

إرشادات للكبار بعد أحداث أليمة

أمثلة على ما يمكن أن تفعله أو تقوله	رد الفعل	السلوك
<p>◀ خذ وقتاً أثناء النهار لتهدئة نفسك من خلال تمارين استرخاء فهذا مايعزز النوم وقدرة التركيز ويمنحك الطاقة.</p> <p>◀ حاول القيام بتمرين التنفس التالي: تنفس ببطء عبر الأنف واملأ رئتيك بالهواء. قل لنفسك خلال ذلك " الهدوء يعم جسدي". أخرج هواء الزفير ببطء عبر الفم، واترك الهواء يخرج من فصوص الرئة. قل لنفسك خلال ذلك: " جسدي يطلق كل التوتر خارجاً".</p> <p>كرر هذا التمرين خمس مرات وخذ لنفسك وقتاً أثناء ذلك. حاول تنفيذ هذا التمرين أثناء النهار بالفرد الذي تقتضيه الحاجة.</p>	<p>◀ استخدم تمارين التنفس و/أو الاسترخاء</p>	<p><u>خوف أو انفعال شديد:</u></p> <p>غالباً ما يُصاب الإنسان بالتوتر والخوف بعد اختباره لأحداث أليمة. قد يرى الكبار أنفسهم في مواجهة هموم مفرطة للغاية حول المستقبل أو الأرق أو مشاكل في القدرة على التركيز أو قلق أو عصبية. وقد تكون ردود الفعل هذه مصحوبة بسرعة دقات القلب والتعرق.</p>
<p>◀ اختر اللحظة الصحيحة والمكان الصحيح عندما تريد التحدث إلى شخص ما. اسأل الشخص إن كان لديه مانع إن تحدثت معه عن مشاعرك وأحاسيسك.</p> <p>◀ أدرك بأن مشاعرك وأحاسيسك طبيعية وأنك لست "مجنوناً" وأن لاذنب لك في الحادث الأليم الصادم.</p> <p>◀ إن استمرت المشاعر والأحاسيس لمدة شهر أو أكثر، فعليك الاستعانة بطبيب مختص.</p>	<p>◀ تحدث في لحظة مناسبة إلى أحد أفراد الأسرة أو إلى صديق حول ردود فعلك.</p> <p>◀ تخيل بأن ردود فعل من هذا النمط طبيعية وأن الأمر يتطلب بعض الوقت إلى أن تزول.</p> <p>◀ حاول تصحيح التهم الذاتية المفرطة من خلال تقييم واقعي لما كان يتعين القيام به فعلياً.</p>	<p><u>القلق أو الخجل من رد الفعل الذاتي:</u></p> <p>تثير الأحداث الأليمة الصادمة لدى العديد من الناس ردود فعل قوية، مثل الخوف والفرع وصعوبة التركيز، والخجل من السلوك الذاتي أو مشاعر الذنب. ردود الفعل من هذا النوع أمور متوقع حدوثها بعد حادث أليم صادم وهي أمور تقبل تفهمها.</p>
<p>◀ ضع قائمة بالمسائل التي تهتمك وقرر أيها يتعين حلها أولاً. تصرف في ذلك خطوة بخطوة.</p> <p>اجمع معلومات عن المؤسسة التي بوسعها أن تقدم لك المساعدة.</p> <p>اعتمد على المساعدة العملية من جانب أسرتك والبلدية</p> <p>◀ حيث تكون هذه مناسبة.</p>	<p>◀ اكتشف مواقع أولوياتك.</p> <p>◀ استعلم عن الخدمات التي بوسعك الاستفادة منها والتي من شأنها أن تساعدك على تنفيذ المهام المترتبة.</p> <p>◀ ضع خطة تقسم لك المهام المنفردة إلى خطوات صغيرة سهلة التنفيذ.</p>	<p><u>عندما يشعر المرء بالعجز إزاء مهام معينة عليه القيام بها:</u></p> <p>هي مهام مثل الأعمال المنزلية وإعداد وجبات الطعام والأعمال المنزلية ورعاية الأطفال وتربيتهم.. الخ.</p>

