

لماذا أشعر بهذا الإحساس



هناك نوعين من الكوارث: الكوارث الطبيعية مثل الأضرار التي تنتج من الإعصار، أو الفيضانات، أو الحريق بغاية، أو الانفجار البركاني والزلازل، والكوارث التي تنتج من عمل متعمد يقوم به الإنسان. يتضمّن هذا النوع الثاني الأعمال الإرهابية المتعمدة التي ارتكبت في بلادنا أخيراً. عندما تكون الكارثة بسبب الإنسان، تكون ردود الفعل أشدّ وأكثر تعقداً ويصعب التغلب عليها.

ومن المحتمل أن هذه الكارثة جعلتك تشكّ في العديد من الأشياء التي كنت تؤمن بها في السابق، خاصة المتعلقة بأمنك وسلامتك وأمن عائلتك وأصدقائك والمسائل الأخلاقية مثل الخطأ من الصواب. هذه التساؤلات تمثل رد فعل طبيعي أمام كارثة يتسبب فيها إنسان آخر، ومن الهام جداً أن تمنح نفسك ملياً من الوقت لترتيب مشاعرك وأفكارك. لا تتوقع أجوبة سهلة.

سيمدك هذا الدليل بالمعلومات حول ردود الفعل العاطفية والبدنية التي قد تواجهها. كما يحتوي أيضاً على بعض الأفكار، التي نأمل أن تساعدك على توضيح وإدراك الأثر الذي خلفه عندك هذا الحدث، والتأثير الذي سيكون له على حياتك وحياة الأشخاص من حولك. نتمنى أن يساعدك هذا على "وضع" هذا الحدث في "المكان المناسب" في حياتك.

لماذا كان هذا الحدث مقلقا للغاية ومرهقا جداً؟

إن البحوث التي أُقيمت لدراسة الكوارث تخبرنا بالأسباب التي تجعل بعض الكوارث مرهقة بصفة أكثر من بعض الكوارث الأخرى. وتتضمن هذه الأسباب:

- قلة الإنذار.** إذا يمكننا أن نستعدّ للشيء، حتى وإن كان كارثة، ويكون الحدث مخيفاً بنسبة أقل طالما كنا على علم بذلك ونتوقعه.
- تغيير غير متوقع للحقيقة.** تصبح منطقة آمنة خطرة فجأة.
- نوع المادة التي استعملت للتدمير.** إن استعمال قنبلة أو بندقية أو ما شابه ذلك لإيذاء الآخرين يبعث على الخوف. وفي هذه الكارثة، إستعمال وسائل نقل عمومية وعادة آمنة لشيء مزعج جداً.
- الخوف من الدمار الإضافي.** لا نعرف ماذا سيحدث في المستقبل، ولذلك نبقى في حالة استعداد وانتظار.
- نتيجة محاولات الإنقاذ.** الخوف من أنه لن يتم العثور على أي شخص حياً، أو على القليل منهم، أو أن يلحق الأذى بطم الإنقاذ.
- ارتباط الصدمة بروية الموت من قريب.** إن رؤية الموتى والجرحى في حالة خطرة لمزعج جداً.
- الشعور بأنه كان من الواجب تفادي مثل هذه الكارثة بطرق معينة.**
- التغطية الإعلامية.** لما نشاهد الضرر العديد من المرات، نصبح كلنا ضحايا الكارثة. وأي شخص يشاهد التغطية الإعلامية للكارثة يمكن أن يصبح ما يُسمى بـ **بضحية ثانوية** _ ويمكن أن يعاني من مشاكل عاطفية وجسمية. لكن لا تغرب إذا لاحظت وأن غيرك لم يتأثر بنفس الطريقة ممّا شاهدوه وسمعوه. ووردود الفعل ليست فورية عند كل الناس، تظهر ردود الفعل عند بعض الأشخاص بعد مضي أيام أو أسابيع أو حتى بعد أشهر، وقد لا تظهر ردود فعل عند بعض الأشخاص على الإطلاق.

