



التعرف على تأثير الصدمة.

كيف يمكنك فهم مشاعرك في حالة التعرض لأزمة؟

قد تسبب الأزمات، والتجارب الصادمة مجموعة من الاستجابات العاطفية القوية التي قد تؤثر على كيفية أدائك في حياتك اليومية.

بغض النظر عن مدى ارتباطك بالأوضاع بشكلٍ مباشر، أو غير مباشر،
فمن المهم الاعتراف بتجربتك:

- احترم مشاعرك.
- لا تقارن نفسك، أو تجربتك بالآخرين.
- عامل نفسك برأفة في الأوقات الصعبة.

يتأثر الجميع بالأحداث الصادمة بشكل مختلف، لكن هناك بعض الاستجابات الشائعة التي قد تلاحظها. في البداية، قد تشعر بأنك مصدوم، وفاقداً الحس حيال الموقف، وقد تشعر بأنك بعيداً عن أرض الواقع. كما قد تشعر بالخوف، والفرع، والإرهاق.

بمرور الوقت، قد تبدأ بالشعور بأنك أكثر واقعية، وأنت مستقر عاطفياً، لكن تظل هناك بعض الفترات التي تشعر فيها باضطراب عاطفي حاد. قد يكون هذا مزعجاً، لكن تذكر أنه أمر شائع بين الأفراد الذين يحاولون تجاوز صدمة. بمرور الوقت، ستخفض شدة هذه المشاعر، ووتيرتها.

فيما يأتي بعض الطرق التي قد يتأثر بها جسمك، وعقلك:

- الشعور بالإرهاق دون سبب معروف
- صعوبة النوم طوال الليل
- نقص الطاقة لممارسة الأنشطة العادية
- صعوبة التركيز على المهام اليومية، أو تذكرها
- الشعور بأن المتطلبات الطبيعية للعمل والمنزل الخاصة بك غامرة
- الشعور بالانزعاج بسهولة من الأمور الصغيرة، مثل الضوضاء
- تعاطي الكحوليات أو المخدرات، لا سيما كرد فعل على المشاعر المؤلمة، أو للمساعدة على النوم



خلال هذه الفترة، تذكر أن تعتني بنفسك.

من الناحية البدنية: تناول أطعمة مغذية، وحرك جسمك بالشكل الذي يُشعرك بحال أفضل، واحصل على قدر كاف من الراحة إذا كنت تواجه صعوبة في النوم، وكن منبهًا لكيفية استهلاكك للمخدرات، والكحوليات.

من الناحية العاطفية: شارك في الأنشطة التي تستمتع بها، واقض وقتاً مع أحبائك، وتحديث إلى الآخرين ممن مروا بتجارب مشابهة، وتواصل مع قادة روحيين/دينيين أو أطباء لمناقشة رفايتك، وتذكر أن تكون لطيفاً مع نفسك. أنت تقوم بأفضل ما يمكنك.