



هل تشاهد أو تدعم أو تقرأ بانتظام عن الأفراد الذين يعانون من الصدمات أو يتعرضون لها؟
هل أنت عامل في المجال الإنساني أو مراسل إخباري أو تعمل في خدمة الأشخاص الذين يقاسون المعاناة؟ سيكون هذا المستند نافعاً لك.

قد تتمخض الأحداث المسببة للصددمات عن انفعالات قوية: الخوف، الغضب، الإشمزاز، الخجل. مثل تلك الانفعالات الجياشة لا تتبدد في الهواء ولكن يمكن مشاركتها ونقلها عندما يواجهها الشخص. إن السماع عن أو مشاهدة ألم شخص آخر يجعلنا بشكل فطري نفكر في الطريقة التي يؤثر بها الألم فينا وفي نهاية الأمر قد يبدأ تشكيل تجاربنا الداخلية.

العمال الذين يتعرضون بانتظام إلى صدمات تعرض لها أشخاص آخرون معرضون إلى مقاساة الصدمة المتنقلة حيث تتنابهم مشاعر مشابهة لتلك التي عانى منها الشخص أو المجموعة التي تعمل معها. لا تحدث الصدمات المتنقلة ليلاً ولكنها قد تتراكم مع مرور الوقت بسبب طبيعة عملك. إن إدراك الآثار السامة للصددمات وتأثيراتها النفسية الاجتماعية المحتملة هو نقطة البداية لوقاية نفسك منها بالإضافة إلى احتمالية مقاومتها (المرونة المتنقلة).



إن التطلع إلى أننا قد نغرق في المعاناة والخسارة اليومية دون أن نقاسي تأثير ذلك تماماً كالتطلع بشكل غير واقعي أنك تستطيع المشي على الماء دون أن تتبيل.

كتاب RACHEL .KITCHEN TABLE WISDOM, DR
REMEM

قطاعات مثل: تطبيق القانون، والمطافي، وخدمات الضحايا، والخدمات الطبية في حالات الطوارئ لطالما كانت قطاعات إستراتيجية في مواجهة الصدمات المتنقلة على مدار سنوات عديدة. وعلى الرغم من ذلك، يقل الاعتراف بها كخطر مهني يحقق بالعاملين في الخطوط الأمامية بالمجال الإنساني، وفرق الاتصالات/الشكاوى والمدافعين عن حقوق الإنسان. نحتاج إلى أن ندرك حقيقة الصدمات المتنقلة ونمنع وقوعها وتعامل معها حتى يتمكن العاملون من النجاة والنجاح.

ما الذي يزيد مخاطر الصدمة المتنقلة؟

- الخبرات السابقة مع الصدمات ومدى تشابه صدمة ذلك الشخص أو المادة التي تتعامل معها مع صدمتك أنت.
- العمل و/أو العيش في عزلة.
- تاريخ المرض النفسي الحالي أو إدمان المخدرات.
- نقص الخبرات في التعامل مع المواد/الأحداث المسببة للصددمات.
- تكرار العمل مع المواد المسببة للصددمات مع قليل من التباين.
- نقص إلمامك أنت شخصياً أو إلمام مؤسستك بطبيعة المادة المسببة للصددمات.
- الميل نحو إنكار المشاعر الذاتية أو تلافيتها.

نصائح للأشخاص العاملين مع المواد والأحداث الصعبة

- **تناول** وجبات مغذية واشرب كمية كافية من الماء. إذا كنت لا تحب أن تطهو وجبة رائعة بنفسك، فاطلب من الآخرين الحضور ومشاركة الوجبة معك.
- **تواصل مع الناس** ولا تتحدث دائمًا عن العمل. تشير دراسات عديدة إلى أن العلاقات الإيجابية هي عامل الحماية رقم 1 لتحقيق الصحة والعافية الشاملتين.
- **استرح**. إن الاستراحة لا تقتصر على نيل قسط من الراحة من مزاوله نشاط ما ولكنها تجديد الطاقة من أجل ما هو آت. إن الابتعاد قليلاً وإعادة اكتساب روح الفخر والشعور بأهمية عملك سيبقيك متحفزاً لدى عودتك إلى العمل.
- أنشيء **القيود** الخاصة بالعمل على المواد الصعبة مثل: تحديد مدة التعرض لها، تقليل حجم الشاشة ومستوى الصوت، العمل مع شريك أو فريق، تسمية الملفات ومعرفة المحتوى الذي ستشاهده.
- **مارس التمارين الرياضية**. تعمل ممارسة التمارين الرياضية على تحسين الحالة المزاجية وقد يكون لها تأثير كبير كتأثير الأدوية عندما يتعلق الأمر بالاكنتاب. علاوة على ذلك، فإن ممارسة التمارين الرياضية تزيد من الطاقة وتحسن الصحة والقدرة على مقاومة الضغوط السلبية.
- **استشعر** واستحضر الانفعالات القاسية التي تتناكب عندما يحين وقت الشعور بها وبُح بها عندما يحين موعد البوح بها. يتيح لك ذلك الحفاظ على روح التواصل الإنساني ويحميك من التفكير الزائد وتراكم المستويات الخطرة للصدمات.
- **تجنب** التعرض غير الضروري للمواد المسببة للصدمات خارج العمل من خلال أفلام الرعب، الأخبار/وسائل الإعلام، والمحادثات المليئة بالتحديات.



كل شيء سيعود إلى طبيعته من جديد إذا
انفصلت ذهنياً لبضع دقائق...
بما في ذلك أنت نفسك.

ANNE LAMOTT

المؤلف: Ben Porter
أخر تحديث: أغسطس 2018

info@thrive-worldwide.org

