

ردة فعل مراجع أو موارد

دعم نفسي >

متى تحتاج لمساعدة نفسية؟

كثير يشعرون أن الاجهاد وقوة المشاعر تخدر مع الوقت. صحيح الذكر أن هذا متعلق بالفرد. إذا شيء لم يخدر من الأشياء المذكورة في الأسفل بعد 4-6 أسابيع ويثير لك القلق عليك أن تستشير المختصين. إذا أنت مازالت مشاعرك غير مستقرة، تعيش إثارة، فراغ وإنهاك إذا كنت لا تستطيع فعل شيء أو تحتاج أن تفعل أشياء كثيرة كي تتجنب التفكير عن الحادث إذا كنت تحلم بكوابيس وتنام مضطرب إذا النتائج تأثر بشكل سلبي كثيرا على زواجك/علاقتك مثل النكاح إذا كنت تشعر أنك تصاب بحوادث كثيرة إذا كنت تأخذ الكحول والمخدرات بشكل كثير إذا لم تستطع العود الا العمل مثل الماضي إذا كنت تريد التكلم عن مشاعرك وخبرتك لكن لم تجد أحد ترجع اليه

المساعدة النفسية تساعد الشخص ليدرك ما عواقب الحادث الخطير، مساعده لتعامل مع مشاعره والخوف وتنشط لياقة التكيف لديه.



أين أستطيع طلب مساعدة نفسية؟

هاتف المساعدة لدى الصليب الأحمر 1717 مفتوح على مدار الساعة. هناك يمكن طلب الدعم المباشر أو معلومات عن أفضل مكان لإجائها. المكالمات لا تكلف ولا يكشف عن الهوية وسرية تامة.

صليب الأحمر في أيسلندا

الصليب الأحمر يقوم بمساعدات اغاثية ومساعدات اجتماعية بحسب اتفاق مع الدفاع المدني. فروع الصليب الأحمر تفتح مراكز مساعدات اغاثية في وقت المتاعب والمخاطر حيث يقدم فيها للناس الإسعافات الأولية مثل المعلومات والمواد الغذائية والملابس وجمع الأسر. يلبي الصليب الأحمر أيضا الصدمات المفاجئة خارج حاله الحماية المدنية مثل احترق المنازل والفيضانات.



ماذا أستطيع أن أفعل؟

الأفضل تفكير في يوم بعد يوم (كل يوم بيومه). مهم أن يسترجع وينمى الأمان الموجود سابقا. لتحقيق ذلك جيد أن:

التحلي بالصبر – يستطيع أن يأخذ أسابيع وأشهر للتعيش مع ما حصل
البدا بممارسات يومية بأقرب وقت مثل العمل والمدرسة
يعاشر العائلة، الأصدقاء والأصحاب الذين يستطيعون دعمك
الأولاد يجب أن يستطيعون الشعور بالدعم والأمان من الأهل و/أو راشدين آخرين الذين هم بثقون بهم.
يجب أن يستطيعون أن يتكلمون بحرية عن قلقهم وخوفهم.
هو أمر جيد الالتقاء بأخرين الذين مر بحادث مثلك
الذهاب الى الذكرى والجزاة
التفكير في النوم، الغذاء والحركة
التكلم عن الحادث وما بعده عندما نكون مستعد
ألا تتلق من البكاء أو الاضطراب عند الحديث عن الحادث
الانتباه! تصيب الناس الحوادث بعد عيش حادث خطير

ماذا علي ألا أفعل؟

لا تكتم مشاعرك – المشاعر القوية هي طبيعية في هذه الأحوال وبكتمهم تحدث لنفسك استياء أكثر.
تجنب الادوية والخمر – هذان الاثنان يساعدان في تخدير المشاعر وتستطيع أن تصدك عن العمل فيما حصل.
ننصح تحت هذه الظروف ألا تتخذ قرارات متعلقة بحياتك. التفكير ليس واضح لذلك قد تتخذ قرار تندم عليه لاحقا

كيف أستطيع مساعدة طفلي؟

كن قريبا وطمئن الطفل أنه لا يوجد خطر، هذا يكون أمان.
كن صريحا وأشرح الحقائق حسب ما يناسب عمره وتنمية الطفل. العمل مع المشاعر الطفل بينا على المعلومات التي يحصل عليها.
أعطي الطفل فرصة ليعبر عن نفسه في اللعب، في الرسم والكلام.
حاول قدر استطاعتك أن تستمر الحياة اليومية لطفلك. انتبه على الوجبات المنظمة، وقت النوم، دراسة، وقت الفراغ، قوانين عامة مثل وقت اللعب في خارج المنزل.
أعطي العائلة وقت لتكون معا وتعمل أشياء ايجابية لهزيمة الخوف وذكريات تثير الفلق.

