

# التعامل مع الأزمات العناية بنفسك بعد حدث صادم

عندما تمر بحدث مزعج أو صادم، يدخل جسمك ودماعك في حالة استنفار قصوى لمساعدتك على الاستجابة لهذا الحدث، ونتيجة لذلك، يُصاب البعض بشيء من التوتر وردود أفعال الصدمة في الأيام والأسابيع التي تعقب الحدث الصادم. تعتبر ردود الأفعال هذه طبيعية عندما تكون استجابة لتجارب صعبة وخارجة عن الطبيعي والمألوف، وربما تستمر لفترة ثم تزول من تلقاء نفسها. ومع ذلك، هناك أشياء يمكنك القيام بها لمساعدة جسمك ودماعك على تخطي هذا الوضع، حتى لا تظل في حالة الاستنفار العالي هذه لفترة أطول من الضروري. إليك بعض النصائح لمساعدتك على التغلب على الأعراض الجسدية والنفسية، والعاطفية التي قد تمر بها بعد الحادثة...

## أمور قد تساعدك

1. مراجعة المعلومات حول التوتر والإجهاد، والصدمة، والتأقلم: سيساعدك هذا على فهم أسباب ردود أفعالك هذه وتفسير سبب إصابتك بها.
2. خذ قسط من الراحة: خذ قسط من الراحة، حتى لو لم تستطع النوم، فتقلبات واضطرابات النوم هي أعراض شائعة أثناء هذا الوقت.
3. ممارسة التمارين الرياضية: تعمل الإفرازات الكيميائية الناجمة عن التوتر والإجهاد على تجهيزنا للقيام بعمل ما، لذلك فممارسة الرياضة التي تزيد من معدل ضربات قلبك وتجعلك تتعرق ستساعدك في استهلاك هذه الإفرازات الكيميائية الناجمة عن التوتر والإجهاد وجريانها في مجرى الدم الرئيسي، ثم تخرج من جسمك وتجعلك تشعر بهدوء أكثر وقدرة أفضل على الاسترخاء.
4. تناول الطعام الصحي: إن تناول الطعام الصحي أمر مهم للغاية عندما تكون تحت تأثير التوتر والإجهاد، فإذا لم تشعر بالجوع، حاول أن تأكل كميات قليلة بانتظام.
5. تجنب المهام التي تتطلب تركيز: تجنب المهام والأنشطة التي تتطلب تركيز كبيراً، وذلك لأن قدرتك على التركيز بعد الحدث الصادم ليست كالمعتاد، وتصبح خطورة ارتكابك أخطاء أعلى من المعتاد.
6. القيام ببعض ما كنت تقوم به في حياتك المعتادة: من المهم أن تعامل نفسك برفق وأن تسمح لها بتجاوز بعض الأنشطة الإضافية لبعض الوقت. ومع ذلك، قد يمنحك إنجاز بعض المهام الاعتيادية والعملية (مثل العناية بالأطفال أو العمل) شيء من الترتيب ويمنحك شعور بأن الأمور تسري كالمعتاد.
7. قضاء بعض الوقت مع الآخرين: قضاء بعض الوقت في التواصل مع الأصدقاء وأفراد العائلة الذين يشكلون مصدر دعم لك قد يساعدك كثيراً، ومع ذلك، اسمح لنفسك أيضاً بتجنب الأشخاص الذين تراهم مصدر قلق واكتئاب. فلا بأس أن تتجاهل مكالمات التلفون وتدع مهمة الرد عليها على عاتق جهاز الرد الآلي، فهذا هو الوقت الذي عليك الاعتناء بنفسك أولاً.
8. الحديث مع من تثق بهم: إن الحديث مع من تثق عن مشاعرك قد يساعدك كثيراً، ومع ذلك، لا بأس أن تخبر الناس بأن يخوضوا في حديث آخر بدلاً من الحديث عما حدث. أنت لست ملزماً بمناقشة الحادثة أو مشاعرك إذا لم ترغب بذلك.
9. القيام بالأمور التي تمنحك المتعة: قم بالأمور التي تستمتع بها في العادة – الأمور التي تجعلك تشعر بالسعادة أو تساعدك على الاسترخاء (مثل القراءة، والكتابة، والطبخ، وممارسة الرياضة، والبستنة، وزيارة بعض الأماكن الجميلة، أو مشاهدة التلفزيون).
10. ممارسة استراتيجيات الاسترخاء: مارس أو جرب استراتيجيات الاسترخاء العديدة (مثل، المساج، التنفس العميق، استرخاء العضلات التدريجي، الحمام الساخن، وممارسة اليوغا). ويمكن لتطبيق CALM وتطبيقات أخرى مساعدتك في هذه المسألة.
11. الاستشارة: التواصل بأخصائي الصحة النفسية إذا رغبت في مناقشة الأمور مع أخصائي مدرب أو إذا كنت تشعر بالتعب وتحتاج إلى بعض الدعم الإضافي خلال هذا الوقت. يمكنك أيضاً الوصول إلى الاستشارة المجانية عن طريق "برنامج تعليم الموظفين المرونة".

