

## الأمل والتكيف

ما بعد وقائع الصدمات

الموارد

الدعم

**988** SUICIDE & CRISIS  
LIFELINE

24/7 CALL, TEXT, CHAT

(988): الخط المخصص لحوادث الانتحار وأزمات الحياة، على مدار الساعة، وطوال أيام الأسبوع. تواصل معنا بالاتصال أو الرسائل النصية أو الدردشة)

**خط الدعم النفسي Intentional Warm Line: 1-866-771-9276**  
وهو الخط الهاتفي المخصص لدينا لتبادل الدعم النفسي، والذي يعمل على مدار الساعة، طوال أيام الأسبوع؛ وهو مخصص للبالغين من العمر 18 عامًا فما أكبر، ويستطيعون الاستعانة به مجانًا للتحدث مع المتخصصين المتمرسين من ذوي الحالات المشابهة ممن سبق لهم أن مروا بتجارب التعافي النفسي.

**خط الدعم بالرسائل النصية للمراهقين: 207-515-8398**  
وهذا الخط متاح من انتلاف NAMI Maine كل يوم من الساعة 12 ظهرًا حتى 10 ليلاً، وذلك للشباب ممن تتراوح أعمارهم من 13 عامًا حتى 24 عامًا.

[NAMIMaine.org](http://NAMIMaine.org)



(800) 464-5767

[info@namimaine.org](mailto:info@namimaine.org)

تواصل معنا

@NAMIMaine



## ما المقصود بالاستجابة المعتادة؟

من شأن الإجهاد الذي يعقب الصدمة أن يؤدي إلى انتفاء الإحساس بالأمان؛ وهو ما يدفع إلى الإحساس بالضعف والعجز في عالم تحفه المخاطر من كل جانب. بل ربما انتابك الإحساس بالاستنزاف البدني والانفعالي، أو غلبك الإحساس بالحزن، أو صُغِبَ عليك التركيز أو النوم أو تمالك أعصابك؛ وجميعها استجابات معتادة تجاه تلك الأحداث غير المعتادة.

فمن الطبيعي أن تشعر بالخوف عند وقوع الأحداث الأليمة وبعدها؛ فالخوف جزء من استجابة «الكر أو الفر» لدى الجسم؛ وهو ما يُساعد الإنسان على اجتناب الأخطار المحتملة أو التجاوب معها. وربما عانى بعض الناس من عددٍ من ردود الفعل بعد وقوع الصدمات؛ ومنها:

الإحساس بالقلق أو الحزن أو الغضب

الصعوبة في التركيز أو النوم

المتواصل فيما حدث

الاستجابات الجسدية تجاه الصدمات:

تكرار الصداق • آلام المعدة ومشكلات الجهاز الهضمي  
• الأرق أو النوم المتقطع • تسارع نبض القلب والتعرق  
• شدة التوتر أو سرعة الفرع



## نصائح للمساعدة

**1. الحد من متابعة وسائل الإعلام:** يستطيع بعض الناجين من وقائع الصدمات، أو أولئك الذين شهدوها، استعادة الإحساس بالقدرة على الإمساك بزمام الأمور؛ وذلك عن طريق مشاهدتهم المتابعة الإعلامية لتلك الوقائع أو رصد المساعي المبذولة للتعافي منها، ولكن لمواقف التذكير هذه أثرها في زيادة أثر الصدمات. وينبغي، من ثم، وضع حد على الأقل لمتابعة وسائل الإعلام قبل النوم.

**2. قبول مشاعرك:** إسبح لمشاعرك أن تعبر عن نفسها؛ فلا بد من إبداء هذه المشاعر للتعافي. وينبغي أن تتلطف مع الآخرين وأن تحترم مشاعرهم وردود أفعالهم حتى إن تعذر عليك فهمها. وعليك، كذلك، ألا تحكم على نفسك على أساس مشاعرك أو ردود أفعالك. تشارك في أداء الأمور التي من شأنها أن تجلب لك الإحساس بالسعادة والمتعة وحس الحياة الاعتيادية.

**3. تحدّي إحساسك بالضعف:** يستلزم التغلب على الإجهاد الذي يعقب الصدمات، في غالب الأحيان، المبادرة بالعمل؛ فمن شأن الأعمال البتأة أن تساعد على التغلب على الإحساس بالخوف والضعف واليأس؛ بل تُحدث الأعمال الصغيرة آثارًا كبيرة. وباستطاعتك أن تتطوع ببعض من وقتك، أو أن تتبرع بالدم، أو أن تتبرع لإحدى الجمعيات الخيرية التي تستأثر باهتمامك، أو أن تُسهّم في موساة الآخرين. وربما استوجبت الأعمال التطوعية الرسمية الالتزام إلى حد بعيد، ولكن لا يفوتك أن تتذكر أن في التعاون مع الآخرين ومواساتهم متعة خاصة من شأنها أن تساعد على الحد من التوتر والتغلب على الإحساس بالضعف.

**4. في الحركة بركة:** ربما كانت الحركة آخر شيء نرغب في القيام به عند المعاناة من الإجهاد الذي يعقب الصدمات، ولكن ممارسة الرياضة من شأنها أن تتخلص من الأدرينالين وأن تضخ الإندورفين الذي يبعث على الإحساس بالسعادة بما يُحسّن من مزاج الإنسان. وينبغي، من ثم، أن تمارس بعض تمارين التأمل الواعي التي تستطيع فيها التركيز على جسمك والإحساس به في أثناء الحركة. وما عليك سوى أن تستشعر، مثلاً، حس لمس الأرض بقدميك، أو وثيرة أنفاسك، أو النسيم إذ يلمس وجهك.

**5. التواصل:** راحة النفس تأتي من الإحساس بالترابط والتشارك مع أولئك الذين تُؤلّيهم ثقّتك. وما عليك سوى أن تتحدث مع أصدقائك وأحبائك عن الأمور «المعتادة» وأن تقوم بها معهم؛ أي تلك الأمور التي ليست لها صلة بذلك الحدث الذي أحدث هذا الإجهاد لديك.

أنت وحدك

## المحافظة على الصحة

يستطيع الاستعانة بطرق التكيف الصحية للتخفيف من حدة التوتر وتعزيز الصحة النفسية. وإليك بعض الأمور التي تستطيع القيام بها لمساعدتك على ذلك:

- تجنّب الخمر والمخدرات
- إقضى بعض الوقت مع الأصدقاء والأقرباء الذين تُؤلّيهم ثقّتك ويستطيعون دعمك
- حاول المحافظة على روتين تناول الوجبات وممارسة الرياضة والنوم
- قم بأداء تمارين التأمل الواعي
- ضع الأهداف الواقعية وركّز على الأمور التي يسهل عليك أدائها



اطلع على المزيد من المعلومات على:

[NAMIMaine.org](http://NAMIMaine.org)