

# فهم الصدمة غير المباشرة والتعامل معها

الصدمة غير المباشرة هي عبارة عن نوع من ردود الفعل الناجمة عن الإجهاد التي تنشأ نتيجة لمشاهدة أو سماع عن آلام ومعاناة الآخرين. في بعض الأحيان يتم الحديث عن الصدمة غير المباشرة كنوع من الإجهاد الثانوي لأنها تشكل إجهاد تتعرض له استجابة لما يحدث لأشخاص آخرين.

## من هم عرضة للصدمة غير المباشرة؟

إن التعرض لصدمة غير المباشرة يشكل خطرا مهنيا على العديد من المهنيين، بمن فيهم الموظفون الطبيون، وعمال المساعدة الإنسانية، والمدافعين عن حقوق الإنسان، والمشرفون على المحتوى، وغيرها.

## ما هي العلامات والأعراض الشائعة للصدمة غير المباشرة؟

إذا كنت تعاني من الصدمة غير المباشرة، فقد تواجه بعض علامات الإجهاد الشائعة، بما في ذلك:

- ✓ النوم المضطرب (صعوبة الدخول في النوم أو الحفاظ عليه أو التعرض للأحلام أو الكوابيس المزعجة)
- ✓ أعراض جسدية مثل الصداع وآلام الجسم
- ✓ الشعور بتهييج أو غضب
- ✓ الشعور بالتشتت أو عدم القدرة على التركيز
- ✓ صعوبة في الاسترخاء والهدوء
- ✓ الشعور بالحزن والأسى والعجز واليأس
- ✓ زيادة استهلاك المواد الضارة مثل الكحول والأدوية المنومة

ومع ذلك، إذا كنت تعاني من الصدمة غير المباشرة، فمن المحتمل أيضا أن تواجه بعض أو جميع العلامات التالية:

### 1. علامات إجهاد ما بعد الصدمة

ويمكن أن تشمل هذه العلامات ما يلي:

- ✓ أفكار متطفلة حول مادة مزعجة
- ✓ زيادة القلق/التوتر/ واجترار الماضي
- ✓ الشعور بسهولة بالفرح والإحساس باليقظة العالية طوال الوقت
- ✓ تجنب المواد المزعجة وكلما يذكر بالأحداث المحزنة

### 2. التغيرات في الشعور بالمعنى، والهدف، والروحانية

غالبا ما يكون للصدمة غير المباشرة تأثير خاص على نظرتكم للعالم - معتقداتكم وافترضااتكم حول كيف يسري العالم. الصدمات غير المباشرة كثيرا ما تشكك بمعتقداتك الأساسية حول الوجود وطبيعة المعنى والهدف والقوة العليا، وهويتك ومسؤولياتك، وتغيرها. ويمكن أن يظهر هذا، من بين أمور أخرى، في الشكل التالي:

- ✓ الشعور بأنك فقدت إحساسك بالمعاني والهدف والأمل
- ✓ يعتربك شعور بالتشاؤم و/أو بالذنب

### 3. التغييرات في العلاقات

تغير الصدمة غير المباشرة كيفية ارتباطنا بأنفسنا وبالآخرين - ويؤثر ذلك على قدرتنا على الشعور بالتعاطف والرحمة والشعور بالارتباط بالذات، والشعور بالارتباط بالأشخاص الآخرين المهمين في حياتنا. لذلك، تؤثر الصدمة غير المباشرة أيضا على الطريقة التي نتصرف بها ونتفاعل بها مع الناس. تتضمن الطرق التي يظهر بها غالبا هذا السلوك ما يلي:

- ✓ انخفاض القدرة على الشعور بالتعاطف والرحمة
- ✓ صعوبة الشعور بالارتباط بما يجري حولك وفي داخلك
- ✓ صعوبة في تقبل نفسك أو الشعور بالرضى. يتحول شعورك بعلاقتك بنفسك وبالآخرين بشكل سلبي.
- ✓ المشاكل التي تواجه إدارة الحدود بينك وبين الآخرين (على سبيل المثال، تحمل مسؤولية أكبر مما ينبغي، وصعوبة ترك العمل في نهاية اليوم، ومحاولة التدخل والسيطرة على حياة الآخرين).

