

التشجيع على التعافي بعد التعرض لكارثة

قد يكون اجتياز الآثار المدمرة لكارثة ما، سواء كانت طبيعية (العواصف، الأعاصير، الفيضانات، الحرائق، إلخ) أو من صنع الإنسان (الانفجارات، العنف في مكان العمل، حوادث إطلاق النار، إلخ) أمرًا بالغ الصعوبة.

الأعراض المرتبطة بالصدمات والكوارث

بالإضافة إلى المخاوف المباشرة بشأن الأضرار التي لحقت بالمتلكات أو السلامة الشخصية، من المهم أيضًا أن نتذكر أن السلامة النفسية قد تكون بنفس أهمية الصحة البدنية.

حيث لا يمكن أن يتعرض شخص ما لكارثة أو يشهدها دون أن يتأثر بها. تتفاوت استجابات الأشخاص وفقًا لحالة كل منهم، ولكن عادةً ما يظهر عليهم مجموعة متنوعة من الأعراض الجسدية والنفسية في الأيام والأسابيع التالية للحدث. والتي تشمل:

- الحزن
- المشاعر السلبية
- العصبية والاستياء
- صعوبة التركيز، وعدم القدرة على استجماع الأفكار
- الانفجالية أو الغضب
- الشعور بالصدمة
- اضطراب أنماط النوم
- الذهول
- مشاكل في العلاقات الاجتماعية
- الشعور بالذنب
- أفكار دخيلة أو استرجاع أحداث الماضي أو الكوابيس

كل هذه الأعراض هي استجابات طبيعية لحدث غير طبيعي. إذا تعرضت لكارثة من أي نوع، فإن جزءًا كبيرًا من عملية التعافي هو تفهم مشاعرك وردود أفعالك.

يتعافى كل شخص ويتجاوز بطريقته الخاصة. على الرغم من أنك لا تستطيع السيطرة على ما حدث أو تغييره، إلا أنه يمكنك (إلى حد ما) السيطرة على رحلتك للتعافي. فيما يلي بعض النصائح والاقتراحات للمساعدة في تقليل تأثير الحدث المؤلم على صحتك العاطفية والنفسية:

- **تقبل الدعم.** إذا حاول أصدقاؤك أو أفراد عائلتك تقديم الدعم لك، فتقبله. إذا شعرت أنك بحاجة إلى المساعدة، فاطلبها. يمكن أن تتمثل هذه المساعدة في أي شكل بدءاً من الاستعانة بشخص ما للمساعدة في انجاز المهام اليومية مثل شراء البقالة أو الأعمال المنزلية، وحتى وجود شخص ودود وموثوق به للتحدث معه عما تشعر به.
- **تقبل الوضع.** لقد وقع الحدث أو الحادثة. ولا يمكنك تغيير ذلك، ولا يمكنك تجنبه نهائياً. أن تشعر بالرغبة في التجنب فهذا أمر طبيعي، ولكن المبالغة في هذا الشعور قد تؤخر أو تؤجل تعافيك.
- **اعتن بنفسك.** تأكد من حصولك على قدر مناسب من الراحة وممارسة الرياضة والتغذية السليمة. تجنب اللجوء للمخدرات والكحوليات لتخدير الألم.
- **ابحث عن طرق أخرى.** فكر في استخدام استراتيجيات التعافي الصحية الأخرى مثل الفن والموسيقى والتأمل وتقنيات الاسترخاء وقضاء بعض الوقت في الطبيعة.
- **خذ وقتك.** لا يوجد ميعاد محدد يجب أن تتعافى بحلوله. كن صبوراً. ركز على نقاط قوتك وقدراتك.
- **حاو نفسك بتفاصيلك المعتادة.** يشعر العديد من الأشخاص بالراحة عند العودة إلى روتينهم وأحوالهم اليومية المعتادة، سواء في المنزل أو العمل.

يختلف الوقت المستغرق في عملية التعافي بين الأشخاص في الغالب، ومع ذلك، إذا شعرت أن عملية تعافيك تسير ببطء شديد أو توقفت، فقد يكون من الحكمة طلب المساعدة المتخصصة. هناك العديد من خيارات العلاج المتاحة. ومن أكثرها شيوعاً الإسعافات الأولية النفسية (psychological first aid, PSA) والعلاج السلوكي المعرفي (cognitive behavioural therapy, CBT).

الهدف من الإسعافات الأولية النفسية هو تخفيف حدة الصدمة بعد الكوارث وتطوير مهارات التعايش. ويمكن القيام بذلك بشكل خاص، أو في المجتمعات المحلية، أو حتى عبر الهاتف.

العلاج السلوكي المعرفي هو علاج نفسي مصمم لمساعدة الأفراد على تعلم تغيير أنماط التفكير والسلوكيات السلبية أو غير المفيدة.

لقد ركزنا حتى الآن فقط على كيفية تشجيع البالغين على التعافي بعد وقوع الكارثة. وتجدر الإشارة إلى أنه قد يلزم الحصول على رعاية خاصة إضافية إذا كان كبار السن أو الأطفال قد تعرضوا للحدث أيضاً. وفي تلك الحالات، يفضل طلب المساعدة المتخصصة.

للحصول على الدعم اللازم عندما تحتاج إليه

يرجى زيارة optumwellbeing.com/criticalsupportcenter للحصول على موارد

ومعلومات الدعم الإضافية المهمة.

