

# إستراتيجيات التعامل مع الصدمات الناتجة عن العنصرية وكيفية التعافي منها

- إذا كنت تعتبر نفسك من ذوي البشرة الداكنة، فمن المحتمل أنك أو أي شخص تهتم به قد تعرض للعنصرية بأشكالها المتعددة. وتشمل أشكال العنصرية ما يلي:
- **التحيزات المنهجية المضمنة** التي تخلق عدم المساواة والتفاوت في الوصول إلى خدمات التعليم والرعاية الصحية والعدالة الجنائية والموارد المالية، من بين قطاعات أخرى
  - **الأشخاص والكيانات المؤثرة** التي تروج للمفاهيم الخاطئة والقوالب النمطية السلبية والتشريعات المتحيزة
  - **الأشخاص في حياتك العامة والخاصة** الذين يقولون أو يفعلون أحياناً، عن قصد أو عن غير قصد، أشياء تجعلك تشعر بانعدام القيمة وتنزع عنك إنسانيتك
  - **الأحداث المروعة**، مثل جرائم الكراهية وإطلاق النار من قبل الشرطة وغير ذلك الكثير، التي تشهدها شخصياً أو تراها في الأخبار
- هذه أمور جسيمة ويصعب تحملها، ويصعب كذلك على أي شخص التعامل معها، ناهيك عن التغلب عليها، دون مساعدة.
- ولا تزال العنصرية بجميع أشكالها العنصرية والمستترة تهدد صحة وسلامة الأشخاص الذين لا يعتبرون أنفسهم من ذوي البشرة البيضاء. في الواقع، يمكن أن يؤدي التعرض للعنصرية - سواء بشكل مباشر أو غير مباشر - إلى إصابات نفسية وعاطفية، وتسمى أيضاً بالصدمة الناتجة عن العنصرية أو الصدمة النفسية الناتجة عن العنصرية (Race-Based Traumatic Stress, RBTS).
- إذا تركت الصدمة النفسية الناتجة عن العنصرية دون علاج، فيمكن أن تؤدي إلى القلق والاكتئاب والضغط النفسي المزمن وارتفاع ضغط الدم وتعاطي المخدرات وأعراض مشابهة لاضطراب ما بعد الصدمة (Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD). كما يمكن أن يؤدي الضغط النفسي والقلق المتزايدان على المدى الطويل إلى إضعاف جهازك المناعي والجهاز الهضمي، ويزيد من خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية، ويؤدي إلى الإرهاق العقلي والجسدي.

## إستراتيجيات المساعدة الذاتية

إذا كان ما ذكرنا يبدو مألوفاً بالنسبة لك، فيمكنك اتخاذ خطوات للمساعدة في حماية نفسك من آثار العيش مع التمييز التي تستنزفك عقلياً وعاطفياً وجسدياً. هناك أيضاً موارد احترافية متاحة لدعمك. وفيما يلي بعض إستراتيجيات المساعدة الذاتية للتعامل مع الصدمات الناجمة عن العنصرية والتعافي منها.

**تواصل مع الآخرين للحصول على الدعم.** في بعض الأحيان عندما يعاني الناس من الألم، فإنهم يعزلون أنفسهم. لكن الدعم الاجتماعي من الأشخاص الذين تثق بهم يمكن أن يكون مورداً مهماً. تواصل مع العائلة والأصدقاء المتعاطفين والمتفهمين الذين سيستمعون ويفهمون ما تمر به.

**انضم إلى مجموعة أقران.** يمكن أن تساعدك المناقشة الجماعية على إدراك أنك لست وحدك في تجاربك وردود أفعالك وعواطفك. ويمكن أن تكون اجتماعات مجموعة الدعم المجتمعية، التي يقودها متخصصون مؤهلون ثقافياً ومدربون، مفيدة بشكل خاص إذا كانت أنظمة الدعم الشخصية الخاصة بك محدودة. فكّر في التواصل عبر التطبيقات الرقمية والهاتف إذا كنت فرداً في مجموعة صغيرة في مجتمعك.