### كيف يمكن أن تظهر الصدمة غير المباشرة في السلوك؟

يمكن أن تؤثر الصدمة غير المباشرة سلبا على شعورك تجاه نفسك وعملك وزملائك وفعالية ووظيفة المؤسسة بشكل عام. مع مرور الوقت، يمكنك أن تنجذب إلى أنماط غير مفيدة حول كيفية ارتباطك وتفاعل مع العمل والآخرين. يحدد هذا الجدول<sup>1</sup> بعض الأنماط المشتركة التي يمكن أن تنشأ تحت تأثير الصدمات غير المباشرة.

الإفراط في المشاركة ← قلة المشاركة

الإفراط في المشاركة	العمل مع	الابتعاد عن	قلة المشاركة
الإنقاذ	الفضول	الملاحظة	الانشغال في الكفاءة
المسؤولية المفرطة تجاه الآخرين	الرغبة في معرفة المزيد	التأمل	الصلابة
محاولة إصلاح كل شيء	التعاطف	الابتعاد المهني	السخرية
القيام بكل شيء	تحمل المسؤولية عن الاجراءات والتأثير	الحفاظ على الحدود	لا مسؤولية أو اهتمام بالاجراءات والأثر
	تطوير الاستراتيجيات	مجموعة متنوعة من الأنشطة التي يمكن الاستثمار فيها	الانشغال في قضايا أقل أهمية
	المناصرة		

من الطبيعي أن تترنح على طول الطريق إلى حد ما، وفقا للسياق. ومع ذلك، عندما تدرك أنك تقضي وقتنا أطول في المنطقة البرتقالية، من المهم محاولة فهم ما قد يحدث لك، ثم اتخاذ إجراء.

<sup>1</sup> الجدول مأخوذ من برنامج كوينزلاند لمساعدة الناجين من التعذيب والصددمات (QPASTT) (2016) تراجع الرحمة، الاحتراق النفسي، والصددمات غير المباشرة. دليل برنامج كوينزلاند لمساعدة الناجين من التعذيب والصددمات (QPASTT).

## ما الذي يمكنك فعله لمنع الصدمات غير المباشرة والتعافي منها؟

إن التأثير بالصددمات غير المباشرة هو نتيجة يمكن التنبؤ بها لكونك في وظيفة تركز على مساعدة الآخرين أثناء التجارب المؤلمة أو بعدها. إذا، ما الذي يمكنك أن تفعل حيال ذلك؟

توفر رباعية (الوعي/الاتصال/الثقافة/التأقلم) إطاراً مفيداً يمكن أن تساعدنا في تحديد الاستراتيجيات الفعالة عندما يتعلق الأمر بالوقاية من الصدمات غير المباشرة وإدارتها.

### 1. الوعي

وهذا يذكرنا بأهمية الوعي، والتفكير، وإدراك ما نعاني منه وكيف نتفاعل مع الوقت.

وعندما نفهم أكثر عن الصدمات غير المباشرة وكيف يمكن أن تؤثر علينا، يمكننا أن نصبح أكثر وعياً بكيفية الاستجابة لها والتغلب عليها.

وعندما نتمكن من مراقبة أنفسنا بشكل أكثر فعالية، فإننا نكون أكثر استعداداً لاتخاذ القرار بشأن ما نحتاج إليه في نقاط مختلفة من أجل منع ومعالجة الصدمات غير المباشرة على أفضل وجه.

