

كيفية العناية بالنفس بعد الصدمة

Thrive Worldwide

كل منا يستجيب للأزمات بطريقة مختلفة. قد تتمثل استجابة البعض في ردة فعل عاطفية قوية، بينما يمر البعض الآخر بحالة من الانفصال عن الحدث، وآخرون قد يصابون بالغضب، وغيرهم بالحزن.

تختلف استجابتنا للأزمات بحسب شخصية كل منا، لكن معظمنا سيشعر بالارتباك تجاه الواقع الجديد وسيحتاج إلى بعض التعديلات. ينبغي النظر في ردود الفعل الشائعة بعد حدث مؤلم ثم إبقاء العين مفتوحة على التغييرات الشخصية التي نشعر بها. هذه ردود فعل طبيعية، وهي تختلف من شخص لآخر ومن حدث لآخر.

لكن إذا استمرت هذه الأعراض وكان لها تأثير سلبي على حياتنا بعد شهر كامل، لا بد من مساعدة تخصصية.

هل هناك أي تغيير في الجسد؟

مباشرةً بعد الحادث (أول 24 ساعة):

- رجفة
- تعرق
- تسارع في دقات القلب
- صعوبة في التنفس

في الأيام التالية:

- مشاكل هضمية
- نقصان أو زيادة وزن
- تعب أو إرهاق
- الأرق
- صداع أو آلام عامة أخرى
- تشنّج أو شدّ عضلي
- مشاكل قلبية
- سهولة المرض أو العدوى
- تفاقم مشاكل صحية مسبقة

هل هناك أي تغييرات في التفكير؟

مباشرةً بعد الحادث (أول 24 ساعة):

- ارتباك وتشوّش
- إنكار وشك في الواقع
- أفكار أو صور مزعجة
- اندفاع لاتخاذ قرارات كبيرة

هل هناك أي تغييرات في المشاعر؟

مباشرةً بعد الحادث (أول 24 ساعة):

- خوف شديد
- فزع ونزق
- مشاعر حادة تؤدي للبكاء أو الصراخ
- شعور بالذنب والعار
- صدمة أو خدر

في الأيام التالية:

- حزن
- سرعة الغضب
- قلق أو خوف أو شعور بالاضطهاد
- يأس أو انعدام المعنى
- لوم للذات
- شعور بالبلادة وعجز عن الاستمتاع
- تدني احترام الذات
- كوابيس

هل هناك أي تغييرات في السلوك؟

مباشرةً بعد الحادث (أول 24 ساعة):

- بكاء
- صراخ
- استهلاك مواد مخدّرة

في الأيام التالية:

- عزلة عن الآخرين
- زيادة في التدخين أو شرب الكحول
- زيادة أو قلة الأكل
- كثرة الشجار مع الآخرين
- انخفاض في الأداء المهني
- لزوم السرير
- تشتت في الصراعات أو التوترات
- إهمال النفس أو رغبة في المخاطر

في الأيام التالية:

- صعوبة في التركيز
- ضعف في القدرة على الإبداع
- هوس و/أو اجترار أفكار
- تراجع في القدرة على اتخاذ القرارات
- سخرية وتشاؤم

ليس هناك "طريقة صحيحة" للاستجابة لأزمة. لكن هناك خيارات يمكن اتخاذها لتقليل الأثر السلبي على المدى الطويل.

هنا بعض الأفكار التي يمكن لك ولزملائك وأصدقائك وعائلتك التفكير فيها من أجل تجاوز الأزمة:

العطف على الذات

كما سبق، نحن نستجيب بأشكال مختلف للصدمات. ينبغي تقبل أن الأزمة حدثت، والعطف على الذات بدل جلدتها. قد يلزم خفض التوقعات الشخصية واتخاذ قرار بعدم محاربة المشاعر الداخلية.

الروتين

ينبغي وضع قدم أمام الأخرى. يمكن البدء بروتين جديد من خلال المهام المألوفة. هل هناك طرق يمكننا بها أن "نخرج على الملأ" فقط لاستعادة هيكل ما ليومنا؟

طلب المساعدة

قد نشعر بالحاجة للمساعدة، وقد لا نشعر. لكن لا بد من الاتصال بصديق أو صديقة ثقة، أو بشخص محترف.

قد يعني طلب المساعدة تجاوز الكبرياء أو الشك الزائد في سبيل رعاية الذات. معالجة الحدث تقلل من مخاطر الآثار المتأخرة والتراكمية للصدمة، والمعالجة ضرورية ولا سيما في سياقات العمل الإنساني إذا استمرت أعراض الصدمة لأكثر من شهر واحد، عندها لا بد من الحصول على مساعدة.

التواصل

أثبتت العلاقات مراراً وتكراراً أنها العامل الحماي الأهم خلال الأزمات وفي الحياة بشكل عام. قد نشعر برغبة في الانسحاب، وهذه ردة فعل دفاعية. ينبغي الاتصال بالآخرين بشكل قصدي.

الحركة

ينبغي فعل شيء يجعلنا نتعرق ونتنفس بشدة. ممارسة التمارين البدنية تجعل الدماغ يفرز الإندورفينات التي تحسّن المزاج وتمنح نظرة جديدة للحياة. التمارين تمتلك قدرة على تخفيض شعور التوتر في الجسم، مما يساعدنا على الاسترخاء بشكل أكبر. سواء كانت التمارين هي اليوغا أو الجري أو المشي أو كرة القدم أو غير ذلك... يجب أن نمح أنفسنا هذه الهدية الثمينة.

الحذر من الحلول السريعة

الحياة بعد الصدمة صعبة، ومن المفهوم أن نحتاج إلى بعض الحلول السريعة. قد يكون لهذه الحلول دور فعال، ولكن علينا الحذر من تأثيرها على المدى الطويل والذي قد يتعارض مع العافية النفسية الشاملة. نحن نلجأ إلى الحلول السريعة دون وعي غالباً، لأن مواجهة أفكار ومشاعر الخسارة والكرب مرهقة للغاية.

لدينا معظمنا أدواتنا "المعتادة" للهرب من الواقع. تصبح هذه العادات خطرة للغاية عندما يتم التطبيع معها، وعندها ستمنعنا من قبول الواقع والمضي قدماً.

ما هي العكازات؟

ينبغي التحقق من السلوكيات المذكورة أعلاه وإجراء تقييم شخصي. لتتذكر أننا إذا لم نكن نشعر بالتعافي فلا يمكننا القيام بعملنا بشكل مقبول، وسنعاني في علاقاتنا.

قد يبدو الأمر متناقضاً، ولكن أفضل ما نقوم به عندما نتعافى من الصدمة هو منح الأولوية للذات والتعافي الشخصي.

بعض الموارد التي يمكن الاستفادة منها:

تقدم شركة ثرايف وورلدوايد مجموعة من الخدمات النفسية والاجتماعية، بما في ذلك:

- تقييم ما بعد الأزمة أو ما بعد الصدمة
- الإسعافات النفسية الأولية (للأفراد والمجموعات)
- استشارات تركز على التعامل مع الصدمات
- جلسات نقاش وتحليل موجهة
- تدريبات على مهارات إدارة الحياة

يمكن حجز موعد من خلال البريد الإلكتروني على info@thriveworldwide.org



ThriveWorldwide