

عندما تحصل أحداث أليمة صادمة...

فقد يحدث عقبها بعض المتاعب ومنها على سبيل المثال:

- انعدام الأمل بخصوص الحياة الخاصة أو مستقبل الآخرين
- سرعة الإصابة بالحزن أو الغضب
- صعوبة التركيز
- توشي الحذر، والتيقظ وسرعة الفزع وهذا باستمرار
- خدر داخلي، وعدم الشعور بالفرحة
- تجنب الناس والأماكن والنشاطات
- أحلام مزعجة

المتاعب هي رد الفعل الطبيعي على حدث غير طبيعي!

إن كانت المتاعب مرهقة جداً أو تستمر لفترة طويلة فيُرجى الاتصال بـ



الأمر المساعدة...

- تلقي الدعم من خلال الحديث مع آخرين.
- قضاء الوقت مع آخرين.
- القيام بأشياء ممتعة تلهي عن الأعباء النفسية (مثلاً الرياضة، الهوايات، المطالعة).
- استخدام أساليب الاسترخاء (مثلاً تمارين التنفس، التأملات الروحية، أحاديث مع الذات لتهدئة النفس).
- النوم بصورة كافية وتناول الأطعمة الصحية.
- أخذ قسط من الراحة.
- محاولة إدامة مجرى طبيعي لبرنامج نهارك.
- نشاطات بدنية معتدلة.
- نشاطات ممتعة تُضمّنُها في برنامج اليوم.
- زيارة استشاري متخصص.
- كتابة مذكرات يومية.

الأمر غير المساعدة...

- تعاطي الكحول أو المخدرات للتغلب على العبء النفسي.
- إجهاد النفس.
- التفادي المفرط للتفكير بالحدث الأليم أو التحدث عنه.
- الابتعاد عن أفراد الأسرة والأصدقاء.
- الغضب أو العنف.
- عدم الاهتمام بالذات.
- الإفراط في الطعام أو تناول الطعام بصورة قليلة.
- القيام بأمر خطيرة.
- الإفراط في مشاهدة التلفاز أو ألعاب الفيديو.
- الانسحاب من الفعاليات الممتعة.
- إلقاء اللوم على الآخرين.