

مساعدة الأصدقاء وزملاء العمل بعد التعرض لكارثة

إذا كنت قلقًا بشأن أحد أفراد أسرتك أو زميلك في العمل الذي تأثر بكارثة طبيعية أو حادث، فهناك بعض الخطوات التي يمكنك اتخاذها لمساعدته على التأقلم.

عندما يواجه الأصدقاء وزملاء العمل كارثة

عندما يتأثر شخص تعرفه بكارثة طبيعية أو مأساة، مثل فيضان أو زلزال أو إعصار أو حريق، فقد يكون من الصعب للغاية معرفة ما يجب فعله أو ما يمكن توقعه. اقرأ الإرشادات التالية التي يقدمها مركز خدمات الصحة النفسية حول الأفراد الذين يواجهون الكوارث.

- يُصيب الأثر السيء للكوارث جميع من يواجهها.
- ومن الطبيعي أن تشعر بالقلق.
- فالحزن العميق والأسى والغضب ردود فعل طبيعية للأحداث غير العادية.
- إلا أن الاعتراف بالمشاعر يساعد الشخص على التعافي.
- كما أن التركيز على نقاط القوة والقدرات يساعد الفرد على الشفاء.
- ويُعد قبول المساعدة من البرامج والموارد المجتمعية أمر صحي.
- فكل شخص لديه احتياجات مختلفة وطرق مختلفة لمواجهة الكوارث.

التحدث مع الأصدقاء وزملاء العمل

بالإضافة إلى توفير المأوى والمساعدة المادية لأصدقائك وزملائك في العمل، من المهم أن تكون متاحًا للاستماع والدعم. من خلال مشاركة المشاعر وتشجيع المناقشة، فإنك تساعد صديقك على فهم مشاعره وتعلم التعبير عنها وإيجاد طرق للتعامل معها.

تواصل مع صديقك أو زميلك في العمل بانتظام واعرض المساعدة لأنه قد يكون من الصعب على الأفراد التفكير في كل ما يجب القيام به في هذا الوقت. أعط أمثلة ملموسة لما يمكنك القيام به. فيما يلي بعض الأمثلة:

- تقديم وجبة في يوم محدد.
 - استبدال الأغراض المفقودة أو المدمرة.
 - تنظيف المنزل.
 - المساعدة في استكمال الأعمال الورقية لنماذج التأمين أو إجراء مكالمات هاتفية.
 - إيواء الحيوانات الأليفة حتى يتسنى ترتيب المنزل أو حتى تتوفر بيئة أكثر استقرارًا.
 - مجالسة الأطفال خلال فترة ما بعد الظهر.
- يستجيب الأفراد الذين يعانون من الضغط النفسي الشديد بشكل أفضل لعروض المساعدة المباشرة. عندما يعود أحد زملائك إلى العمل،

تحدث مع مديرك حول كيف يمكنك المساعدة في تكييف عبء العمل وتسهيل العودة إلى الجدول الزمني المعتاد. قد يستغرق الأمر بعض الوقت حتى يعود زميلك إلى روتين حياته الطبيعي، خاصة إذا كان لا يزال يواجه تحديات النقل أو مطالبات التأمين.

تحدث إلى مديرك حول طرق الدعم والمساعدة الأخرى التي يمكن لجهة عملك تقديمها. يمكنك عرض المساعدة في إجراء مكالمات هاتفية أو إكمال الاستمارات أثناء فترات الراحة.

متى تطلب المساعدة

في بعض الأحيان قد تكون صدمة الكارثة أكبر من قدرة الشخص على التعامل معها بمفرده. وفقاً لمركز خدمات الصحة النفسية، فإن السلوكيات المذكورة أدناه هي علامات على أن الفرد يحتاج إلى مساعدة إضافية للتعامل مع الكارثة:

- صعوبة إيصال الأفكار
- صعوبة النوم
- صعوبة الحفاظ على التوازن
- الشعور بخيبة الأمل بسهولة
- زيادة تعاطي المخدرات/الكحول
- مدى انتباه محدود
- ضعف أداء العمل
- الصداع/مشاكل في المعدة
- الرؤية النفقية/السمع المكثوم
- نزلات البرد أو أعراض تشبه أعراض الانفلونزا
- التوهان أو الارتباك
- صعوبة التركيز
- عدم الرغبة في مغادرة المنزل
- الاكتئاب والحزن
- مشاعر اليأس
- تقلبات المزاج
- البكاء بسهولة
- الشعور بالذنب الشديد والشك في النفس
- الخوف من الازدحام أو الغرباء أو الوحدة

عندما نتحدث مع صديقك الذي تظهر عليه علامات الضغط النفسي الشديد، فكر في التطرق إلى الموضوع من خلال الاقتراحات التالية التي تقدمها الكلية الأمريكية للطب المهني والبيئي:

- اطلب التحدث إلى الشخص على انفراد.
- اسأله: "هل تواجه بعض الصعوبات؟ هل ترغب في التحدث؟"
- شجع صديقك على التعامل مع الضغط النفسي بطرق صحية. شارك مع صديقك اقتراحات مركز خدمات الصحة النفسية التالية حول تخفيف التوتر. اقترح على صديقك ما يلي:
- التحدث عن مشاعره، مثل الغضب والحزن، حتى لو كان الأمر صعباً.
- عدم تحميل نفسه مسؤولية الأحداث الخارجة عن سيطرته.
- تعزيز الصحة الجسدية والعاطفية من خلال الحفاظ على النشاط في أنماط الحياة اليومية وإجراء التعديلات اللازمة.
- الحفاظ على الروتين الطبيعي قدر الإمكان.
- قضاء بعض الوقت مع العائلة والأصدقاء.
- المشاركة في حفلات التأبين والطقوس واستخدام الرموز كوسيلة للتعبير عن المشاعر.
- الاستعانة بمجموعات الدعم الموجودة من العائلة والأصدقاء والمؤسسات الدينية.
- الحد من التعرض لصور الكارثة.
- القيام بمهمة واحدة فقط في المرة.
- طلب المساعدة عند الحاجة.
- يجب ألا تتردد في الاتصال بأحد المتخصصين أو أحد أفراد الأسرة إذا كنت تعتقد أن الشخص يحتاج إلى مساعدة أو اهتمام فوري.

يمكن أن يؤثر التعرض لكارثة مزيجًا من المشاعر والعواطف. إذا تأثر صديق أو زميل في العمل بشكل مباشر، فيمكنك دعمه من خلال الاستماع إلى مخاوفه وأوجه قلقه ومساعدته في المهام اليومية التي قد تبدو مرهقة. يتعامل جميع الأفراد مع الفقد والأحداث المأساوية بشكل مختلف، ولكن يجدر بك الانتباه للعلامات التي تشير إلى أن هذا الشخص قد يحتاج إلى المزيد من المساعدة.

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