



## فهم الصدمة - وكيفية التعافي

يعاني العالم من الكثير من الأحداث كالكوارث الطبيعية وانعدام الاستقرار السياسي وعمليات إطلاق النار من قبل الشرطة وتفشي جائحة كورونا وغيرها الكثير وهو الأمر الذي يتسبب في الإصابة بحالة الصدمة. وسواء كنت تعرّضت بشكل مباشر إلى حدث مجهد وشاق، أو شاهدت حدثًا مؤلمًا من بعيد أو ضررًا يقع على أحد أحبائك، فقد "يبعث هذا الأمر بحالة من الخوف وفقدان الإحساس بالأمان، ومن ثمّ الشعور باليأس في عالم مفعم بالأحداث الخطيرة".<sup>1</sup> قد ينتابك شعورًا بالرعب أو أنك في خطر<sup>2</sup> قد تفقد الإحساس بالأحداث حولك وتنفصل عن الآخرين ولا تثق بهم<sup>1</sup> قد يساعدك فهم ما هي حالة الصدمة بشكل أفضل - وكيفية تقليل تأثيرها على حياتك - في إيجاد سبيل للتغلب عليها والعيش بصورة طبيعية.



## ما هي حالة الصدمة؟

تُعدّ الصدمة رد فعل بشري على حدث مجهد وشاق. قد تُصاب بها عند تعرّضك بصفقتك الشخصية إلى حدثٍ ما مؤلم أو تعرّض له المجتمع بأكمله. قد تنجم بسبب وضع عالمي مثل تفشي وباء.<sup>3</sup>



## ما هي أعراض الإصابة بالصدمة؟

قد يبتاب بعض الأشخاص رد فعل فوري لحدث أليم وفاجع. قد لا يُظهر بعض الأفراد الآخرين رد فعل إلا لاحقاً.<sup>4</sup> وللأسف، قد يُنظر إلى أولئك الذين لا يظهرون أي رد فعل إلا لاحقاً على أنهم باردون أو غير مهتمين.

يمكن أن تتضمن الأعراض ما يلي:<sup>2</sup>

- الشعور بالخوف والحزن والاكتئاب
- الغثيان أو الدوخة
- تغيرات في الشهية أو النوم
- الانصراف عن ممارسة الأنشطة اليومية

قد تزداد حدة هذه الأعراض عندما يذكرك شيء ما بالحدث الأليم. فعلى سبيل المثال، يمكن أن تتسبب الألعاب النارية أو صوت عادم السيارة في إثارة مشاعر الأشخاص الذين خاضوا حرباً. أو يمكن لرائحة أو مذاق بسيط أن يذكرك باللحظة التي سمعت فيها أو عانيت من خلالها من حدث مفاجع. قد تعاود الأعراض ظهورها أيضاً في الذكرى السنوية لحدث ما.



## نصائح لعلاج الصدمة

من الأهمية بمكان أن تعرف أن مشاعرك موجودة ومشروعة. قد تُظهر استجابة قوية حتى إذا لم تكن منخرطاً بشكل مباشر في الحدث<sup>1</sup> قد يبتابك أيضاً ردود أفعال مختلفة عن الأشخاص الآخرين الذين تعرّضوا لنفس الحدث. أو قد تعرف حتى أن هناك أشخاصاً لم يتأثروا على الإطلاق. من الجيد أن تتتابك هذه المشاعر، وثمة أمور يمكنك القيام بها للاعتناء بنفسك خلال هذا الوقت.



لا تعزل نفسك. إزاء عدم رغبتك بالتواجد مع الآخرين في الوقت الراهن، فإن عزل نفسك ليس طريقة صحية للتغلب على التوتر ويمكن أن يطيل من معاناتك.<sup>5</sup> اطلب من الأصدقاء والعائلة دعمك. قد ترغب في البوح بما يبتابك أو جعلهم يواجهون بعض الضغوطات اليومية نيابة عنك، مثل المهمات أو المهام المنزلية.<sup>5</sup> لكن كن صريحاً أيضاً إذا كنت لا تريد التحدث عن شيء ما. في بعض الأحيان، يستطيع بعض الأصدقاء وأفراد الأسرة، بحسن نية، التحدث بطريقة تجعلك تشعر بالسوء. وأحياناً تريد فقط التطرق إلى الأمور الاجتماعية "العادية" دون التحدث عن مواضيع جادة.<sup>1</sup>

ابحث عن مجموعات لتقديم الدعم بصفة شخصية أو على الإنترنت أيضاً. تُعدّ المجموعات عبر الإنترنت خياراً جيداً بشكل خاص أثناء فترة تفشي الوباء عندما تكون التجمعات الشخصية خطيرة على الصحة العامة. قد يكون التواصل مع الآخرين الذين يعانون أيضاً من الصدمة وسيلة للشفاء. تقبل مشاعرك كما هي، وتوقع أنها قد تتغير بمرور الوقت ولا تقارن نفسك بالآخرين.<sup>1</sup>