# التعامل مع الأزمات

## العناية بنفسك بعد حدث صادم

### حاول أن تتجنب ...

1. **القلق مما لو كنت مصاب ببعض التوتر والإجهاد وردود أفعال الصدمة:** تذكر أنه من الطبيعي أن تعاني من ردود أفعال ناجمة عن التوتر والإجهاد في أعقاب أحداث تتسم بتوتر عالي. عندما تصاب ببعض هذه الردود، فهذا يعني أن دماغك وجسدك قاما بعملهما ويحاولان أن يبقياك في أمان.
2. **اتخاذ قرارات أو تغييرات مصيرية:** حاول تجنب اتخاذ قرارات مهمة خلال الأيام أو الأسابيع الأولى من الحدث الصادم والمؤلم، مثل ترك وظيفتك، الانتقال، الطلاق، أو الزواج. في العادة تكون أفكارنا مركزة بعد الحدث الصادم على احتياجاتنا المباشرة، وقد لا نكون قادرين على التفكير في كل العواقب على المدى البعيد لقراراتنا، فإذا كان لا بد من اتخاذ قرارات مهمة، ناقشها مع من تثق بهم.
3. **"جرعة زائدة" من الترويح عن النفس:** بعض الأمور التي نقوم بها بأنفسنا للشعور أفضل قد تكون فعالة جداً على المدى القصير، ولكنها خطيرة على المدى البعيد، مثلاً شرب الكحول، التدخين، لعب القمار، الأكل، التسوق ممكن أن تساعدك على تحسين مزاجنا، وتمنحنا شيء آخر للتركيز عليه، وتمنحنا شعور بالتحسن من الاجهاد على المدى القصير، ولكن تذكر أنك على المدى البعيد ربما تشعر برغبة في زيادة استهلاكك للكحول وممارسة استراتيجيات الترويح عن النفس الأخرى، لذلك ضع خطة للحد من ذلك.
4. **استهلاك كميات كبيرة من الكافيين والمحفزات الأخرى:** ستزيد هذه المواد فقط من يقظتنا وتحفزنا، فبدلاً من ذلك، قم بأمور تعمل على استرخاء جسدك.
5. **مشاهدة الأفلام أو برامج التلفزيون أو قراءة الكتب التي تحتوي على إثارة:** قد تثير الأفلام أو الكتب التي تحتوي على إثارة (خصوصاً التي تحتوي على عنف أو محتوى مرتبط بالتجربة التي مررت بها) مزيد من التوتر والإجهاد. عوضاً عن ذلك، اختر المواد الإعلامية والأمور الملهية الأخرى التي تساعدك على امتصاص توترك، وفي نفس الوقت تشعرك بالراحة والاطمئنان.
6. **محاولة "نسيان" الحدث:** لا تحاول تجنب أو إنكار الأفكار أو المشاعر المتكررة التي تتناوب حول ما حدث من خلال العمل أكثر من المعتاد أو القيام بأمور أخرى تلهيك طوال الوقت. فهذه الأفكار طبيعية وتكرارها وشدتها ستنخفض مع مرور الوقت. بدلاً من ذلك، حاول أن تدع هذه الأفكار أن تأتي وتذهب، وابحث عن دعم ومساعدة إذا كنت تشعر بعدم ارتياح أو تعب كبيرين.
7. **الانقطاع عن هم قريبين منك:** لا تقضي كل الوقت وحيداً، حتى وإن كنت ترغب في ذلك أو تشعر بأنك متعب، بدلاً من ذلك، أقض بعض وقتك مع أشخاص تحبهم وتثق بهم. فهذا يساعدك حتى وإن لم تتحدث إليهم عن ما حدث.

# التعامل مع الأزمات العناية بنفسك بعد حدث صادم

## الشعور بالتعب والاستياء...

قد تساعدك هذه الأمور في الشعور أفضل إذا كنت تشعر بالتعب، أو الضيق، أو الاستياء:

- ✓ اذهب في نزهة أو مارس رياضة أخرى.
- ✓ أقض بعض الوقت مع الطبيعة.
- ✓ تحدث إلى استشاري، أو صديق موثوق، أو فرد من عائلتك.
- ✓ اكتب، أرسم، أو قم بشيء آخر يمنحك فرصة للتعبير عن نفسك.
- ✓ قم بنشاط متكرر الذي يمتص توترك ويروح عن نفسك (مثل، جرب لعبة الورق، لعب الكمبيوتر/الألعاب، الألغاز، لعبة السودوكو، البستنة، أو الخياطة).
- ✓ مشاهدة التلفزيون أو فلم (ويكون الأمر أفضل لو قمت بذلك مع آخرين).
- ✓ اسمح لنفسك بالبكاء.
- ✓ إقرأ قصة مريحة للقلب.
- ✓ تخيل أنك تضع التوتر والإجهاد في وعاء، ثم تغلق الغطاء، وتضعه في مكان آمن حتى تستطيع العودة إليه في وقت آخر .
- ✓ تخيل نفسك في آمن وأهدأ مكان تعرفه.
- ✓ ركز على تنفسك، وقم بممارسات التنفس العميق، وإذا كنت لا تعرف أي منها، ركز على التنفس ببطء، وعمق، ومتعمداً من بطنك .
- ✓ امسك بشيء ما عزيز عليك ويروح عن نفسك.
- ✓ استمع لموسيقى هادئة للاسترخاء.
- ✓ خذ حمام دافئ.