

## عندما تحصل أحداث رهيبية...

ماقد تختبرونه...

### ردود الفعل الفورية

هناك تعددية كبيرة في ردود الفعل الإيجابية والسلبية التي يمكن أن يشهدها الناجون خلال وقوع المصيبة وبعدها مباشرة. وتشمل هذه:

ردود الفعل الإيجابية	ردود الفعل السلبية	المجال
عزم وتصميم، ادراك محتد، شجاعة، تفاؤل، ثقة	تشوش، بلبلة، هموم، أفكار وصور دخيلة، لوم الذات	إدراكياً
شعور بالانتماء، شعور بالتحدي والشعور بالحركة	صدمة، لوعة، حزن، ابتئاس، خوف، غضب، خدر عاطفي، ذنب وعار	مشاعرياً
ترابط ونشاط اجتماعي في خدمة الآخرين	انطواء حاد على الذات، أزمت في العلاقات الإنسانية	اجتماعياً
يقظة، استعداد لرد الفعل، طاقة متزايدة.	إعياء، صداع، توتر عضلي، ألم في البطن، تسارع دقات القلب، سرعة الإصابة بالفرع، أرق	فيزيولوجياً

يمكن أن تكون ردود الفعل الشائعة والمستمرة والسلبية كالتالي:

- أفكار أو تصورات دخلية عن الحدث عندما تكون في حالة اليقظة أو الحلم
- ردود فعل عاطفية أو بدنية مشوشة رداً على محفزات تُذكر بالتجربة
- شعور كما لو أن الحدث يحصل بصورة متكررة ("ارتجاج")

### ردود فعل تجنبية والانطواء على الذات

- تجنب الحديث عن الحدث الأليم الصادم أو التفكير فيه أو تجنب اختبار مشاعر
- تجنب أن يتم التذكير بالحدث (أماكن وأشخاص مرتبطة بالحدث)
- مشاعر محدودة وخدر عاطفي
- مشاعر بأن المرء متناهي ومغترب، ابتعاد عن الحياة الاجتماعية
- فقدان الاهتمامات بنشاطات تكون مبعث سرور في العادة

### الانفعال البدني

- يقظ بصورة مستمرة بخصوص خطر محقق، سريع التأهب والإنذار، سريع الإصابة بالفرع
- عصبية، تهيج، نوبات غضب
- صعوبات في الإغفاء والنوم بلاقطع، صعوبات في التركيز أو الانتباه

### صدمة وذكريات الفقدان

- ردود فعل على أماكن وأناس ومشاهد وأصوات وروائح ومشاعر تُذكر بالحدث الأليم الصادم يمكنها أن تثير تصورات وأفكار ومشاعر ورددود فعل بدنية.
- الأمثلة الشائعة هي: أصوات عالية فجأة، رائحة النيران، صفارات انذار سيارات النجدة، أماكن حيث وقع الحدث، رؤية أناس مصابين بعاهات أو عجز، جنازات، ذكرى سنوية للحدث، نقل تلفزيوني ومذيعي عن الحدث.

## تغير إيجابي للأولويات والتوقعات والعقيدة

- زيادة التقدير للعائلة والأصدقاء.
- قبول التحدي لمواجهة صعوبات (من خلال خطوات إيجابية ونشطة عن طريق تغيير تركيز الأفكار " ومن خلال روح الفكاهة والقبول).
- تغير في الموقف تجاه ما يتوقعه المرء من يوم إلى يوم وما يعتبره المرء "يوماً جيداً".
- تغير الأولويات بحيث أن المرء يزيد تركيزه على قضاء الوقت مع العائلة والأصدقاء بصورة واعية.
- زيادة الالتزام والتفاني تجاه الذات والأسرة والأصدقاء ولربما في المعتقد الديني.

## ردود الفعل الشائعة عند وفاة أحد أفراد الأسرة المقربين للقلب

- الشعور بالتشوش، والخدر العاطفي، وعدم الإيمان، والذهول أو الشعور بالضيق.
- الغضب من ذلك الشخص الذي توفي أو من الأشخاص الذين يعتقد بأنهم يتحملون مسؤولية الوفاة.
- ردود فعل جسدية قوية مثل الغثيان والتعب، والرجفان، وضعف العضلات.
- الشعور بالذنب لأن المرء لا يزال على قيد الحياة.
- عواطف عارمة مثل الحزن العميق والغضب أو الخوف.
- زيادة خطر الإصابة بالأمراض الجسدية والجروح.
- انخفاض قدرة الأداء أو صعوبة في اتخاذ القرارات.
- التفكير القسري في الشخص المتوفى بالرغم من عدم الرغبة في ذلك.
- الاشتياق للمتوفى، أو افتقاده أو الرغبة في البحث عنه.
- في حالة الأطفال والمراهقين، فمن المرجح جداً شعورهم بالقلق من أنهم أو أحد الوالدين قد يموت.
- يمكن أن يشعر الأطفال والفتيان والفتيات بالخوف عندما ينفصلون عن والديهم أو مقدمي الرعاية.

## ما يساعد....

- الحصول على المساعدة من خلال محادثات مع الغير.
- القيام بأشياء ممتعة تلهي عن العبء (مثلاً الرياضة والهوايات والمطالعة).
- الحصول على قسط كاف من النوم وتناول الطعام الصحي.
- محاولة الحفاظ على الروتين اليومي المعتاد.
- ادخال نشاطات ممتعة على الجدول اليومي.
- قضاء الوقت مع أشخاص آخرين.
- تطبيق أساليب الاسترخاء (مثل تمارين التنفس والتأملات الروحية والموسيقى المهدنة أو أحاديث مهدنة مع النفس).
- أخذ قسط من الراحة.
- نشاط بدني معتدل.
- الحصول على استشارة أخصائي.
- تدوين مذكرات يومية

## ما لا يساعد ...

- استخدام الكحول والمخدرات للتغلب على العبء النفسي.
- تجنب التفكير بوفاة شخص قريب إلى النفس أو الحديث عنه وهذا بصورة مفرطة.
- الغضب أو العنف.
- الإفراط في تناول الأطعمة أو تناول الطعام بما لا يكفي الجسم.
- الإفراط في مشاهدة التلفزيون أو ألعاب الفيديو.
- إلقاء اللوم على الآخرين.
- إجهاد النفس بالعمل.
- الانسحاب من أفراد الأسرة والأصدقاء.
- عدم الاهتمام بالذات.
- القيام بأعمال خطيرة (مثل قيادة السيارة بصورة منهورة وعدم اتخاذ تدابير أمنية وتعاطي الكحول أو المخدرات).
- الانسحاب من الفعاليات الممتعة.

