

## عند حدوث أشياء رهيبة ما يمكنك أن تعانيه

### ردود فعل فورية

هناك مجموعة واسعة من ردود الفعل الايجابية والسلبية التي يمكن أن يعانيها الناجون خلال وقوع كارثة ما ومباشرة بعد حدوثها. ويتضمن هذا:

| الاستجابات الايجابية                               | الاستجابات السلبية                                                                           | المجال     |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| عزم وتصميم، تصوّر أكثر للأمور، شجاعة، تفاؤل، إيمان | ارتباك، توهان، قلق، أفكار وصور متطفلة، تأنيب النفس.                                          | المعرفي    |
| الشعور بالانخراط، والتحدي والتعبئة                 | صدمة، أسف، حزن وحداد، تعاسة، خوف، غضب، خدر، حدة الطبع، شعور بالذنب والعار                    | الانفعالي  |
| ترابط اجتماعي، سلوكيات مساعدة نبيلة                | تقهقر وامتناع بالغ، ونزاع بين الأشخاص                                                        | الاجتماعي  |
| يقظة، استعداد للاستجابة، قوة و طاقة متزايدة        | تعب، صداع، تؤثر العضلات، وجع المعدة، تزايد دقة القلب، استجابة اجفالية مبالغه، صعوبة في النوم | الفسيولوجي |

تشمل الاستجابات السلبية الشائعة التي يمكن استمرارها:

### ردود فعل تطفلية

- أفكار وصور مكربة في أوقات اليقظة أو الأحلام
- ردود فعل انفعالية أو جسدية مزعجة للأشياء المذكرة للتجربة
- الشعور كأن التجربة تحدث من جديد ("الرجوع إلى الوراء")

### ردود فعل التجنب والانسحاب

- تجنّب التحدث والتفكير وإبداء المشاعر حول الحادثة الصادمة
- تجنّب الأشياء المذكرة بالحادثة (الأماكن والأشخاص على صلة بما حدث)
- مشاعر مقيدة؛ الشعور بالخدر
- مشاعر الانعزال والجفاء من الآخرين؛ الانسحاب الاجتماعي
- فقدان الرغبة في أنشطة ممتعة عادة

### ردود فعل الإثارة الجسدية

- البحث المستمر عن المخاطر، الارتعاب بسهولة، أو عصبي المزاج
- حدة الطبع أو هيجان الغضب، الشعور على حافة الهاوية
- صعوبة في الذهاب إلى النوم أو البقاء نائماً؛ مشاكل في التركيز أو الانتباه

### ردود الفعل تجاه الصدمة والأشياء المذكرة بالفقدان

- ردود فعل تجاه الأماكن والأشخاص والمشاهد والأصوات والروائح والمشاعر المذكرة بالكارثة
- قد تجلب الأشياء المذكرة بالحادثة صوراً ذهنية وأفكاراً مكربة وردود فعل انفعالية وجسدية
- تشمل الأمثلة الدارجة: ضجيج مفاجئ وصاخب، صفارات الإنذار، مواقع وقوع الكارثة، مشاهدة أشخاص ذوي إعاقة، جناز، الذكرى

السوية للكارثة، وإنباء تلفزيونية وإذاعية عن الكارثة.

### تغييرات إيجابية في الأولويات والنظرة إلى العالم والتوقعات

- تقدير أكثر لقيمة وأهمية الأسرة والأصدقاء
- مواكبة التحدي في مواجهة الصعوبات (من خلال اتخاذ خطوات العمل الإيجابي، تغيير مرتكز الأفكار، استخدام الهزل، القبول)
- تبديل ترتيب أهمية التوقعات فيما يتعلق بالتوقعات من يوم إلى آخر وحول تعريف "اليوم الجيد"
- تبديل الأولويات للتركيز بشكل أكثر على نوعية الوقت المستغرق مع الأسرة والأصدقاء
- التزام أكثر بالنفس والأسرة والأصدقاء والإيمان الروحي أو الديني

### عند وفاة أحد الأحبة، تتضمن ردود الفعل الدارجة ما يلي:

- الشعور بالارتباك والخدر والإنكار والاندھال والضياح
- الشعور بالغضب على الشخص المتوفى أو على الأشخاص الذين يُعتبرون مسئولون عن وفاته
- ردود فعل جسدية قوية مثل الغثيان والتعب والاهتزاز وضعف العضلات
- الشعور بالذنب لأنك لا تزال على قيد الحياة
- انفعالات متكاثرة مثل أسى أو غضب أو خوف لأقصى درجة
- تزايد التعرض لاعتلال مرضي وإصابة جسدية
- انخفاض الإنتاجية أو مواجهة صعوبات في اتخاذ القرارات
- تراود الأفكار حول الشخص المتوفى، حتى عندما لا يُراد ذلك
- الاشتياق والافتقاد والرغبة في البحث عن الشخص المتوفى
- الأطفال والفتيان على وجه الخصوص من الأرجح أن ينشغل بالهم بأنهم قد يموتوا أو يموت آباؤهم
- قد يصبح الأطفال والفتيان قلقون عندما يفصلون عن القائمين برعايتهم أو عن أحبائهم الآخرين

### ماهية الأشياء المساعدة

- التحدث إلى شخص آخر للحصول على الدعم أو قضاء بعض الوقت مع الآخرين
- الانخراط في نشاطات إيجابية ملهية (ألعاب رياضية، هوايات، مطالعة)
- الحصول على راحة كافية وتناول وجبات غذائية صحية
- محاولة الحفاظ على جدول زمني عادي
- جدولة أنشطة ممتعة
- أخذ فرص استراحة
- الاستغراق في ذكريات الحبيب المتوفى
- التركيز على شيء عملي يمكنك أن تفعله الآن لتدبير الوضع بشكل أفضل
- استخدام أساليب الاسترخاء (تمارين التنفس، والتأمل، وتهذئة النفس بالتحدث إليها، الاستماع إلى موسيقى مهدئة)
- المشاركة في إحدى مجموعات الدعم
- ممارسة التمارين الرياضية باعتدال
- الاحتفاظ بمفكرة
- طلب الخدمات الإرشادية والاستنصاح

### ماهية الأشياء التي لا تساعد

- تعاطي المسكرات أو المخدرات بغية مجارة الأمور
- الانسحاب الشديد من الأسرة أو الأصدقاء
- الإفراط في تناول الطعام أو عدم تناول الطعام
- الانسحاب من ممارسة الأنشطة الممتعة
- العمل أكثر من اللازم
- العنف أو الصراع

- القيام بأشياء خطيرة (القيادة بتهور، إساءة استخدام المواد المخدرة، عدم اتخاذ الاحتياطات الكافية)
- التجنب لأقصى حد في التفكير أو التحدث عن الحادثة أو وفاة الحبيب
- عدم الانتباه لنفسك
- الإفراط في مشاهدة البرامج التلفزيونية أو لعب الألعاب الحاسوبية
- إلقاء اللوم على الآخرين