<p>◀ إذا كنت تتذكر الحدث الصادم، فقل لنفسك: "أنا حزين لأنه تم تذكيري بالكارثة، و لكن الأمر مختلف الآن بسبب أن الكارثة لا تحدث الآن وأنا آمن.</p> <p>◀ تتبع التغطية الإعلامية فقط حتى تحصل على ما تحتاجه من معلومات.</p>	<p>◀ عليك أن تدرك بأن الكثير من الأشياء المختلفة يمكن أن تذكرك بالحدث الأليم (أشخاص وأماكن وأصوات وروائح، ومشاعر، وأوقات النهار).</p> <p>◀ كن على علم بأن تقارير وسائل الإعلام عن الحدث الصادم يمكن أن تكون عوامل مثيرة للخوف من تكرر هذا الحدث.</p>	<p><u>مخاوف من تكرر الحدث وردود الفعل على الذكريات:</u></p> <p>وكثيراً ما يحدث أن الناجين يخشون من أن كارثة أو مصيبة أخرى سوف تحدث. وبالإضافة إلى ذلك، فإنه تكون لهم ردود فعل على أشياء تذكرهم بالحدث الأليم.</p>
<p>◀ تذكر بأن العودة إلى روتين يومي منظم يساعد في عملية اتخاذ القرارات.</p> <p>◀ تذكر أن اجتياز حدث أليم يمكن أن يكون له وقع ايجابي أيضا على تقييمك لذاتك وكيفية قضاء أوقاتك.</p> <p>◀ لغرض التعافي، فكر في الانخراط في المشاريع المجتمعية.</p>	<p>◀ تجنب تغييرات كبيرة في حياتك في أعقاب ذلك الحدث الأليم، إذا لم تكن هذه ضرورية حقاً.</p> <p>◀ كن على علم بأن إدراك شجاعتك الذاتية أو فعاليتك تتكثف عندما يتعامل المرء مع الصعوبات خلال الفترة التي تتبع ذلك الحدث الأليم.</p>	<p><u>تغييرات مفاجئة في المواقف والمعتقدات والصورة عن الذات:</u></p> <p>بعد وقوع حدث أليم، فإنه ليس من غير المألوف أن يحدث تغير جذري في تصورات المتضررين. وهذا ينطبق، على سبيل المثال، على المعتقدات الروحية الخاصة، والثقة في الآخرين والمؤسسات الاجتماعية، والإيمان في فعالية المرء والانخراط لمساعدة الآخرين.</p>
<p>◀ عليك أن تدرك بأن سوء استخدام المواد والإدمان من شأنها أن تؤدي إلى مشاكل في النوم والمهنة والعلاقات والصحة البدنية.</p> <p>◀ حاول الانتفاع بالمساعدة المناسبة.</p>	<p>◀ عليك أن تعلم بأن سوء استخدام المواد والإدمان هي طرق خطيرة للسيطرة على ما قد حصل.</p> <p>◀ حاول جمع معلومات عن مؤسسات محلية تقدم المساعدة.</p>	<p><u>سوء استخدام الكحول والمخدرات والقمار أو السلوك الجنسي المنهور:</u></p> <p>الكثير من الناس يشعرون بعد إصابتهم بحدث أليم صادم بأنهم خارج السيطرة ومفزوعين وبلا أمل وغازبين ويسلكون هكذا من أجل شعور أفضل. وهذا من شأنه أن يتحول إلى مشكلة إن كان الشخص المعني قبل الحدث الأليم يسيء تعاطي المواد أو أنه كان مدمناً.</p>

