

الدعم النفس والاجتماعي

التعامل مع الصدمة



ما الذي لا يجب علي فعله؟

- لا تكتم مشاعرك. من الطبيعي أن يكون لديك مشاعر قوية في ظل هذه الظروف. كتم مشاعرك سيجعلك تشعر بالسوء.
- لا تستخدم المخدرات أو الكحول. كلاهما يساعد على تخفيف المشاعر ولكن هذا قد يمنعك من التصالح مع ما حدث. إذا كنت بحاجة إلى بعض الأدوية اتصل بالطبيب.
- يجب ألا تتخذ أي قرارات مصيرية تتعلق بحياتك في ظل هذه الظروف. حكمك ليس في أفضل حالاته ، وقد تتخذ خيارات تندم عليها لاحقاً.

متى أحتاج إلى مساعدة؟

- يجد معظم الناس أن التوتر والعواطف القوية سوف تتلاشى مع مرور الوقت ، على الرغم من أن هذا سوف يعتمد على الفرد. إذا لم تتلاشى أي من الأعراض المذكورة أدناه بعد فترة 4-6 أسابيع ولا تزال مصدر قلق لك ، فيجب أن تأخذ بعين الاعتبار استشارة المختصين.
- إذا كنت لا تزال غير قادر على التعامل مع عواطفك وتشعر بالإرهاق من التوتر والفرغ والانهك.
 - إذا كنت تفكر إلى الحافز الشخصي أو تشعر بالحاجة إلى إبقاء نفسك مشغولاً للتوقف عن التفكير في الحدث.
 - إذا كنت لا تزال تعاني من الكوابيس أو صعوبة في النوم.
 - إذا كان لعواقب الحدث تأثير خطير على زواجك / علاقتك ، على سبيل المثال تأثير على حياتك الجنسية.
 - إذا كنت تشعر أنك عرضة للحوادث.
 - إذا بدأت في الشرب أو استخدام الدواء بشكل مفرط.
 - إذا لم تعد قابليتك على العمل إلى المستوى الطبيعي.
 - إذا كنت تريد التحدث عن مشاعرك وتجاربك ولكن لا يوجد أحد يمكنك اللجوء إليه.

أين يمكنني الحصول على مساعدة المختصين؟

يمكنك الاتصال بالصليب الأحمر الأيسلندي على رقم هاتف الطوارئ 1717 على مدار الساعة. هناك سوف تتلقى إما مساعدة مباشرة أو معلومات حول أين يمكنك الذهاب لطلب المساعدة . المكالمات مجانية ، وسيتم إخفاء الهوية وسرية الاتصالات بشكل كامل.

الصليب الأحمر الأيسلندي

يقوم الصليب الأحمر الأيسلندي بتقديم الرعاية الجماعية والإغاثة الاجتماعية بموجب اتفاق مع إدارة الحماية المدنية الأيسلندية. يقوم الصليب الأحمر بفتح ملاجئ رعاية جماعية أثناء الكوارث وحالات الطوارئ حيث يتلقى الناس المساعدة الأولية الأساسية عن طريق المعلومات والغذاء والملبس ، ويتم اتخاذ تدابير لبقاء الأسر معا . كما يقدم الصليب الأحمر الأيسلندي المساعدة أثناء الأحداث الكارثية المفاجئة إلى جانب الكوارث الجماعية ، مثل الحرائق أو فيضانات المنازل.



الصليب الأحمر في أيسلندا

Efstaleiti 9

103 Reykjavík

Sími 570 4000

central@redcross.is

www.raudikrossinn.is

الشعور بتأنيب الضمير من البقاء على قيد الحياة ، ولوم الذات - التفكير تحت الضغط.

صعوبة التركيز - يكون عقلك مستاء.

الصداع وعدم الراحة الجسدية - يؤثر التوتر أيضا على صحتك الجسدية. العواطف المذكورة أعلاه مفهومة وطبيعية. يمكن أن تختلف في شدتها والمدة ، ولكن مع مرور الوقت ، سوف تتلاشى. من أجل التعامل مع هذه المشاعر يجب أن تسمح لها بالخروج (التعبير عنها). السماح لمشاعرك بالظهور لا يعني أنك ستفقد السيطرة وتحمل المزيد من الألم. من ناحية أخرى ، إذا قمت بكبت هذه المشاعر فقد يؤدي هذا إلى مشاكل أخرى وأكثر تعقيدا.

ماذا يمكنني أن أفعل؟

خذ الحياة يوما بيوم في كل مرة. من المهم استعادة إحساسك بالأمن والأمان. من الممكن أن تساعدك النصائح التالية:

- امنح نفسك الوقت - قد يستغرق الأمر أسابيع وشهورا لتتعلم التعايش مع ما حدث.
- عد إلى روتينك اليومي مثل العمل أو المدرسة ، في أقرب وقت ممكن.
- تواصل مع العائلة والأصدقاء وغيرهم ممن يمكنهم دعمك.
- من الجيد مقابلة الأشخاص الذين مروا بنفس التجربة التي مررت بها.
- حضور مراسم التأيين والجنائز.
- الحصول على قسط كاف من النوم والتغذية السليمة وممارسة الرياضة:
- تحدث عن الحدث وعواقبه عندما تكون مستعدا.
- لا تقلق إذا بكيت أو انزعجت عندما تتحدث عن الحدث.
- كن حذرا! الأشخاص الذين مروا بصدمة خطيرة ، هم أكثر عرضة للإصابة بالحوادث.

