

# فهم الصدمة – وكيفية التعافي

يشهد العالم العديد من الحوادث، مثل الكوارث الطبيعية، وعدم الاستقرار السياسي، وإطلاق النار من قبل الشرطة، والأوبئة، ويمكن أن تؤدي هذه الحوادث إلى الصدمة. سواء كنت قد تأثرت بشكل مباشر بحدث مسبب للضغط النفسي، أو شاهدت حدثًا من بعيد أو شاهدت شخصًا عزيزًا يتأثر، قد يؤدي ذلك إلى "فقدان إحساسك بالأمان، والشعور بالعجز في عالم خطير".<sup>1</sup> وقد تشعر بالرعب أو وكأنتك في خطر.<sup>2</sup> أو قد تشعر بفقدان الحس والانفصال وعدم القدرة على الثقة بالآخرين.<sup>1</sup> قد يساعدك الفهم الأفضل لمعنى الصدمة — وكيفية تقليل تأثيرها على حياتك — في العثور على طريق للمضي قدمًا.

## ما هي الصدمة؟

الصدمة هي رد فعل بشري لحدث مسبب للضغط النفسي. يمكن أن يتراوح الحدث من أمر وقع لك وحدك إلى أمر شهده مجتمعك بأكمله. ويمكن أن يكون ذلك بسبب ظرف عالمي مثل الوباء.<sup>3</sup>

## ما هي أعراض الصدمة؟

قد يعاني بعض الأشخاص من رد فعل فوري تجاه حدث صادم. والبعض الآخر قد لا يتفاعل إلا في وقت لاحق.<sup>4</sup> ولسوء الحظ، قد يُنظر إلى الأشخاص الذين لا يتفاعلون حتى وقت لاحق على أنهم باردون أو غير مهتمين.

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

- مشاعر الخوف والحزن والاكتئاب
- الغثيان أو الدوخة
- تغيرات في الشهية أو النوم
- الانسحاب من الأنشطة اليومية

قد تزداد هذه الأعراض عندما يذكرك شيء ما بالحدث. على سبيل المثال، يمكن أن تكون الألعاب النارية أو صوت فرقة سيارة مثيّرًا للأشخاص الذين مروا بتجربة الحرب. أو يمكن أن تذكرك رائحة أو طعم بسيط باللحظة التي سمعت فيها لأول مرة عن شيء مؤلم أو تعرضت له. قد تظهر الأعراض أيضًا في الذكرى السنوية لحدث ما.



إذا كنت تعاني من صدمة، فمن المهم أن تعرف أنه لا بأس بالشعور بما تشعر به. حتى لو لم تكن مشاركاً بشكل مباشر في الحادث، قد يظهر عليك رد فعل قوي<sup>1</sup>. وقد تكون ردود فعلك مختلفة عن الآخرين الذين تعرضوا للحادث ذاته. أو ربما تعرف أشخاصاً لا يبدو أنهم تأثروا على الإطلاق. لا بأس أن تشعر بهذه المشاعر، وهناك أشياء يمكنك القيام بها للعناية بنفسك خلال هذه الفترة.

**لا تعزل نفسك.** على الرغم من أنك قد لا تشعر بالرغبة في التواجد بالقرب من الآخرين في الوقت الحالي، إلا أن عزل نفسك ليس طريقة صحية للتأقلم ويمكن أن يطيل فترة الضغط النفسي<sup>5</sup>. اطلب من الأصدقاء والعائلة تقديم الدعم لك. يمكنك التحدث إليهم أو أن تطلب منهم تولى بعض واجباتك اليومية، مثل الأعمال أو المهام المنزلية<sup>5</sup>. ولكن يمكنك التعبير بصدق كذلك إذا كنت لا تريد التحدث عن أمر ما. في بعض الأحيان، يمكن لبعض الأصدقاء وأفراد العائلة، حتى لو كانت نواياهم حسنة، أن يقولوا أشياء تجعلك تشعر بالسوء. وأحياناً قد ترغب فقط في القيام بأنشطة اجتماعية "طبيعية" دون التحدث عن مواضيع جادة<sup>1</sup>.

ابحث عن الدعم الشخصي أو عبر الإنترنت للحصول على الدعم أيضاً. فالتواصل مع الأشخاص الآخرين الذين يعانون أيضاً من الصدمة يمكن أن يُشفي. تقبل مشاعرك كما هي، وتوقع أنها قد تتغير بمرور الوقت، ولا تقارن نفسك بالآخرين<sup>1</sup>.

