



مساعدة نفسك والآخرين بعد الكارثة

عندما تتأثر بكارثة طبيعية أو مأساة، فقد يكون من الصعب جدًا معرفة ما يجب فعله أو ما يمكن توقعه. سواءً شاركت في الحدث بفاعلية أو شهدته فقط، فمن المستحيل تقريبًا ألا تتأثر بهذه التجربة.

مساعدة نفسك



- عندما تتأثر بكارثة طبيعية أو مأساة، فقد يكون من الصعب جدًا معرفة ما يجب فعله أو ما يمكن توقعه. سواءً شاركت في الحدث بفاعلية أو شهدته فقط، فمن المستحيل تقريبًا ألا تتأثر بهذه التجربة.
- غالبًا ما يكون التعافي من تجربة مؤلمة مثل كارثة ما عملية تدريجية ومستمرة. قد يستغرق الأمر وقتًا أطول مما كنت تأمل أو تتوقع، لكن يوجد بعض النصائح والإجراءات التي يمكن أن تحدث فرقًا في رحلة التعافي.
- إذا أثار ذلك مشاعر سلبية، فتجنب التغطية الإخبارية أو التعليقات على وسائل التواصل الاجتماعي للحدث.
 - تقبل أن مشاعرك وعواطفك تمثل جزءًا ضروريًا من عملية التعافي.
 - عدم إصدار الأحكام على نفسك بسبب ردود أفعالك.
 - تمهل ولا تتعجل. دع عملية التعافي تأخذ مسارها.
 - تجنب المواقف الحرجة.
 - اتخذ خطوات صغيرة لكن إيجابية للعودة إلى روتينك المعتاد، عندما تشعر أنك قادر على ذلك.
 - تواصل مع الآخرين الذين شاركوا تجربتك، إذا كنت تشعر أن هذا سيساعدك.
 - تجنب الإسراف في تناول المخدرات والكحول.
 - ركز على الرعاية الصحية. حاول الحصول على قدر مناسب من الراحة والتمارين الرياضية والتغذية.



تقبل أن مشاعرك وعواطفك تمثل جزءًا ضروريًا من عملية التعافي.





قد تكون لديك رغبة في القيام برحلة التعافي بمفردك لإثبات أنك قوي بما يكفي للقيام بذلك. لكن طلب المساعدة من الأشخاص الأقرب إليك قد يكون علامة على قوتك. اعتمد على الأشخاص الذين تثق بهم. شارك مشاعرك مع الآخرين. قد تجد الراحة في الاستعانة بمجموعة دعم منظمة.

في الأسبوع الأول بعد الحدث أو في الأسبوعين التاليين له، قد تعاني من مجموعة من الاستجابات الجسدية والعاطفية أو الأعراض المتعلقة بالصدمة. قد تشمل هذه الأعراض صعوبات في التنفس، وتغير في الشهية، واضطراب في النوم، وعدم التركيز، والغضب، والخوف، والشعور بالذنب، وتبلد المشاعر، ومشاعر العزلة والوحدة. هذه الأعراض ليست أمور يجب إخفاؤها أو تجاهلها. ردود فعل عادية لحدث غير عادي.

تتلاشى الأعراض غالبًا بمرور الوقت. لكن إذا شعرت بعدم وجود تقدم، أو إذا شعرت أن الأعراض تعيق قدرتك على إدارة حياتك اليومية، أو وجدت نفسك تفرط في تعاطي المخدرات أو الكحول، فربما تعاني من متلازمة/صدمة الحزن أو اضطراب ما بعد الصدمة. في هذه الحالات، طلب المساعدة من متخصص في الصحة العقلية يعتبر مسار عمل جيد.



مساعدة الآخرين

تعد الإسعافات الأولية النفسية في أعقاب الكارثة مباشرة، طريقة يمكن من خلالها تقديم الدعم والمساعدة لأولئك الذين شاركوا في الحدث أو شهدوه.

نظرًا لأن الناجين من الكوارث غالبًا ما يعانون من مجموعة واسعة من ردود الفعل الجسدية والنفسية والسلوكية والروحية، فقد تم تصميم الإسعافات الأولية النفسية لتقليل الضغط الأولي ثم المساعدة في تطوير مهارات التأقلم الفعالة.



إجراءات الإسعافات الأولية النفسية الأساسية الثمانية هي:

التواصل والمشاركة - الرد على (أو بدء) التواصل بطريقة غير مزعجة.

الأمان والراحة - ترسيخ الأمن وتوفير الراحة الجسدية والعاطفية.

الاستقرار - الهدوء والتعامل مع الناجين المدمرين عاطفياً حسب الحاجة.

جمع المعلومات - تحديد الاحتياجات والمخاوف المباشرة واتخاذ إجراء مناسب للإسعافات الأولية النفسية.

المساعدة العملية - تقديم المساعدة العملية في تلبية الاحتياجات المباشرة للناجين.

الاتصال بالدعم الاجتماعي - إنشاء اتصال مع المصادر الأساسية للرعاية والدعم.

معلومات التأقلم - تقديم معلومات حول ردود فعل التوتر وآليات التأقلم.

لربط بالخدمات التعاونية - ربط الناجين بالخدمات المتاحة للمساعدة الفورية أو المستقبلية.

تعتبر مهارات التعافي النفسي (SPR) برنامجاً آخر مصمم لمساعدة ودعم الناجين من الكوارث، لكن هذه المرة مع اتباع نهج طويل المدى. لا تعتبر مهارات التعافي النفسي علاجاً للصحة العقلية في حد ذاتها، بل نموذجاً وقائياً ثانوياً يمكن تقديمه في مجموعة متنوعة من الأماكن العامة أو المجتمعية أو الخاصة.

الدعم الحرج عندما تحتاج إليه

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



Optum

يُنغى 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 للمطلبات أو العلاج أو الدواء ذي الصلة بالرعاية الصحية الخاصة. ونظراً لاحتمال وجود تضارب في المصالح، لن نُقدّم الاستشارات القانونية في القضايا التي قد تنطوي على اتخاذ إجراءات قانونية ضد 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 Optum لجميع أحجام المجموعات كما أنه عرضة للتغيير. قد تفرض استثناءات وحدود للتغطية.

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