



استراتيجيات التأقلم مع الصدمات القائمة على  
العرق والتعافي منها



إذا كنت واحدًا من حوالي 42% من الأمريكيين الذين يعرفون أنفسهم بأنهم أصحاب بشرة سمراء، فهناك احتمالية أن تكون قد عانيت أنت أو أي شخص تهتم به من العنصرية بأشكالها المتعددة. وتشمل ما يلي:

- **التحيزات المنهجية المضمنة** التي تؤدي إلى عدم المساواة وعدم العدالة من حيث الحصول على التعليم والرعاية الصحية والعدالة الجنائية والموارد المالية، من بين قطاعات أخرى
- **الأشخاص والكيانات المؤثرة** التي تروج للمفاهيم الخاطئة والصور النمطية السلبية والتشريعات المشبعة بالتحيز
- **الأشخاص في حياتك العامة والخاصة** الذين أحيانًا يقولون أو يفعلون، سواء عن قصد أو دون قصد، أشياء تجعلك تشعر بالحط من قدرك وبالإهانة
- **الأحداث المروعة**، مثل جرائم الكراهية وإطلاق النار من قبل الشرطة وخلافه، التي تشهدها شخصيًا أو تراها في الأخبار

هناك الكثير من الأمور التي يمكن استيعابها، ويصعب على أي شخص التأقلم معها، ناهيك عن التغلب عليها، دون مساعدة.

تظل العنصرية بجميع أشكالها الصريحة والخفية مصدر تهديد للصحة والعافية بالنسبة للأشخاص أصحاب البشرة السوداء والسكان الأصليين ونوي البشرة الملونة (BIPOC). في الواقع، إن التعرض للعنصرية، سواء بشكل مباشر أو غير مباشر، من شأنه أن يؤدي إلى إصابات عقلية وعاطفية، ويُطلق عليه أيضًا الصدمة العرقية أو التوتر القائم على الصدمة العرقية (RBTS).

ولا سيما إذا تُرك الأمر دون رادع، فإن التوتر القائم على الصدمة العرقية قد يؤدي إلى القلق والاكتئاب والضغط المزمن وارتفاع ضغط الدم وتعاطي المخدرات وأعراض مشابهة لاضطراب ما بعد الصدمة (PTSD). قد يؤدي الضغط والقلق الشديد على المدى الطويل إلى الإضرار بجهاز المناعة والجهاز الهضمي، وقد يزيد من خطر الإصابة بالنبوبات القلبية والسكتة الدماغية، وقد يؤدي إلى الإرهاق العقلي والجسدي.

إذا بدا ذلك مألوفًا لك، فيمكنك اتخاذ خطوات للمساعدة في حماية نفسك من الآثار التي تستنزفك عقليًا وعاطفيًا وجسديًا جراء العيش مع التمييز. توجد كذلك موارد احترافية متاحة لدعمك. فيما يلي بعض استراتيجيات المساعدة الذاتية للتأقلم مع الصدمات القائمة على العرق والتعافي منها.

**التواصل مع الآخرين للحصول على الدعم.** أحيانًا عندما يشعر الناس بالألم، يعزلون أنفسهم. لكن الدعم الاجتماعي من أشخاص تثق بهم يمكن أن يكون أحد الموارد المهمة. تواصل مع العائلة والأصدقاء المتعاطفين معك والمتفهمين لك الذين سيستمعون إليك ويتفهمون ما تمر به.



**انضم إلى مجموعة الأقران.** يمكن أن تساعدك المناقشة الجماعية على إدراك أنك لست وحيداً في تجاربك وردود أفعالك وعواطفك. كما أن اجتماعات مجموعة دعم المجتمع التي يقودها متخصصون مؤهلون ثقافياً ومدربون بشكل مناسب قد تكون مفيدة بشكل خاص إذا كانت أنظمة الدعم الشخصية الخاصة بك محدودة. ضع في اعتبارك التواصل من خلال التطبيقات الرقمية والهاتف إذا كنت أحد الأشخاص القلائل مثلك في مجتمعك.

**وجه مشاعرك.** سواء كنت تشعر بالحزن أو الضعف أو الغضب أو أي عاطفة شديدة أخرى، فقد يكون توجيه مشاعرك نحو شيء يساعدك على إحداث تغيير ذي مغزى، مهما كان صغير حجمه، أمراً مفيداً. على سبيل المثال، انضم إلى منظمة ناشطة، أو ساعد في زيادة معدل التصويت، أو تطوع كمرشد شاب، أو افعل أي شيء آخر يثير اهتمامك.