<p>◀ لا تتخلى عن طلب المساعدة من الآخرين رغبة منك في عدم تشكيل عبء عليهم. غالبية الناس يشعرون بشكل أفضل عندما يتلقون الدعم من آخرين بعد اختبارهم لحدث أليم.</p> <p>◀ عوضاً عن منح أفراد الأسرة والأصدقاء النصائح أو جعلهم "يتقبلون الأمر"، عليك عدم خشية الاستفسار منهم عن حالتهم. أعطهم الشعور بأنك تفهمهم وأعطهم أذنًا صاغية ومد يد العون متى ما بات ذلك مطلوباً.</p> <p>◀ أقض المزيد من الوقت مع الأسرة والأصدقاء للتحدث عن وضع الجميع. قل لهم "أنتم تعلمون بأن حقيقة انتقادنا لبعضنا البعض أمر طبيعي تماماً بعد كل مامرنا به. أعتقد بأن تعاملنا مع القضية جيد بصورة مذهلة. وكم هو جيد أننا نستطيع أن نعول على بعضنا البعض."</p>	<p>◀ عليك العلم بأن الأسرة والأصدقاء يُعتبرون أحد أهم أنواع الدعم بعد اختبار الأليم الصادم.</p> <p>◀ تقبل الطرق المختلفة للتعافي بوجود أفراد الأسرة.</p> <p>◀ انتفع بمساعدة أفراد الأسرة الآخرين في مسائل تربية الأطفال أو أداء متطلبات الحياة اليومية إن كنت حزينا/حزينة أو تشعر بالضغط.</p>	<p><u>تحول فجائي في العلاقات الإنسانية:</u> يشعر الأشخاص المعنيون أحياناً بصورة مغايرة تجاه اسرتهم واصدقائهم. فعلى سبيل المثال يكون رد فعلهم الإفراط في رعاية الآخرين وقلق مفرط بخصوص سلامتهم، أو أنهم محبطون إزاء رد فعل أفراد الأسرة والأصدقاء أو أنهم يشعرون وكأن أفراد الأسرة والأصدقاء قد انتقلوا.</p>
<p>◀ سيطر على غضبك من خلال التمتع بقسط من الراحة لتخفيف حدته. ابتعد عن المواقف المسببة للضغط وتحدث مع صديق عن الأمور التي تثير غضبك واستغل التمارين البدنية وأله نفسك من خلال نشاطات إيجابية أو تخلص من الموقف الذي يُثير غضبك.</p> <p>◀ عليك الإدراك بأن الغضب لن يجلب لك ماتصبو إليه ولربما يلحق ضرراً بعلاقات هامة بالنسبة لك.</p> <p>◀ إن أصبحت تستخدم العنف فعليك فوراً الاستعانة بالمساعدة.</p>	<p>◀ حاول التعامل مع الغضب بطريقة تساعدك ولا تضررك.</p>	<p><u>الغضب المفرط:</u> الغضب إلى درجة معينة أمر مفهوم بعد أن يكون المرء قد واجه حدثاً أليماً صادمًا، غير أن الغضب عندما يؤدي إلى سلوك عنيف فهو يغدو مشكلة جدية.</p>

<p><u>صعوبة في النوم:</u> صعوبة النوم أمر بديهي بعد إصابة المرء بحادث أليم لسبب أن الشخص المعني مضطرب وقلق ومهموم بخصوص الأضرار والتغيرات الحياتية. وهذا ما يؤدي إلى الأرق والاستيقاظ عدة مرات أثناء الليل.</p>	<p>◀ اعمل على وجود نظام نوم متوازن لك.</p>	<p>◀ حاول الخلود إلى النوم كل يوم في نفس الوقت. ◀ لا تتناول مشروبات تحتوي على الكافيين مساءً. ◀ قلل من تعاطي الكحول. ◀ أزد قدر التمارين اليومية. ◀ حاول الاسترخاء قبل الخلود إلى النوم. ◀ حاول اقتصار قيلولة بعد الظهر على 15 دقيقة. ◀ ولا تخلد للنوم بعد الساعة الرابعة بعد الظهر.</p>
---	--	---