**وجه مشاعرك.** سواء كنت تشعر بالحزن أو العجز أو الغضب أو أي مشاعر شديدة أخرى، قد يكون من المفيد توجيه مشاعرك إلى شيء يساعدك على إحداث تغيير ذي معنى، مهما كان صغيراً. على سبيل المثال، انضم إلى منظمة ناشطة، أو ساعد في حث الناس على التصويت،

أو تطوع للعمل كمرشد للشباب، أو أي شيء آخر يثير اهتمامك.

شارك تجربتك. هناك طريقة أخرى لتوجيه مشاعرك وهي التعبير عما تشعر به بأي طريقة تشعرك بالراحة. على سبيل المثال، يمكنك تجربة الأنشطة الإبداعية، مثل الفنون المرئية أو فنون الأداء أو الكتابة، أو أي شيء آخر يمكنك من التعبير عن نفسك وعن وجهة نظرك بشكل استباقي وصحي.

**احصل على قسط من الراحة.** ابحث عن مكان أو طريقة آمنة للابتعاد، ولو مؤقتًا على الأقل، عن دوامة عناوين الأخبار والوعي التام بأن العنصرية حقيقية. ربما سيكون من المفيد وضع سماعات الرأس وإغماض عينيك أثناء الاستماع إلى الموسيقى المفضلة لديك. قم بطهي وجبة لذيذة تذكرك بالأوقات الطيبة. اذهب للنزهة أو مراقبة الطيور. مارس رياضة تحبها، أو جرّب صف تمارين رياضية جديدة، مثل البيلاتس أو الكيك بوكس. مهما كان الأمر، اسمح لنفسك بأخذ فترة راحة.

فكر أيضًا في الاستعانة بتقنيات الاسترخاء، مثل تمارين التنفس وممارسة اليقظة الذهنية، مثل اليوجا أو كتابة المذكرات أو التأمل، للمساعدة في تخفيف التوتر.

**اهتم بصحتك.** إن الاعتناء بنفسك جزء مهم من التعامل مع العنصرية، واجتياز أوقات الضغط النفسي الشديد، وتقوية نفسك لمواجهة التحديات القادمة. إن تناول نظام غذائي متوازن والحصول على قسط كاف من النوم وممارسة الرياضة بانتظام يمكن أن يساعد في تقوية الجسم وتقليل مشاعر القلق أو الاكتئاب.

**عزز الشعور بالأمل.** ابحث عن أسباب للتفاؤل حتى في أحلك الأوقات. فكر في التجارب الإيجابية التي مررت بها، وتذكر أن الأشياء الجيدة تحدث وستحدث. اعترف حتى بعلامات التغيير الصغيرة.

**تجنب وسائل الهروب الضارة.** يؤدي اللجوء للكحوليات والمواد المخدرة لتفقد الإحساس بما تشعر به إلى إعاقة التأقلم الفعال وتأخيرته. بدلاً من ذلك، ابحث عن الموارد والمنافذ لمساعدتك على إدارة مشاعرك وتوترك بنشاط وبطريقة صحية.

## احصل على المساعدة



ابحث عن اختصاصي علم النفس لديه فهم عملي للعنصرية، ويشعر بالارتياح للعمل مع أشخاص من نفس العرق أو من عرق مختلف، ويكون على دراية ومدربًا على التأثيرات السريعة للصدمة الناتجة عن العنصرية. سوف يفهم مقدم الخدمة المؤهل ثقافيًا الدور الذي تلعبه الاختلافات الثقافية في تشخيص الحالة، ويمكنه دمج الاحتياجات والاختلافات الثقافية في رعايتك.

## للحصول على الدعم اللازم عندما تحتاج إليه

يرجى زيارة [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter) للحصول على موارد

ومعلومات الدعم الإضافية المهمة.



# Optum