### 2. الاتصال

يُعد التواصل هو أحد أفضل مخففات الصدمة العاطفية، وهناك جانبان هامان بالفعل على الأقل لتعزيز الاتصال:

- ✓ العلاقات الداعمة والمعززة للتواصل مع العائلة والأصدقاء والمزلاء والحيوانات الأليفة
- ✓ التواصل مع مصادر تعزيز الشعور بالمعنى والهدف والرؤية والأمل والانتعاش

### 3. الثقافة

وهذا يؤكد قوة بيئتنا و"الثقافات" التي تشكل حياتنا اليومية. تقييم كيف أن ثقافة مكان عملك تساعد على حماية ودعم الموظفين المعرضين لمحتوى أو مواقف محزنة محتملة. تتضمن بعض الأسئلة المهمة التي يجب أخذها في الاعتبار ما يلي:

- ✓ ما هي طبيعة عملي؟ ما هي المخاطر المتأصلة في الصدمة غير المباشرة التي ينطوي عليها هذا الدور أو المهنة؟
- ✓ كيف يساعد مكان العمل والمدير (المدراء) في خلق شعور بالأمن والأمان والدعم والراحة؟

### 4. التأقلم

الأشخاص الذين يتبعون بانتظام إستراتيجيات تأقلم صحية يمتلكون قدرة عاطفية أقوى ومرونة أكبر للتعامل مع الاجهاد وادارته. لذلك، في العادة يقومون بوظائفهم بفعالية أكثر بمرور الوقت عندما يتعرضون لمواقف تعرضهم لخطر التعرض للصدمة غير المباشرة. هناك الكثير من استراتيجيات الرعاية الذاتية والتأقلم التي باتت معروفة بفائدتها. وتشمل ما يلي:

- ✓ ممارسة التمارين الرياضية
- ✓ قضاء الوقت مع أحبائك
- ✓ تناول الطعام الصحي وشرب كميات كافية من الماء
- ✓ النوم الكافي
- ✓ قضاء الوقت في الطبيعة
- ✓ ممارسة اليقظة أو غيرها من استراتيجيات الاسترخاء
- ✓ الاستفادة من إبداعنا بطرق لا تتعلق بالعمل
- ✓ القيام بأمور تجلب لنا السعادة والمتعة

## بعض الأسئلة للتأمل

1. ما هي جوانب عملك/ دورك التي تعرضك لخطر التعرض للصدمة غير المباشرة؟
2. ما هي عوامل الدعم أو الحماية المتوفرة في عملك والتي تساعد على عزلك أو حمايتك من الصدمات غير المباشرة؟
  - أ. ما هي عوامل الدعم أو الحماية الموجودة خارج العمل؟
  3. هل عانيت من الصدمة غير مباشرة؟
    - أ. إذا كان الأمر كذلك، كيف كان تأثيرها عليك؟
    - ب. ما التغييرات التي لفتت انتباهك؟ ما هي "إشارات الإنذار المبكر"؟
    - ت. هل لاحظت علامات الصدمة، أو تغييرات في نظرتك للعالم، أو الإحساس بالمعنى والهدف، أو تغييرات في علاقاتك؟ إذا كان الأمر كذلك، أي مما يلي أثر عليك أو ضايقك بشدة؟
  4. النظر إلى متصلة فرط المشاركة وقلة المشاركة:
    - أ. عندما تشعر بالتعب والإجهاد، إلى أي الاتجاه تميل؟
    - ب. أي الأمور تدفعك باتجاه الهوامش البرتقالية بسرعة أكبر؟
  5. انظر إلى المعلومات رباعية (الوعي/الاتصال/الثقافة/التأقلم)
    - أ. ما هي نقاط قوتك الطبيعية؟
    - ب. ما هي نقاط ضعفك المحتملة؟
    - ت. ما هي استراتيجيات التأقلم الصحية التي تميل إليها للتعامل مع الإجهاد؟
    - ث. أين تريد أن تطور نفسك في هذه الحلقة؟ على سبيل المثال، ما هو الشيء الذي تريد القيام به بانتظام أكثر، أو ممارسة جديدة تريد تطويرها؟ وكيف ستفعل ذلك؟