كيف يمكنني مساعدة طفلي؟

- ابق قريبا ، وأكد للطفل أنه لا يوجد خطر وشيك ، ساعده على الشعور بالأمان.
- كن صادقا ومراعي لعمر الطفل ومستوى فهمه عند شرح الحقائق. يتأثر التعافي العاطفي للطفل بالمعلومات التي يتلقاها.
- إعطي الطفل الفرصة للتعبير عن مشاعره في اللعب والرسم والتحدث.
- حاول الحفاظ على روتين الطفل اليومي. حافظ على ساعات منتظمة لتناول الوجبات والنوم والحضور المدرسي والأنشطة الخارجية والهوايات.
- خذ بعض الوقت للاستمتاع معا (أنت وطفلك). سوف يساعد هذا في تقليل الخوف والقلق.

الأطفال ، على عكس البالغين ، لا يعبرون عن ردود فعلهم العاطفية لفترات طويلة من الزمن. يمكن أن يكونوا حزينين وقلقين لفترة من الوقت ولكن سرعان ما ينسون عندما يبدأون اللعب. أن بعض ردود الفعل لا تظهر على الفور ويمكن أن تظهر ردود فعل أخرى بعد وقت طويل. لا تتردد في طلب التوجيه والاستشارة من المختصين إذا كنت غير متأكد أو إذا دعت الضرورة.

رد الفعل على الأحداث المؤلمة

الأحداث المؤلمة مثل الحوادث، الإصابات الجسدية الخطيرة، الاعتداءات العنيفة، الكوارث الطبيعية، الانتحار أو الاعتصاب غير متوقعة ، وبالتالي فإن الأشخاص ليسوا مستعدين لها أبدا. إذا كنت قد مررت بحدث من هذا النوع أو كنت شاهدا ، فمن المرجح أن تكون قد تأثرت به. من الصعب تحديد كيفية تأثر الناس لأن ذلك يعتمد على الفرد المعني بالحدث. قد تشعر أن كل آمالك قد تحطمت ، وقد لا تعرف كيفية التعامل مع مشاعرك القوية ، وبالتالي قد تشعر بالاحباط والقلق الشديد. سيكون لردود الفعل هذه ، في البداية ، تأثير قوي على حياتك اليومية.

كقاعدة عامة ، سوف تهبط ردود الفعل القوية هذه مع مرور الوقت ، من خلال جهودك الخاصة وبمساعدة عائلتك أو أصدقائك أو غيرهم من المقربين منك. ومع ذلك ، فمن المعتاد حدوث ذكريات عن الصدمة ، رغم أن الحدث الصادم حدث منذ فترة. يمكن تحفيز ذكريات الماضي من خلال الأماكن أو الصور أو الأصوات أو الروائح أو التحدث عن أحداث مماثلة.

ماذا يمكنني أن أتوقع؟

من الطبيعي أن تعاني من التوتر وأن تستمر الأعراض لعدة أسابيع. يعتمد مقدار التوتر على خطورة الحدث ومستوى تحملك والظروف التي تجد نفسك فيها. كلما اقتربت من الحدث الصادم ، كلما شعرت بتأثيره. يمكن أن يزجج الحدث أيضا أصدقائك وأقاربك بشدة.

ردود الفعل النموذجية مباشرة بعد الحدث الصادم الصدمة

الشعور بالخطر، التفكير غير الواضح، الإحساس المضطرب بالحقيقة ، والفراغ . أن تكون معزولا عن مشاعرك وعمما يجري من حولك.

الإنكار

الصعوبة في تقبل ما حدث.

التصرف وكأن شيئا لم يحدث.

بعد بضع ساعات أو أيام سوف تتلاشى هذه الأعراض و تبدأ ردود افعال اخرى.

ردود الفعل المتوقعة خلال الأسابيع الأولى بعد الحدث

البكاء والحزن - ما حدث مؤلم؛ الخسارة تثير الحزن العميق.

الخوف والقلق - هل سيحدث شيء فظيع مرة أخرى؟ ماذا سيكون...؟ ماذا لو...؟

خدر و / أو حالة تشبه الحلم - الألم أكبر من القابلية على التحمل.

الكوابيس ، صعوبة النوم - ذكريات الماضي أثناء الأحلام ، الكثير من التوتر.

أفكار دخيلة متعلقة بالحدث - الصور والأصوات والروائح المتكررة غير المرغوب فيها.

التعب - أنظمة الجسم تحت ضغط هائل.

العجز والافتقار إلى المبادرة - التوتر سوف يؤثر على الأفكار والعواطف.

الغضب - يتم استخدامه للتغلب على الخوف المرتبط بالحدث.

الابتعاد عن الأشخاص والأماكن التي تذكرك بالحدث - الهروب من المواقف العصبية.