

# كيفية الحفاظ على الهدوء خلال حالات الطوارئ

من المستحيل التنبؤ بدقة كيف نستجيب أثناء أي حالة طارئة معينة. حتى المحترفين المخضرمين مثل رجال الإطفاء والممرضات والممرضون يتعبون أحيانا ويصابون بالذعر أثناء الأزمات. ومع ذلك، يمكنك ممارسة المهارات الأساسية/الآن التي تمنحك فرصة أفضل للبقاء هادئا في الأزمات ومساعدة نفسك والآخرين.

## ماذا يحدث لأجسامنا وعقولنا في حالة الطوارئ؟

في حالة الطوارئ أو الصدمة، يصبح جسدنا في حالة تأهب قصوى. يتم إطلاق كميات كبيرة من الأدرينالين والهرمونات الأخرى المسببة للإجهاد. تعمل هذه المواد الكيميائية التي تعتمد على الاستجابة للإجهاد على تسريع ضربات القلب والتنفس، وتحد من قدرتنا على استخدام جزء من دماغنا المسؤول عادة عن التفكير المنطقي، والتخطيط، واتخاذ القرار.

ونظرا لأننا تلقائياً نتفاعل بالعاطفة والغريزة أثناء حالات الطوارئ (بدلا من أن نتحلى بالمنطق والفهم)، فإننا نحتاج إلى تدريب أنفسنا بفعالية على الهدوء والتركيز أثناء الأحداث المجهدة للغاية.

## 6 طرق لتهدئة نفسك أثناء الطوارئ

1. **الثبات: توقف،** إلا إذا كان هناك مشاكل طارئة تتعلق بالسلامة. قف ثابت أثناء ممارسة إحدى هذه التقنيات الأخرى.
2. **قلل من سرعة التنفس باستخدام تقنية 3-3-3:** تنفس ببطء شديد (شهيق) لمدة ثلاث ثوان، أحيس النفس لمدة ثلاث ثوان، ثم تنفس لمدة ثلاث ثوان (زفير). كرر هذا التسلسل عدة مرات أثناء نطق كلمة "هادئ" لنفسك أثناء الزفير. في المواقف التي تتسم بالإجهاد الشديد، كثيرا ما نتنفس بسرعة وبسطحية، الأمر الذي قد يجعلنا نشعر بالدوار والارتباك والذعر. يعد إبطاء التنفس إحدى الطرق الأسرع والأكثر فعالية لمساعدك على الهدوء.
3. **عد ببطء حتى عشرة:** قد يساعد هذا أيضا في إبطاء التنفس ومعدل نبضات القلب وتهدئة نفسك.
4. **تخيل فقااعة فضائية آمنة:** أغلق عينيك للحظة وتخيل أنك في فقااعة فضائية هادئة آمنة محيطة بك.
5. **العودة إلى الواقع والتركيز على حواسك:** أثناء محاولتك لتبطين نفسك، أستحضر ما حولك في هذه اللحظة من خلال التركيز على ما يمكنك الشعور به، وسماعه، وشم رائحته.
6. **تذكر أن الآخرين يراقبونك:** قد يحول تذكرنا أن الآخرين يشاهدون كيف تتفاعل في اللحظة ذاتها، يبعدنا أحيانا عن التركيز على حالة الذعر وقد يساعدك في الحفاظ على هدوءك، ويساعد شعورك بالهدوء الآخرين في الحفاظ على هدوءهم.

## ما الخطوة التالية؟

بعد أن تشعر بالهدوء، اسأل نفسك عن أهم ما يجب فعله بعد ذلك.

- هل تحتاج إلى تأمين السلامة لنفسك أو للآخرين؟
- هل يحتاج أي شخص إلى الإسعافات الأولية؟
- هل تحتاج إلى الاتصال بخدمات الطوارئ؟

## تمرّن على تهدئة ردود فعل الإجهاد قبل الطوارئ

من المستحيل التنبؤ بكيفية ردود أفعالك في أي أزمة بعينها أو موقف طارئ بعينه. ولكن يمكنك أن تفعل شيئاً واحداً لزيادة فرص الحفاظ على ثباتك أثناء الأزمات بدلاً من ان تغلبك الضغوط. وهو: **التدرب على تهدئة نفسك والتغلب على ردود فعل الإجهاد قبل أن تجد نفسك في موقف طارئ.**

قد يتحول ما تتمرن عليه إلى أمر روتيني، ولهذا السبب يمكن أن تساعدك المهارات المتعلقة بالتحكم في التنفس واليقظة في حالات الطوارئ التي غالباً ما تتصرف فيها بشكل غريزي. بطبيعة الحال، لا يمكنك التمرين على كل حدث طارئ والتحضير له، ولكن يمكنك التمرين على حالات الطوارئ المتوقعة، فضلاً عن التمرن على الأساليب والتقنيات التي قد تساعدك على تهدئة نفسك في الأزمات.

### تمرّن على الأشياء البسيطة التي قد تحتاج إلى القيام بها في حالة الطوارئ

قد يساعدك التمرين على بعض الأشياء البسيطة التي قد تحتاج إلى القيام بها أثناء الطوارئ أو التدريب عليها في الشعور بمزيد من الاستعداد والتحكم في حالة حدوثها. على سبيل المثال، يجب أن تكون أنت ومن تحب (بما في ذلك الأطفال) دوماً على دراية بما يلي:

- كيفية الاتصال بخدمات الطوارئ حيث تعيش (إذا كانت موجودة)
  - ما نوع المعلومات التي ستطلبها خدمات الطوارئ عند الاتصال بها (على سبيل المثال، عنوانك أو موقعك)
  - أين هي عناصر الطوارئ الأساسية (على سبيل المثال، جهاز الاستنشاق المساعد للتنفس، القلم المضاد للحساسية، طفاية حريق، عدة علاج لدغة الثعبان)
  - أين تقع مخارج المبنى في المكان الذي تعيش فيه وتعمل فيه.
- يستحسن دائماً القيام بالتدريب على الإسعافات الأولية أيضاً. إن الشعور بمعرفتك بكل ما يجب القيام به في الأزمات يعطي شعوراً بالسيطرة والقيادة الذي يمنحك الشعور بالهدوء والاستعداد.

### التدريب على تقنيات التهدئة

تحتاج الكثير من التقنيات التي ستساعدك أكثر في حالات الطوارئ إلى التدريب عليها بانتظام قبل أن تأمل في استخدامها بفعالية تحت الضغط الشديد. وتتسم هذه المهارات بأهمية خاصة:

- تنفس بطيء وعميق
  - كيفية التركيز والاهتمام من خلال اليقظة
  - كيفية تمييز ضربات القلب وإبطائها
- هناك العديد من التطبيقات التي يمكن أن تساعدك على ممارسة التنفس العميق، التأمل الذهني، التصورات، وغيرها من تقنيات التهدئة. ابدأ بفحص التطبيقات التالية: (CALM, AURA, HEADSPACE).