Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe



توصيات للتعامل مع الأحداث المجهدة



المزيد من المساعدة

يحدث أن تقوم أحداث ما ببسط تأثير قوي بحيث يبدو من المستحسن القيام بطلب المساعدة المهنية، وهذا هو الحال ، في وقت استمرار ردود الفعل العادية المذكورة أعلاه لأكثر من ٤ أسابيع.

من بين العلامات الخاصة لذلك هي:

- أن يكون لديك انطباع بأن مشاعرك وعواطفك لن يمكن تطبيعها مرة أخرى لفترة طويلة..
- أن تعاني باستمرار من كوابيس أو تعاني باستمرار من حالات الأرق.
 - لديك ذكريات غير مرغوب فيه تتعلق بالحادثة.
- عليك تجنب بعض الحالات أو الأماكن التي تذكرك بهذا الحدث أو لها علاقة به.
- أنه تقوم بالتدخين أو تناول الشراب أوتعاطى المخدرات أو العديد من الأدوية (بصورة أكثر) منذ وقوع هذه الحادثة.
 - ينخفض أداء عملك بشكل دائم.
 - أن تعانى علاقاتك كثيرا من ذلك أو تظهر مشاكل جنسية.
- ألا يمكنك التحدث إلى أي شخص عن مشاعرك، حتى ولو كان لديك الحاحة لفعل ذلك.

قم بأخذ هذه العلامات على محمل الجدية، ومن المهم بشكل خاص طلب المساعدة من الخارج لتجنب المضاعفات الخطيرة، وعلى الصعيد الألماني فإنه هناك عدد من المؤسسات التي يمكن أن تساندكم، وتشمل هذه المؤسسات على سبيل المثال مراكز تقديم المشورة والأطباء النفسيون ورجال الدين والأطباء.



مقدمة من

للاستفسار

Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) Postfach 1867 53008 Bonn

www.bbk.bund.de

© BBK 2013







ردود فعل هامة

تقوم الأحداث المجهدة غير عادية مثل الحوادث أو أحداث العنف أو الكوارث باستدعاء ردود فعل ومشاعر قوية بصورة مؤقتة لدى كثير من الناس، ويمكن أن يتأثر شهود ومساعدين بهذا أيضا.

وبعد وقوع مثل هذه التجربة بصورة مباشرة تظهر ردود الفعل التالية لدى كثير من الناس، ومنها على سبيل المثال:

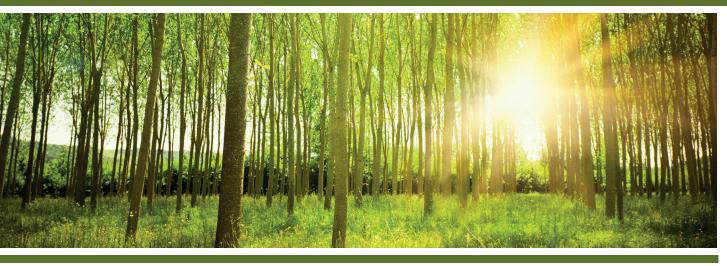
- العجز
- القلق
- الاكتئاب
- الشعور بالذنب
- تقلب المزاج العنيف
- - مشوش الذهن
 - الإرتباك
- عدم القدرة على أداء الأنشطة اليومية

ردود الفعل هذه وما عاثلها هي أمور طبيعية بعد الحدث المجهدة بشكل غير عادي، وتخف ردود الفعل في الغالب بعد بضعة أيام.

ومع ذلك وفي بعض الأحيان قد تحدث أعراض إضافية أيضاً، مثل:

- العصبية القوية والإجفال
- صعوبة في النوم وكوابيس
- الشعور بعدم الجدوى واليأس
- فقدان الذاكرة ومشاكل في التركيز
- الذكريات المؤلمة أو الصور المتزاحمة
 - فقدان الشهية والتعب الشديد
- ازدياد الحاجة إلى الكحول أو المهدئات

يمكن أيضا أن تختفي ردود الفعل هذه عادة من أسبوع لآخر وفي النهاية قد تختفي تماما.



ما الذي يكنك القيام به لنفسك؟

إذا كنت قد شهدت حدثاً مجهداً بصورة خاصة، فإنه قد يكون من المفيد ...حصول على بعض الراحة، وأعط نفسك وقتا كافياً لمعالجة ما حدث و

- قم مزيد من العناية بالاحتياجات الفورية الخاصة بك، وأعط نفسك
 وقتا كافياً لذلك.
 - لا تقم بكبت مشاعرك وتحدث عن ذلك مع أناس ثقة.
- حاول أن تعود في أقرب وقت ممكن إلى مسار الحياة اليومية العادية
- أعط نفسك وقتا. لا تتوقع أن يحو الوقت ذكرياتك ببساطة، فإنك تظل مشغولاً بمشاعرك الحالية لفترة أطول.
 - بقضاء بعض الوقت مع تلك الأشياء التي عادة ما تمنحك الفرح و
 - لا تتردد في الجوء إلى المساعدة النفسية والرعوية

ماذا مكن للعائلة والأصدقاء القيام به ؟

عكن لتفاهم العائلة والأصدقاء أن يساهم كثيرا في جعل المتضررين يتأثلمون بصورة أفضل مع الأحداث التي عايشوها، وفي كثير من الأحيان فإن الشعور بعدم الوحدة يكون له مردود

فعندما يتحدث الأشخاص المصابون عن تجاربهم، فإنه يتعين

- تنصت إليهم.
- تعطى لنفسك الكثير من الوقت.
- تأخذ مشاعر المتضررين مأخذ الجدية.

وبعد بعض الحوادث فإنه يكون من الضروري تنظيم والقيام بأشياء مختلفة، ومن الممكن أن يكون تأثير الدعم العملي مخففا للغاية،وبصورة أساسية فإنه من الهام لدعم المصابين أن يقوموا باستعادة المسار اليومي لهم مرة أُخرى في أقرب وقت ممكن.