**اعتن بنفسك — جسدياً ونفسياً.** تجنب تناول الكحوليات وتعاطي المخدرات، حيث يمكن أن تكبح مشاعرك بدلاً من السماح لك بالتعامل معها بطريقة صحية.<sup>4</sup> تأكد من الحصول على قسط وافر من النوم الجيد، لأن عدم الحصول على قسط كافٍ من النوم قد يسهم في تفاقم الأعراض.<sup>1</sup> مارس بعض التمارين، حتى لو السير في الهواء الطلق، واكتشف طرقاً تُهدئ من روعك، مثل التأمل أو التنفس العميق الواعي أو مشاهدة الأعمال الفنية أو الاستماع إلى الموسيقى.<sup>1,5</sup>

**اطّلع على آخر الأخبار — في حدود المعقول.** إذا كان الحدث أو توابعه مستمرة، فقد تشعر بالتوتر أو العصبية إذا لم

تكن على اطلاع بأخر المستجدات. ابحث عن مصدر أخبار جدير بالثقة. واعلم أن الشائعات تنتشر غالبًا أثناء الأزمات - خاصة على وسائل التواصل الاجتماعي. ومع ذلك، لا تُتابع الكثير من الأخبار. قد يكون سماع أو رؤية صور لحدث مفعج وأليم بشكل متكرر أمرًا مزعجًا.<sup>6</sup>

**اطلب المساعدة إذا لزم الأمر.** يقول معظم الأشخاص إن حالتهم تتحسن في غضون ثلاثة أشهر من وقوع حدث أليم. إذا كانت لديك أعراض تتفاقم أو استمرت لمدة تزيد عن شهر، فقد تكون تعاني من اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) بالنسبة للبعض، قد لا يظهرون أي تفاعل تجاه الصدمة ولكن يمكن أن يصابوا باضطراب ما بعد الصدمة لمدة تصل إلى عام بعد الحدث. لا تتردد في زيارة معالج إذا استمرت الأعراض. اطلب المساعدة أيضًا إذا كانت شديدة بدرجة كافية في الشهر الأول أو إذا حدثت لاحقًا وتؤثر بشكل كبير على علاقاتك أو عملك.<sup>2</sup> يمكن أن يساعدك برنامج مساعدة الموظفين في البقاء على اتصال.

**استعد قوتك.** عند التعرض للمحن، يشعر الكثير من الأشخاص بالعجز. ابحث عن الطرق التي يمكنك من خلالها إحداث تأثير،<sup>1</sup> مثل التطوع أو جمع الأموال للأشخاص المتضررين أو الدعوة إلى إحداث تغييرات سياسية. احرص على التأكد من أن السبب وراء جمع التبرعات مشروع، حيث يتم الكشف عن الكثير من عمليات الاحتيال خلال هذه الأوقات العصيبة.

لا تستعجل الشفاء عند تعرضك لحالة صدمة. وفي النهاية، يجب أن تبدأ الأعراض في التحسن، ومن المحتمل ألا يشغل الحدث بالك كثيرًا. ولكن لم تظهر بوادر تحسن بسرعة كافية أو إذا تأثر عملك أو حياتك المنزلية، فستتوفر المساعدة. تواصل معنا.



## الدعم الحرج عندما تحتاج إليه

تفضل زيارة [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) للحصول على موارد ومعلومات إضافية حول الدعم الحرج.



# Optum

1. HelpGuide. Emotional and Psychological Trauma. فبراير 2020. متاح على: <https://www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/coping-with-emotional-and-psychological-trauma.htm>. تمت زيارته في 3 مارس 2021.

2. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Coping with a Traumatic Event. متاح على: <https://www.cdc.gov/masstrauma/factsheets/public/coping.pdf>. تمت زيارته في 3 مارس 2021.

3. Glob Health Res Policy 5, 29 (2020). (Xiao S, Luo D, Xiao Y. Survivors of COVID-19 are at high risk of posttraumatic stress disorder. متاح على: <https://ghrp.biomedcentral.com/articles/10.1186/s41256-020-00155-2>. تمت زيارته في 3 مارس 2021.

4. CDC. Coping with Traumatic Events. تاريخ آخر تحديث: 25 فبراير 2019. متاح على: <https://tools.cdc.gov/medialibrary/index.aspx#/media/id/302245>. تمت زيارته في 3 مارس 2021.

5- جمعية علم النفس الأمريكية. 30. How to Cope with Traumatic Stress. 2019. متاح على: <https://www.apa.org/topics/traumatic-stress>. تمت زيارته في 3 مارس 2021.

6. CDC. Taking Care of Your Emotional Health. 13. سبتمبر 2019. متاح على: <https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp>. تمت زيارته في 3 مارس 2021.

ينبغي ألا يُستخدم هذا البرنامج لتلبية احتياجات حالات الطوارئ أو الرعاية العاجلة. عند وجود حالة طارئة، يرجى الاتصال برقم الطوارئ في بلدك أو الذهاب إلى أقرب غرفة طوارئ. لا يحل هذا البرنامج محل رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. تشاور مع طبيبك للمتطلبات 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 لمالكها المعنيين. Optum هي رب عمل يؤمن بتكافؤ الفرص.

© جميع حقوق التأليف والنشر لعام 2023 لشركة Optum, Inc. جميع الحقوق محفوظة. WF8463081 223388-092022 OHC