

## بعد وقوع حادث جسيم

الدكتور دون بوش، مدير الخدمات الإكلينيكية، معهد هيدينغتون

2 أغسطس 2013

بعد وقوع حادث خطير، يواجه العديد من الأشخاص مجموعة كبيرة من الأعراض والمشاعر. قد يكون بعضها إيجابيًا، مثل الإحساس العميق بالوضوح حول ما هو أكثر أهمية بالنسبة لك. قد تشعر أيضًا بمشاعر متعمقة فيما يخص التصميم والالتزام تجاه أحبائك. على الجانب السلبي، من الشائع جدًا تجربة مجموعة كبيرة من المشاعر التي قد تكون أو لا تكون مشاعر نموذجية بالنسبة لك.

قد تشعر بما يلي بعد وقوع حادث جسيم:

- إحساس بالارتباك بشأن ما وقع
- إحساس بالانفصال عن الواقع
- الإحساس بغياب نفسك عنك
- مشاعر قوية من الغضب أو القلق أو الخزي أو الذنب
- عدم السيطرة على نوبات البكاء أو الضحك.
- تخدر المشاعر
- الإحساس كما لو أنك تريد الهروب إلى المنزل أو البحث عن منزل في مكان ما
- كراهية الأشخاص المتسببين في الحادث
- الإشفاق على الأشخاص المتسببين في الحادث
- الإنهاك
- عدم القدرة على تناول الطعام أو الرغبة في أطعمة تمنحك الراحة عند تناولها.
- المؤسسة التي تعمل فيها خانتك
- عدم القدرة على النوم وحيث يعاد عرض مشاهد من الحادث في ذهنك
- الإحساس كما لو كان يجب عليك التعامل معها بشكل أفضل أو القيام بشيء مختلف
- الإحساس كما لو أن رغبة قوية تحذوك في مصاحبة الآخرين
- الإحساس كما لو أنك تريد أن تكون وحدك
- الإحساس كما لو أنك تريد التحدث
- الإحساس كما لو أنك لا تريد التحدث
- بعض أو كل ما سبق في توليفة مثيرة للارتباك

إذا واجهت أيًا من تلك الأعراض، فلا تقلق من أن هناك شيئًا ما خاطئ. كل هذه ردود أفعال يتم الإبلاغ عنها بشكل شائع والتي ستهدأ عادةً خلال الأسابيع والأيام القادمة. الأشخاص متفردون وقد تكون ردود أفعالك مختلفة تمامًا عن شخص آخر تعرض لنفس الحادث. اسمح لنفسك بالتعافي وفق وتيرتك الخاصة. كن لطيفًا مع نفسك في أفكارك وتوقعاتك.



### ما الأمور التي تُجدي نفعًا؟

- إذا استطعت، اكتب أو دوّن عن الموقف وما واجهته.
- حاول الحصول على أكبر قدر ممكن من الراحة وتناول الطعام بشكل جيد.
- قم بممارسة الرياضة بقوة خلال الأيام العديدة التالية إذا كنت قادرًا على ذلك. سيكون جسمك في حالة تأهب قصوى أثناء الأزمة، ولكن الآن سيحتاج إلى مساعدة في التخلص من هرمونات التوتر والمواد الكيميائية التي تم إنتاجها في أنظمة جسدك. ممارسة التمارين الرياضية ستساعد جسمك على القيام بذلك.
- قم بالأنشطة التي تتضمن التفكير المكاني مثل تنظيم غرفتك أو لعب لعبة Tetris أو Scrabble مع صديق. يمكن أن يساعد هذا النوع من النشاط في صرف انتباه عقلك عن المعالجة السلبية وتوفير الراحة اللازمة.
- يحتاج معظم الأفراد إلى سرد قصتهم، ولكنهم لا يفعلون ذلك إلا عندما يكون التوقيت مناسبًا لهم.
- حاول ألا تنتقد نفسك أو أفعالك أثناء الحادث. أنت كنت تحاول النجاة من وضع غير طبيعي.
- الجأ إلى الصلاة أو التأمل أو الغناء أو الاستماع إلى الموسيقى الهادئة.
- افعل أشياء تزيد من إحساسك بالأمان.
- استأنف روتينًا، لكن امنح نفسك الإذن للقيام بالمهام بوتيرة أبطأ. احصل على فترات راحة متكررة.
- غالبًا ما يكون من المفيد التحدث إلى أحد الأخصائيين لفهم استجابتك الخاصة.

### ما الذي لا يُجدي نفعًا؟

- تجنب استهلاك الكحوليات أو المخدرات من أجل الاسترخاء.
- التحدث عن الموقف إذا لم تكن غير مستعدٍ لذلك.
- تجنب لوم نفسك على ما حدث أو على رد فعلك.
- تجنب اتخاذ قرارات كبرى، إن أمكن ذلك. امنح نفسك الوقت الكافي لإحكام وجهات نظرك واستعادة السليم منها.
- لا تقلل من شأن الحادث أو تُصغّر من تأثيره لأنك تشعر أن ذلك متوقع من عمال إغاثة "متمرسين".

### اعتبارات أخرى:

- دع شخصًا ما في مؤسستك (في منصب وظيفي يسمح له بالمساعدة) يعرف ما الذي تفعله وما الذي يمكن أن يساعدك. قد يكون هذا مديرًا أو شخصًا ما في مكتب المؤسسة بدولتك أو صديقًا ومدافعًا داخل المؤسسة.
- إذا استمرت الأعراض الشديدة بما يكفي لتسبب لك ضائقة نفسية كبيرة، أو تعوق روتينك اليومي وأدائك لوظيفتك، أو تستمر لأكثر من شهر، فاتصل بأخصائي الصحة النفسية والذي سيستطيع مساعدتك.