



التأقلم مع الصدمة

نظرة عامة

- تُعرف الصدمة بكونها حدثًا مفاجئًا يؤثر على حياتنا العادية.
- وقد تشعر بالعجز أو الحزن أو الغضب أو الذنب، بالإضافة إلى أعراض جسدية مثل الصداع أو فقدان الشهية.
- إن الرعاية الذاتية الجيدة والحصول على الدعم من الآخرين سيساعدك على التعامل مع الصدمة.



ما الذي تتوقعه؟

تُعرف الصدمة بكونها حدث مفاجئ يؤثر بشكل كبير على حياتنا العادية، وتغيّر نظرتنا تجاه العالم. وتندرج تحت الصدمات أمور مثل مرض أحد أفراد الأسرة المقربين أو حادث سيارة أو اعتداء أو أحداث تهديد أخرى. من الطبيعي أن تشعر أنك مصدوم أو مكتئب نوعاً بعد أي حدث لم يقع في النطاق "الطبيعي" للتجربة البشرية. تذكر أن الموقف أو الظروف تتصف بكونها "غير طبيعية" وليس أنت.



ردود الأفعال العاطفية تجاه الصدمة

عادةً، قد تواجه المشاعر والأعراض التالية بعد وقوع هذا الحدث:

- **العجز:** قد تشعر أنك لم تعد قادرًا على السيطرة على حياتك أو مشاعرك. قد تنتابك ذكريات متكررة عن الحدث وتشعر أنك لا تستطيع السيطرة على أفكارك.
- **الحزن:** قد تشعر كثيرًا برغبة في البكاء.
- **الغضب:** قد تشعر بغضب تجاه ما حدث وتجاه الأسباب التي أدت إلى حدوثه أو سمحت بحدوثه. قد يقترب ذلك بالإحساس بالظلم أو بعدم قدرة الآخرين على فهمك بشكل صحيح.
- **الشعور بالذنب:** قد تشعر بالذنب نتيجة لأشياء فعلتها أو لم تفعلها، أو من خلال الشعور بكونك بحال أفضل ممن شاركوا شخصيًا في الحادث.



ردود الأفعال الجسدية تجاه الصدمة

بعد الحدث، قد تواجه ردود الفعل الجسدية التالية:

- التوتر المستمر والصداع وآلام العضلات.
- الأرق.
- ضعف التركيز؛ مثل ارتكاب المزيد من الأخطاء، أو قضاء وقت أطول في أداء المهام اليومية، أو تكرار أحلام اليقظة.
- الشعور بضباب أو تشوش الدماغ.
- الأرق - قد تلاحظ تغيرات في نمط روتين نومك المعتاد؛ مثل صعوبة النوم أو الاستيقاظ مبكرًا أو الحلم بكوابيس.
- تذكر أحداث الحادث والتي يمكن أن تحفزها الروائح والوضوء
- القفز/التشنج المفرد، بما في ذلك الحساسية من الضوضاء الصاخبة أو الحركات المفاجئة، ولا سيما إذا كانت تذكرك بالحادث نفسه.
- فقدان الشهية.





ردود الأفعال السلوكية تجاه الصدمة

قد تلاحظ أيضًا تغييرات في السلوك مثل ما يلي:

- الخوف من العودة إلى المنطقة التي وقع فيها الحادث الصادم.
- الرغبة في عزل نفسك وتجنب التحدث مع الآخرين.
- الشعور بالحساسية تجاه الأمور التي تذكر بالحادث وتجنب التغطيات الإعلامية أو الأمور الأخرى التي تجعلك تفكر في الحادث.
- فقدان الشغف تجاه الأشياء التي كنت تستمتع بفعلها سابقًا أو بالتواصل الاجتماعي.
- تغيير في الرغبة الجنسية.
- عدم الاهتمام بروتينك اليومي.
- قلة الثقة بالنفس وقلة الإيمان بقدرتك على التأقلم.
- زيادة مستويات سرعة الانفعال.
- الميل إلى تناول المزيد من الكحوليات.

ما الذي تستطيع القيام به؟



- ذكر نفسك أنه بعد تعرضك لأي حادث صادم، من الطبيعي أن تشعر بما تشعر به.
- تحدث عن الحادث مع الأشخاص الآخرين الذين تورطوا في الحادث والذين شاركوا تجارب مماثلة.
- ناقش الحقائق والمشاعر المتعلقة بالحادث مع الأصدقاء والأقارب.
- احذر أن تستخدم الكحول المفرط للتغلب على ذلك - فقد يخرج الوضع عن السيطرة بسهولة.
- احذر من الإفراط في النشاط لأنه قد يكون ضارًا أحيانًا عندما يصرف الانتباه عن المساعدة التي تحتاجها لنفسك.
- اعلم أنه من المفيد أحيانًا التحدث مع شخص من خارج العائلة يعرف كيفية المساعدة في حالات الأزمات؛ مثل طبيبك العام، أو أحد أعضاء كنيسة أو مجتمعك الديني، أو نظام دعم الضحايا المحلي.