الأطفال مختلفون عن الراشدين في أن ردات الفعل المشاعرية لا تدوم طويلا. الأطفال يستطيعون أن يكونوا حزنين وبأسين للحظة ونسيان أنفسهم في لعبة ممتعة بعد فترة. الانتباه أن بعض ردات الفعل لا تظهر على الفور وغيرها يمكن أن تظهر بعد فترة طويلة. لا تترددوا بالذهاب للمختصين للاستشارة والدعم إذا لم تكونوا أمنين أو احتجتم لذلك.

بعد الحادث الخطير

حوادث خطيرة هي مثلا حادث، إصابة خطيرة، عنف، الكوارث الطبيعية، انتحار واغتصاب. حوادث من هذه الأنواع لا تخبر قبل حدوثها ولذلك الناس لا تكون مستعدة لها.

إذا انت مررت بحادث من النوع الذي ذكر سابقا أو شاهدت حادث، على الأرجح أنه أثر عليك. ليس ممكن معرفة نسبة التأثير لأنه متعلقة بالفرد. بعد هكذا حادث من الممكن أن تشعر بأنها النهائية. أنت لا تعرف كيف تتعامل مع هذه المشاعر القوية التي تشعر بها والنتيجة هي تقلبات مزاجية واستياء. هذه الحالة تؤثر على حياتك اليومية في الفترة الأولى.

عادة تقل هذه الردات الفعل القوية عندما يمر الوقت بمساعدة المواجهة الخاصة، العائلة، الأصدقاء والمعارف. هو ليس غير طبيعي أن الذكريات عن الحادث تعود حتى بعد مرور وقت من حدوثه. أمور كثيرة تسبب مراجعة الذكريات مثل أماكن، صور، أصوات، رائحة أو حديث عن حوادث شبيها.

ما يمكن أن نتوقعه؟

هو طبيعي أن تشعر بالإجهاد وأن يستمر لبضعة أسابيع. هذا متعلق بخطورة الحادث، حسب قوة تحملك وظروفك كل مرة تختلف نسبة الاجهاد. كل ما استسلمت للحادث، أثر عليك أكثر وأكثر. والحادث يستطيع ان يؤثر بنسبة كبيرة على أصدقائك وأقربك. الحوادث الخطيرة تستطيع أن تحدث صدمة في البداية وتقهرك مشاعريا.

ردات الفعل الطبيعية بعد الحادث

صدمة فزع، تفكير غير واضح، شعور غير واقعي، فراغ غير مرتبط بالمشاعر وما يحث حولك

انكار صعوبة بمواجهة ما حدث
يتصرف وكأنه شيء لم يحدث

بعد بضع ساعات أو أيام تمضي الصدمة وتحدث ردات فعل أخرى

ردات فعل طبيعية أول الأسابيع

بكاء وحزن – ما حدث مؤلم وفقدان يثير الحزن
خوف وكرب – ممكن حدوث شيء فظيع مرة أخرى؟ ماذا سوف...؟ ماذا او...؟
خدر و أو حالة تخيلية – ألم كثير أن يشعر به
كوابيس، صعوبة بالنوم – يمر فيها مرة ثانية بالحلم، ضغط كثير
أفكار متردد عن الحادث – صور، أصوات، روائح مختلفة تصيح مترددة
عدم الرغبة في مناقشة الحادث أو التحدث كثير عنه – طرق تأقلم مختلفة
تعب – عمل الجسد تحت ضغط كبير
العجز وعدم المبادرة – الضغط يزج التفكير/الأفكار
الغضب – يعطي طاقة لتعامل مع الخوف النابع عن الحادث
تجنب الناس والأماكن التي تذكرك بالحادث – الهروب من الإزعاج
شعور بتأنيب الضمير لأجل النجاة، اتهام بآئك الفاعل – التفكير تحت الضغط
صعوبة في التركيز – العقل مضطرب
الصداع وازعاج جسدي – اجهاد يظهر أيضا جسديا

ردات الفعل التي ذكرت سابقا هي مفهومة وعادية. هم يستطيعون أن يكونوا بدرجات متفاوتة وتختلف مدتها. وستقل بشكل منظم عند مرور الزمن. للتعامل مع هذه المشاعر المهم اظهارها. هذا لا يعني أنك تفقد السيطرة وتشعر بالأم أكثر إذا لم تكتم مشاعرك. أن كتمان يؤدي الى مشاكل اخرى ومعقدة أكثر.