



الرعاية بعد وقوع حدث صادم

إذا تعرضت لتجربة مؤلمة أثرت عليك بشكل شخصي وتعاين من ألم وجداني شديد أو أعراض جسدية شديدة أو تواجه صعوبة في التأقلم، فتحدث إلى أخصائي رعاية صحية.

الحدث المؤلم هو أي موقف يجعل الإنسان يعاني من ردود فعل عاطفية قوية غير معتادة من المحتمل أن تعوق قدرته على أداء وظائفه في العمل أو في المنزل بشكل طبيعي.

وتعتمد كيفية تفاعلنا مع أحداث بعينها على أمور كثيرة. على سبيل المثال، القرب الشخصي من هذا الحدث الصادم؛ فإذا كنت قد مررت بحدث صادم في وقت سابق من حياتك، أو إذا كانت ظروف حياتك الحالية ضاغطة أو غير مستقرة، فقد تكون حدة تفاعلك مع الحدث أكبر من الآخرين. قد تجد أن لديك ردود أفعال على الرغم من عدم وجود بشكل مباشر في الحادث.

إذا كان الحدث المؤلم يؤثر على مكان عملك بأكمله، فقد تشعر ببعض الراحة إذا عرفت أنك لا تشعر بهذا الألم بمفردك. وقد يكون سلوك الزملاء والمشرفين ودعمهم في مكان العمل بمثابة مساعدة أساسية في رحلة التعافي.

مراحل التأقلم المختلفة

١ بعد الحادث مباشرة.

بعد التجربة مباشرة، من المحتمل أن تصاب بصدمة وتشعر الذهول والانفصال عن الواقع.

٢ بعد أسبوع.

ربما يسيطر عليك الخوف وتشعر بالاستنزاف. وقد يستمر هذا الشعور لبضعة أيام أو ما يصل إلى أسبوع.

٣ بعد مدة أطول.

بعد فترة، قد تعتقد أنك تغلبت على مشاعرك، لكنك تجد لاحقاً أن نفس هذه المشاعر الأولى تعاود انتيابك من وقت لآخر. البعض يصفون هذا الشعور بركوب قطار الملاهي الذي يرتفع وينخفض فجأة. فتدريجياً تقل حدة مشاعر الخوف وتصبح أقل تواتراً.

ما الذي يمكن أن تشعر به بعد أن تهدأ الصدمة الأولية؟

- قد تستمر في الشعور بمشاعر حادة وغير متوقعة. يشعر الكثيرون بالاكئاب أو الاهتمام أكثر من المعتاد.
- تذكر ذكريات الحدث بقوة ووضوح من الأعراض الشائعة أيضاً. قد يشعر البعض بردود فعل مضطربة متكررة، مثل الاهتمام عند سماع صوت صفارات الإنذار، وهذا عرض شائع.
- قد يعاني الشخص لفترة طويلة من صعوبة التركيز أو اتخاذ القرارات.
- اضطراب أنماط النوم وتناول الطعام.
- توتر العلاقات والانسحاب الاجتماعي.
- وقد تصاحب الضغط النفسي أعراض جسدية.
- من الشائع أيضاً الشعور بالإرهاق دون سبب محدد.
- الشعور بأن المتطلبات الطبيعية للعمل ومهام المنزل كثيرة بقدر لا يسمح بالشعور بالهدوء.
- الانزعاج السريع من الأمور الصغيرة، مثل الضوضاء.
- تعاطي الكحوليات أو المخدرات، لا سيما كرد فعل على المشاعر المؤلمة، أو للمساعدة على النوم.



أدوات يمكنك استخدامها.

قد تكون تصرفاتك وتصرفات من حولك عند التعرض لحدث صادم أو مشاهدته أساسية في الحد من آثار الصدمة. فالمدة من 24 ساعة إلى 48 ساعة بعد وقوع الحادث تؤثر بشكل أساسي في مقدار الشعور بالضغط أو الضغط العصبي كرد فعل للحادث. ويمكن أن تؤثر أيضًا في الوقت اللازم للتعافي. ففي حين أن آثار الحدث المؤلم قد تستمر أحيانًا لأشهر أو حتى سنوات، إلا أن هناك بعض الخطوات التي يمكن اتخاذها على الفور للمساعدة في تقليل الآثار السلبية للحادث. فيما يلي بعض النقاط التي يجب التفكير فيها:

ضع روتين من جديد.

- حاول الحفاظ على روتين طبيعي قدر الإمكان. سيساعدك هذا على إعادة بناء الشعور بالاطمئنان والسكينة
- تناول الطعام في أوقات منتظمة، حتى لو لم تشعر بالجوع. احرص على تناول كميات صغيرة من الأطعمة المغذية
- إذا كان نومك مضطربًا، فانهض وافعل شيئًا
- تجنب اتخاذ القرارات الحياتية المصيرية

اهتم بعقلك وجسمك.

- قلل من تناول الكافيين والتبغ وتجنب الكحول والمخدرات
- قلل أو حد من تناول السكر. سيساعد هذا على تجنب "الانهيار" الذي يمكن أن تعاني منه بعد الاستجابة لطاقة عالية بالفعل
- حاول ممارسة الرياضة خلال الـ 24 ساعة الأولى
- شارك في أنشطة تستمتع بها
- حافظ على كتابة مذكراتك اليومية

امنح نفسك وقتًا للتعافي.

اعرف أن الاستجابات العاطفية هي ردود فعل طبيعية عند التعرض لحدث صادم. سواء كنت غاضبًا أو خائفًا أو قلقًا أو حزينًا أو مشوشًا، فإن ما تعاني منه هو شيء طبيعي

اطلب الدعم.

- تحدث مع أشخاص آخرين عانوا من أحداث مماثلة
- تحدث عن مشاعرك مع العائلة والأصدقاء وأخبرهم بهذه المعلومات حتى يتمكنوا أيضًا من فهم تجربتك
- انضم إلى مجموعة دعم محلية