ما هي أنواع العواطف "الطبيعية"، ومتى تتلاشى؟

هناك الغضب الطبيعي، قد يكون في صيغة غيظ وحنق شديد أحياناً، وكذلك الشعور بأننا غير محميين من مثل هذه الأحداث، وأن طريقة حياتنا قد تغيّر فجأة. هناك أيضاً الخوف من أن نفس الشيء يمكن أن يحدث لنا وللأشخاص الذين نحبه. قد تباغتك الضوضاء العالية بسهولة أكثر، أو أن اشمات رائحة أو رؤية شيء ما تكون لهما علاقة بالكارثة قد تسبّب ردّ فعل. لا تغرب لردود الفعل هذه. سنتلاشى وتخفّي بمرور الوقت إذا لم يحدث أي شيء خطير. قد تواجه أيضاً بعض المشاكل البدنية بسبب الغضب والقلق.

قد يعتابك شعور غامر بالحزن والكآبة وتلاقي صعوبة في التفكير وصعوبة في النوم أو ترتابك أحلام رهيبة مثل الكابوس. قد يخفّي هذا الشعور ثم يعاودك مرة ثانية إذا تسبب شيء ما في تذكيرك بالكارثة.

وكجواب على هذا الإجهاد والإرهاق، قد تشعر بالحاجة إلى القيام بشيء ما ربما اعتدت أن تقوم به، وربما لم تعتد القيام به "لنتثبت أنك حي". نرجوك أن تفكر جيداً في عواقب عمل قد ترغب القيام به مع العلم أن هذا الشعور الكاسح سيخفّي. أو تشعر بالحاجة لتجنّب أصدقائك أو الغياب عن المدرسة والبقاء على أفراد في عزلة أو أن تقضي المزيد من الوقت مع عائلتك. إن ردود الفعل هذه طبيعية عند كل المراهقين.

هذه المشاعر وردود الأفعال يجب أن تختفيا ضمن أربعة إلى ستة أسابيع أو أقل بينما تستأنف نشاطاتك اليومية وترتكز إنتباهك على الأشياء الأخرى. يحس كل شخص إجهادا بطرق مختلفة، كذلك لا يقارن نفسك مع الأصدقاء وأفراد العائلة، أو يحكم رنود أفعالهم أو قلة رنود الأفعال.

هل يتسبب الإرهاق والإجهاد في مشاكل جسدية؟

يسبب الإجهاد مشاكل جسدية في أغلب الأحيان. ومن بين هذه المشاكل الشائعة:

- الصداع
- آلام في البطن
- أوجاع وآلام بالجسم
- إندلاع الحساسيات
- صعوبة في النوم
- جوع مفرط أو قلة الشهية
- طفح

لما يقل مستوى الإجهاد والإرهاق عندك، ستختفي هذه المشاكل الجسمية.

ماذا يمكنني أن أفعل؟

- تحدث عن هذه المواضيع! السكوت وعدم الحديث عن مشاعرك تحدّ من قدرتك على الشفاء واسترجاع مؤهلاتك وتجاوز الألم والإحساس بعدم الأمن.
- استمع إلى الآخرين.
- قم بأعمال خيرة بصفة عشوائية. طمأن نفسك أن هناك رقة ومراعاة في العالم. تطوّع بتقديم خدماتك إلى شخص يكون في حاجة إلى المساعدة.
- قضّي مزيدا من الوقت مع عائلتك.
- عد إلى أعمالك ونشاطاتك العادية.
- أجلس تحت شجرة، أنظر وتأمل في ساقية أو بحيرة أو نهر أو محيط.
- ذكر نفسك بالأوقات الأخرى التي أحسست فيها بعواطف قوية وكيف اختفت هذه العواطف بمرور الوقت. ستنبى معك هذه العواطف وهذا الشعور مدى الحياة، ستؤدي بك وتصل شخصيتك وهويتك وأعمالك، لكنها لن تسيطر على حياتك.
- أطلب المساعدة متى احتجت لذلك. تحدث عن مشاعر وأفكارك مع شخص تثق به مثل والديك أو قريب آخر أو مستشار المدرسة أو رجل الدين. إذا تواصل لديك هذا الشعور لمدة أكثر من أربعة إلى ستة أسابيع، أطلب المساعدة من أخصائي محترف يساعدك على ترتيب أفكارك.
- قم بعمل لمساعدة الآخرين _ تناول دروسا في الإسعاف الأولي أو الإتنعاش.