

رعاية صحتك العاطفية بعد حدوث الكوارث

تؤثر الكوارث على الناس في نواح كثيرة. بعض حالات الكوارث تعني فقدان من نحب، بما في ذلك الأقارب، أو الأصدقاء، أو الجيران، أو الحيوانات الأليفة. وفي حالات أخرى، تعني فقدان المنازل والممتلكات، والمفروشات، والمقتنيات المهمة أو العزبة. وأحياناً تعني البدء من جديد في بيت أو عمل تجاري جديد. قد تظهر الآثار العاطفية للخسارة أو الاضطراب فوراً أو قد تظهر بعد مرور عدة أشهر.

من المهم جداً أن تفهم أنه من الطبيعي ظهور الأحزان بعد أي خسارة، وأن الكوارث من أي حجم قد تؤدي إلى توتر غير عادي وغير مرغوب فيه لمن يحاولون إعادة بناء حياتهم.

يقدم رجال الصليب الأحمر الأمريكي - فرع منطقة الخليج - المعلومات التالية عن كيفية التعرف على مشاعرك الحالية ونصائح لرعاية صحتك النفسية أنت وعائلتك وأصدقائك.

تعرف على أعراض الضغط

عندما نواجه الكوارث أو غيرها من الأحداث التي تلقي بظلال من الضغط على حياتنا، يكون لدينا مجموعة متنوعة من ردود الأفعال، وكلها يمكن أن تكون استجابات شائعة للمواقف الصعبة. وقد تشمل ردود الأفعال هذه على ما يلي:

- الشعور بالاستنزاف الجسدي والعقلي
- وجود صعوبة في اتخاذ القرارات أو التركيز على الموضوعات
- الإحباط بسهولة بشكل متكرر
- تكرار الإحباط بسرعة أكبر وأكثر
- الإكثار من المجادلة مع العائلة والأصدقاء
- الشعور بالتعب، أو الحزن، أو الخدر، أو الوحدة، أو القلق
- حدوث تغييرات في أنماط الشهية والنوم

معظم ردود الأفعال هذه مؤقتة وسوف تزول بمرور الوقت. حاول تقبل ردود الأفعال التي تمر بها مهما كانت. قم بالبحث عن سبل لاتخاذ خطوة واحدة في وقت واحد، والتركيز على رعاية احتياجاتك المتعلقة بالكوارث بالإضافة إلى احتياجات عائلتك.

اتخاذ إجراءات

كل إجراء إيجابي تأخذه يساعدك على الشعور بأنك أفضل وأكثر سيطرة. ويكون ذلك صحيحاً لا سيما إذا كنت قد واجهت كارثة من قبل. والخبر السار هو أن الكثير من الناس لديهم خبرة في التعامل مع الأحداث المليئة بالإجهاد في الحياة بالإضافة إلى الشعور بالمرونة الطبيعية، بمعنى أننا خلقنا لتجاوز المحن الصعبة. وتستغرق عملية استعادة طبيعة أنفسنا وحياتنا مرة أخرى والدوران في فلك روتين مريح لنا وقتاً.

- **اعتن بسلامتك:** ابحث عن مكان آمن للبقاء به وتأكد من تلبية احتياجات الصحة البدنية الخاصة بك وعائلتك. ابحث عن العناية الطبية إذا لزم الأمر.
- **قم بتناول الغذاء الصحي:** أثناء أوقات التوتر، من المهم أن تحافظ على نظام غذائي متوازن وتشرب الكثير من الماء.

- احصل على قسط من الراحة: مع وجود الكثير لتفعله، قد يكون من الصعب الحصول على ما يكفي من الوقت للراحة أو الحصول على النوم الكافي. يمكن أن يساعد منح الجسم والعقل راحة من قدرتك على التعامل مع التوتر الذي قد تكون تواجهه.
- ابق على اتصال مع أفراد العائلة والأصدقاء: يعد منح الدعم والحصول عليه من أهم الأشياء التي يمكنك القيام بها.
- كن صبوراً مع نفسك ومع من حولك: كن على علم بأن الجميع يمرون بمرحلة من التوتر وقد يحتاجون إلى بعض الوقت لترتيب أفكارهم ومشاعرهم.
- قم بتحديد الأولويات: قم بمعالجة المهام في خطوات صغيرة.
- لا تقم بعمل تغييرات كبيرة في الحياة بشكل فوري: خلال فترات الضغط الشديد، نميل جميعاً إلى اتخاذ أحكام خاطئة.
- اجمع المعلومات: ابحث عن العون والمصادر التي سوف تساعدك وأفراد عائلتك على تلبية احتياجاتكم المتعلقة بالكوارث.
- حافظ على إيجابيتك: ذكر نفسك كيف تخطيت الأوقات الصعبة بنجاح في الماضي. تواصل مع الآخرين عندما تكون بحاجة للدعم، وساعد الآخرين عندما يحتاجون إلى مساعدة.

التعامل مع التوتر المستمر

كثير من الناس لديهم الخبرة في التعامل مع أحداث الحياة التي تتسم بالتوتر وعادة ما يشعرون بتحسن بعد القليل من الأيام. بينما يجد آخرون أنهم لا يستطيعون التخلص من التوتر بالسرعة التي يرغبون بها وأن هذا التوتر يؤثر في علاقاتهم مع أسرهم وأصدقائهم والآخرين.

يجب أن تطلب الحصول على مساعدة إضافية إذا عانيت أنت أو من تحب من بعض المشاعر وردود الأفعال المذكورة أدناه لمدة أسبوعين أو أكثر:

- نوبات البكاء أو الغضب
- صعوبة في تناول الطعام
- صعوبة في النوم
- فقدان الاهتمام بالأشياء
- زيادة الأعراض الجسدية مثل الصداع أو آلام المعدة
- الإجهاد
- الشعور بالذنب أو فقدان الحيلة أو اليأس
- تجنب العائلة والأصدقاء

للحصول على مصادر إضافية، قم بالاتصال بمنظمة الصليب الأحمر للصحة النفسية المحلية أو المنظمة المهنية المجتمعية للصحة النفسية.

يرجى الحصول على مساعدة فورية إذا كنت أنت أو أي شخص تعرفه يتناهب الشعور بأن الحياة لا تستحق العناء أو إذا كنت تواجه أفكاراً لإلحاق الضرر بنفسك أو بالآخرين. يمكنك أيضاً الاتصال بالخط المباشر القومي لمنع الانتحار من خلال الرقم 1-

800-273-TALK (8255) أو SuicidePreventionLifeline.org