بالنسبة
لوضعه.





حدِّ ما) التحكم في رحلة التعافي والاستشفاء. فيما يلي بعض النصائح والاقتراحات للمساعدة في سبب تاثير الحادث الصادم على صحتك العاطفية والنفسية.

- **قبول الدعم.** إذا كان أصدقاؤك أو أفراد عائلتك يقدمون الدعم، فاحصل عليه. إذا شعرت بحاجة إلى مساعدة، فاطلبها. يمكن أن تكون أي شيء من مساعدة شخص ما في المهام اليومية مثل تسوق البقالة أو الأعمال المنزلية، إلى وجود صديق وموثوق للتحدث عن شعورك.
 - **تقبل الموقف.** وقع الحادث. ولا يمكنك تغييره ولا يمكنك تجنبه تمامًا. الرغبة في تجنب الأمر أمر طبيعي، ولكن الكثير منها قد يؤخر أو يؤجل الشفاء.
 - **اعتن بنفسك.** احرص على الحصول على قدر مناسب من الراحة والتمارين الرياضية والتغذية. حاول الابتعاد عن المخدرات والكحول لتخدير الألم.
 - **إيجاد طرق أخرى.** ضع في اعتبارك استخدام استراتيجيات التأقلم الصحية الأخرى مثل الفن والمقاطع الصوتية والتأمل وأساليب الاسترخاء وقضاء الوقت في الطبيعة.
 - **تأن وتمهل.** لا يوجد جدول زمني محدد للتعافي. كن صبورًا. ركِّز على نقاط قوتك وقدراتك.
 - **اتباع المألوف.** يجد الكثيرون الراحة في العودة إلى الأعمال الروتينية والمواقف اليومية المألوفة، في كل من المنزل والعمل.
- يتعافى معظم الأشخاص في الوقت الذي يناسبهم، لكن إذا شعرت أن عملية التعافي تسير ببطء شديد أو توقفت، فقد يكون من الحكمة طلب المساعدة من متخصص. هناك العديد من خيارات العلاج المتاحة. أكثرهما انتشارًا الإسعافات الأولية النفسية (PSA) والعلاج السلوكي المعرفي (CBT).
- الهدف من الإسعافات الأولية النفسية هو تقليل التوتر عقب حدوث الكارثة وتطوير مهارات التأقلم. يمكن القيام بذلك بشكل خاص أو في إعدادات المجتمع أو حتى عبر الهاتف.
- العلاج السلوكي المعرفي هو علاج نفسي مصمم لمساعدة الأفراد على تعلم تغيير التفكير السلبي أو غير المفيد وأنماط السلوك.

احرص على الحصول على قدر مناسب من الراحة والتمارين الرياضية والتغذية.



انصب تركيزنا حتى الآن بشكل خاص على كيفية تشجيع البالغين على التعافي بعد وقوع كارثة. من المهم الإشارة إلى أنه قد يلزم رعاية خاصة إضافية في حالة مشاركة كبار السن أو الأطفال أيضًا. في تلك الحالات، قد يكون من المستحسن طلب المساعدة من متخصص.

الدعم الحرج عندما تحتاج إليه

تفضل بزيارة optumeap.com/criticalsupportcenter للحصول على موارد ومعلومات إضافية حول الدعم الحرج.



Optum

ينبغي ألا يُستخدم هذا البرنامج لتلبية احتياجات حالات الطوارئ أو الرعاية العاجلة. عند وجود حالة طارئة، يُرجى الاتصال برقم الطوارئ في بلدك أو الذهاب إلى أقرب غرفة طوارئ. لا يحل هذا البرنامج محل رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. تشاور مع طبيبك للمطلوبات أو العلاج أو الدواء ذي الصلة بالرعاية الصحية الخاصة. ونظرًا لاحتمال وجود تضارب في المصالح، لن تُقدّم الاستشارات القانونية في القضايا التي قد تنطوي على اتخاذ إجراءات قانونية ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات مباشرة أو بطريقة غير مباشرة (على سبيل المثال، صاحب العمل أو الخطة الصحية). قد لا يتوفر هذا البرنامج ومكوناته في جميع الولايات أو لجميع أحجام المجموعات كما أنه عرضة للتغيير. قد تُفرض استثناءات وحدود للتغطية.

Optum® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. جميع العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى هي علامات تجارية مسجلة أو علامات مسجلة لملكية أصحابها المعنيين. Optum هي رب عمل يؤمن بتكافؤ الفرص.