

مساعدة نفسك والآخرين بعد التعرض لكارثة

عندما تتعرض لكارثة طبيعية أو مأساة، قد يكون من الصعب جدًا معرفة ما يجب عليك فعله أو ما يجب أن تتوقعه. سواء تعرضت بشكل مباشر للحدث أو حتى إذا كنت شاهدًا عليه فقط، فمن شبه المستحيل ألا تتأثر بالتجربة.

مساعدة نفسك

غالبًا ما يكون التعافي من تجربة مؤلمة مثل التعرض لكارثة عملية تدريجية وممتدة. قد يستغرق الأمر وقتًا أطول مما كنت تأمل أو تتوقع، ولكن هناك بعض النصائح والإجراءات التي يمكن أن تحدث فرقًا في رحلة التعافي.

- تجنب متابعة الأخبار أو التعليقات على وسائل التواصل الاجتماعي التي تخص الحدث، إذا أثار ذلك مشاعر سلبية لديك.
- تقبل أن مشاعرك وعواطفك جزء ضروري من عملية التعافي.
- لا تحكم على نفسك من خلال ردود أفعالك.
- لا تتعجل. دع عملية التعافي تمضي في مسارها.
- تجنب المواقف المؤثرة.
- اتخذ خطوات صغيرة ولكن إيجابية للعودة إلى روتينك المعتاد، عندما تشعر أنك قادر على ذلك.
- تواصل مع الآخرين الذين شاركوك تجربتك، إذا شعرت أن ذلك سيساعدك.
- تجنب الاستخدام المفرط للمخدرات والكحول.
- ركز على الاعتناء بنفسك. حاول الحصول على قدر كافي من الراحة وممارسة الرياضة والتغذية السليمة.

قد تكون هناك رغبة في خوض رحلة التعافي بمفردك لإثبات أنك قوي بما يكفي للقيام بذلك. لكن قد تكمن قوتك في قدرتك على طلب المساعدة من المقربين إليك. اعتمد على أشخاص تثق بهم. وشارك مشاعرك معهم. قد تجد أيضاً الراحة مع مجموعات الدعم المنظمة.

في الأسبوع الأول أو الثاني بعد الحدث، قد تعاني من مجموعة من ردود الفعل الجسدية والعاطفية أو الأعراض المرتبطة بالصدمة. وقد تشمل هذه الأعراض صعوبات في التنفس، وتغير في الشهية، واضطراب في النوم، وعدم التركيز، والغضب، والخوف، والشعور بالذنب، وفقدان الحس العاطفي، ومشاعر العزلة والخُذلان.

ولا يجب إخفاء هذه الأعراض أو تجاهلها. حيث أنها ردود أفعال طبيعية لأحداث غير طبيعية.

غالباً ما تخف حدة الأعراض، مع مرور الوقت. ولكن إذا كنت تشعر أنك لا تحرز تقدماً، أو إذا شعرت أن أعراضك تعوقك عن ممارسة حياتك اليومية، أو إذا وجدت نفسك مدمناً للمخدرات أو الكحول، فقد تكون مصاباً بالأسى الشديد/النتاج عن الصدمة أو اضطراب ما بعد الصدمة (Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD). في مثل هذه الحالات، يعد طلب المساعدة من أخصائي الصحة النفسية هو الإجراء المناسب.

لقد ركزنا حتى الآن فقط على كيفية تشجيع البالغين على التعافي بعد التعرض لكارثة. 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.

مساعدة الآخرين



في أعقاب وقوع الكارثة مباشرة، تعد الإسعافات الأولية النفسية (Psychological First Aid, PFA) طريقة يمكنك من خلالها تقديم الدعم والمساعدة لأولئك الذين تعرضوا للحدث أو شاهدوه.

ونظراً لأن الناجين من الكوارث غالباً ما يعانون من مجموعة واسعة من ردود الفعل الجسدية والنفسية والسلوكية والروحية، فإن الإسعافات الأولية النفسية مصممة لتقليل الضغط الأولي ومن ثم المساعدة في تطوير مهارات التكيف الفعالة.

للحصول على الدعم اللازم عندما تحتاج إليه

يرجى زيارة optumwellbeing.com/criticalsupportcenter للحصول على موارد ومعلومات الدعم الإضافية المهمة. 