**انقل تجربتك.** هناك طريقة أخرى لتوجيه مشاعرك وهي التعبير عما تشعر به بأي طريقة تشعرك بالراحة. على سبيل المثال، يمكنك الاستفادة من المنافذ الإبداعية مثل الفنون المرئية أو الأدائية أو الكتابة أو أي شيء آخر يمكنك من التعبير عن نفسك ومنظورك بشكل استباقي وصحي.

**خذ استراحة.** ابحث عن مكان أو وسيلة آمنة للابتعاد مؤقتاً عن دوامة العناوين الإخبارية والوعي الحاد بأن العنصرية موجودة فعلياً. يمكنك مثلاً أن تضع سماعات الرأس وأن تغلق عينيك أثناء الاستماع إلى المقاطع الصوتية المفضلة لديك. قم بطهي وجبة لذيذة تذكرك بالأوقات السعيدة. تنزه مشياً أو راقب الطيور. مارس رياضة تحبها، أو جرب فصلاً جديداً من التمارين الرياضية مثل البيلاتيس أو الكيك بوكسينغ. مهما كان ما تفعله، اترك لنفسك المساحة لأخذ استراحة.

ضع في اعتبارك أيضاً أن تستخدم تقنيات الاسترخاء، مثل تمارين التنفس وممارسة التأمل الذهني، مثل اليوجا أو كتابة اليوميات أو التأمل، للمساعدة في تخفيف التوتر.

**اهتم بصحتك.** الاعتناء بالذات جزء هام للتأقلم مع العنصرية، وللتغلب على أوقات التوتر الشديدة، ولتقوية نفسك في مواجهة التحديات القادمة. إن تناول نظام غذائي متوازن والحصول على قسط كافٍ من النوم وممارسة الرياضة بانتظام من شأنه المساعدة في تقوية جسمك وتقليل مشاعر القلق أو الاكتئاب.

**تعزز الأمل.** حتى في الأوقات المروعة، ابحث عن الأسباب التي تجعلك متفائلاً. فكر في التجارب الإيجابية التي كان عليك تذكرها وستحدث الأشياء الجيدة. أقر حتى بعلامات التغيير الصغيرة.

**تجنب المنافذ الضارة.** استخدام الكحوليات والعقاقير لتخدير ما تشعر به ينتقص من عملية التأقلم النشط ويؤخرها. ابحث عن الموارد والمنافذ التي تساعدك في إدارة مشاعرك والتوتر بطريقة صحية.

## الحصول على المساعدة



ابحث عن طبيب نفسي لديه خلفية عملية في أمور العنصرية، ويسهل عليه العمل مع أشخاص من نفس عرقه أو من عرق مختلف، ويكون على دراية بالآثار السريرية للصدمة العرقية ومدرب عليها. فإن مقدم الرعاية المختص ثقافيًا سوف يفهم الدور الذي تلعبه الاختلافات الثقافية في تشخيص الحالة، ويمكنه دمج الاحتياجات والاختلافات الثقافية في رعايتك.

- <https://www.mhanational.org/racial-trauma>
- <https://mhanational.org/racism-and-mental-health>
- <https://www.mhanational.org/infographic-bipoc-and-lgbtq-mental-health>
- <https://www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/racism-and-mental-health.htm>
- <https://www.apa.org/topics/racism-bias-discrimination>
- <https://npin.cdc.gov/pages/cultural-competence>
- <https://www.apa.org/pubs/highlights/spotlight/issue-128>
- <https://www.nami.org/Your-Journey/Identity-and-Cultural-Dimensions>
- <https://www.aha.org/ahahret-guides/2013-06-18-becoming-culturally-competent-health-care-organization>
- <https://hbr.org/2020/06/how-organizations-can-support-the-mental-health-of-black-employees>
- [/https://www.epi.org/publication/black-workers-covid](https://www.epi.org/publication/black-workers-covid)

## الدعم الحرج عندما تحتاج إليه



تفضل بزيارة [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://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 للمطلبات أو العلاج أو الدواء ذي الصلة بالرعاية الصحية الخاصة. ونظرًا لاحتمال وجود تضارب في المصالح، لن نُقدّم 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 تفرض 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.