**اعتن بنفسك – جسدياً وعاطفياً.** تجنب الكحول والمخدرات التي يمكن أن تقمع مشاعرك بدلاً من السماح لك بالتعامل معها بطريقة صحية<sup>4</sup>. تأكد من حصولك على قدر كافٍ من النوم الجيد، لأن عدم النوم بالقدر الكافي قد يؤدي إلى تفاقم الأعراض<sup>1</sup>. مارس بعض التمارين الرياضية حتى لو كان المشي الخفيف في الهواء الطلق، واستكشف طرقاً لتصفية ذهنك مثل التأمل أو التنفس المركز أو الفن أو الموسيقى<sup>1,5</sup>.

**ابق على اطلاع – في حدود المعقول.** إذا كان الحدث قائم أو لا تزال نتائجه مستمرة، فقد تشعر بالضغط النفسي أو التوتر إذا لم تتطلع على آخر المستجدات. ابحث عن مصدر أخبار موثوق به. وانتبه إلى أن الشائعات غالباً ما تنتشر أثناء الأزمات، خاصة على وسائل التواصل الاجتماعي. ولكن تجنب متابعة الأخبار أكثر من اللازم. فقد يكون السماع عن شيء صادم أو رؤيته بشكل متكرر أمراً مزعجاً<sup>6</sup>.

**اطلب المساعدة إذا لزم الأمر.** يقول معظم الناس إنهم يشعرون بالتحسن خلال 3 أشهر من وقوع الحدث المولم. إذا كانت أعراضك تتفاقم أو تستمر لفترة أطول من شهر، فربما تعاني من اضطراب ما بعد الصدمة<sup>2</sup> (Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD) وقد لا يبدي بعض الأشخاص ردة فعل للصدمة في حينها، ولكن يمكن أن يظهر عليهم اضطراب ما بعد الصدمة بعد الحادث بمدة تصل إلى عام. إذا استمرت أعراضك، ففكر في استشارة معالج. اطلب المساعدة أيضاً إذا كانت الأعراض شديدة بما فيه الكفاية في الشهر الأول أو إذا ظهرت لاحقاً وأثرت بشكل كبير على علاقاتك أو عمالك<sup>2</sup>. يمكن لحلول السعادة والرفاهية العاطفية الخاصة بك أن تساعدك على التواصل.

**استرد قوتك.** عندما تقع أحداث مسببة للضغط النفسي، يشعر الكثير من الناس بالعجز. ابحث عن الطرق التي يمكنك من خلالها إحداث تأثير، مثل العمل التطوعي أو جمع التبرعات للأشخاص المتأثرين بالوضع أو الدعوة إلى التغيير السياسي. تأكد من أن السبب الذي تقوم بجمع التبرعات من أجله أمر مشروع نظراً لأن الكثير من عمليات الاحتيال تظهر خلال الأوقات المولمة.

اعلم أن الشفاء قد يستغرق وقتاً أثناء تعافيك من الصدمة. في نهاية المطاف، يفترض أن تبدأ الأعراض في التحسن، وستجد أن تفكيرك في الحدث قد أخذ يقل بالتدريج على الأرجح. ولكن إذا لم تتحسن بالقدر الكافي في وقت قريب أو تأثر عمالك أو حياتك في المنزل، فالمساعدة متاحة. تواصل معنا.



للحصول على الدعم اللازم عندما تحتاج إليه  
يرجى زيارة [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter) للحصول على موارد  
ومعلومات الدعم الإضافية المهمة.



1. [HelpGuide. Emotional and psychological trauma.](#) فبراير 2020. آخر وصول بتاريخ 3 مارس 2021.
2. [Centers for Disease Control and Prevention \(CDC\). Coping with a traumatic event.](#) آخر وصول بتاريخ 3 مارس 2021.
3. [Xiao S, Luo D, Xiao Y. Survivors of COVID-19 are at high risk of posttraumatic stress disorder.](#) Glob Health Res Policy 5, 29 (2020). آخر وصول بتاريخ 3 مارس 2021.
4. [CDC. Coping with traumatic events.](#) آخر تحديث بتاريخ 25 فبراير 2019. آخر وصول بتاريخ 3 مارس 2021.
5. [American Psychological Association. How to cope with traumatic stress.](#) 30 أكتوبر 2019. آخر وصول بتاريخ 3 مارس 2021.
6. [CDC. Taking care of your emotional health.](#) 13 سبتمبر 2019. آخر وصول بتاريخ 3 مارس 2021.

**Optum**