إذا ساءت ردود أفعالك بعد مرور شهر أو أكثر بدلاً من أن تتحسن، فقد تحتاج إلى طلب المساعدة. على سبيل المثال:

- إذا كنت تشعر أنه لا يمكنك الشعور بالسعادة أو الفرح أو الحب وغيرها من المشاعر الإيجابية.
- إذا قل اهتمامك بالأشياء التي اعتدت على الاستمتاع بها.
- إذا كنت تواجه صعوبة في تخيل المستقبل.
- إذا استمررت في تجنب الأماكن والأشخاص الذين يذكرونك بالحادث.
- إذا ظللت تعاني من الكوابيس و/أو قلة النوم و/أو أشكال أخرى من التوتر والقلق.
- إذا بدت علاقاتك تتأثر بشدة، أو إذا تطورت مشاكلك الجنسية.
- إذا واصلت التدخين أو الشرب بإفراط بعد الحادث.
- إذا تأثر أداؤك في العمل.
- إذا أصابك "الإرهاق"، بصفتك مساعد.

قد لا تبدو بعض الأعراض مهمة جدًا، ولكنها قد تكون مرتبطة ببعضها. فمثلاً:

- إذا وجدت نفسك تغضب بشكل أكثر أو تنفجر في البكاء وأنت لا تفعل هذا عادةً.
- إذا وجدت أنك لا تستطيع التركيز بشكل جيد عليك أن تعمل بجد أكبر لإنجاز الأمور.
- إذا وجدت نفسك تنسى وأصبحت شارد الذهن.
- إذا كنت تعاني من آلام جسدية غير معتادة أو أوجاع أو تعثر.
- إذا كان البقاء مع الناس يزداد صعوبة عليك وترغب في البقاء في أماكن تشعر فيها "بالأمان".
- إذا وجدت نفسك بعد الحدث تفتقر إلى الثقة بالنفس أو احترام الذات.

نصيحة عامة

- ركز على تلبية حاجتك من الراحة والاسترخاء - فالأنشطة المهدئة تسمح بالتعافي العقلي والجسمي على حدٍ سواء.
- ابق على اتصال مع الأشخاص المقربة إليك. فالتواصل من شأنه أن يساعدك في تجنب الشعور بالوحدة الذي يعاني منه العديد من الأشخاص بعد الصدمة.
- حاول معاودة اتباع الروتين العادي قدر الإمكان.
- حاول ألا تتجنب الذكريات تمامًا، فالتجنب الكامل للتجربة والذكريات قد يضر بعملية التعافي.
- شارك مشاعرك مع الآخرين.
- كن حذرًا عند القيام بالأشياء التي تتطلب تركيزًا، مثل القيادة والمهام المنزلية.
- تذكر أن هذه مرحلة عابرة؛ وبمرور الوقت، يتعافى غالبية الناس تمامًا.
- إذا كنت تعاني من أي من هذه الأعراض، فاطلب المشورة من طبيبك أو من هذا النظام.



الدعم الحرج عندما تحتاج إليه

تفضل بزيارة optumeap.com/criticalsupportcenter للحصول على موارد ومعلومات إضافية حول الدعم الحرج.



Optum

ينبغي ألا يُستخدم هذا البرنامج لتلبية احتياجات حالات الطوارئ أو الرعاية العاجلة. عند وجود حالة طارئة، يرجى الاتصال برقم الطوارئ في بلدك أو الذهاب إلى أقرب غرفة طوارئ. لا يجل هذا البرنامج محل رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. تشاور مع طبيبك للمتطلبات أو العلاج أو الدواء ذي الصلة بالعناية الصحية الخاصة. ونظرًا لاحتمال وجود تضارب في المصالح، لن تُقدّم الاستشارات القانونية في القضايا التي قد تنطوي على اتخاذ إجراءات قانونية ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات مباشرة أو بطريقة غير مباشرة (على سبيل المثال، صاحب العمل أو الخطة الصحية). قد لا يتوفر هذا البرنامج ومكوناته في جميع الولايات أو لجميع أحجام المجموعات كما أنه عرضة للتغيير. قد تُقرض استثناءات وحدود للتغطية.

Optum® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. جميع العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى هي علامات تجارية مسجلة أو علامات مسجلة لمملوكة أصحابها المعنيين. Optum هي رب عمل يؤمن بتكافؤ الفرص.

© جميع حقوق التأليف والنشر لعام 2023 لشركة Optum, Inc. جميع الحقوق محفوظة. WF8463081 223388-092022 OHC