

## التعامل مع صدمة ما بعد وقوع الكارثة

من الطبيعي أن تعاني من الإجهاد العاطفي أو الصدمة أثناء الكارثة أو بعدها. تقدم ورقة الحقائق قائمة بالموارد والخطوات التي يمكنك اتخاذها عند التعامل مع الصدمة المرتبطة بالكوارث، إلا أنه دائماً ما يُوصى باستفادة الأفراد من خطوط المساعدة الهاتفية وغيرهم من أخصائيي الصحة النفسية أثناء التعامل مع صدمتك.

### التعرف على علامات الإجهاد والصدمة



يمكن أن يظهر الإجهاد والقلق بعدة طرق بعد وقوع كارثة. وتكمن الخطوة الأولى للتعامل مع الإجهاد والصدمة في التعرف على العلامات. وتشمل العلامات الشائعة للضيق والصدمة ردود الفعل أدناه.

#### العلامات الجسدية

- ❖ زيادة الصداع وآلام الجسم ومشاكل المعدة والطفح الجلدي
- ❖ تغيرات في مستويات الطاقة والنشاط
- ❖ تغيرات في الشهية
- ❖ زيادة تواتر الأرق والكوابيس
- ❖ تفاقم المشاكل الصحية المزمنة
- ❖ تغيرات في استهلاك الكحول أو التبغ أو المخدرات
- ❖ ضيق الرؤية وضعف السمع

#### العلامات العاطفية

- ❖ الشعور بالصدمة والخدر والذهول
- ❖ الشعور بالقلق أو الخوف
- ❖ المعاناة من الغضب أو المزاج الحاد
- ❖ مواجهة صعوبة في توصيل الأفكار
- ❖ الشعور بالانطوائية أو التشتت أو الارتباك
- ❖ مواجهة صعوبة في التركيز
- ❖ عدم الرغبة في مغادرة المنزل

### خطوات التعامل مع الإجهاد ما بعد الكارثة



بمجرد التعرف على علامات الإجهاد والصدمة، اتبع الخطوات أدناه لبدء التعامل مع هذه المشاعر.

1. اعترف بمشاعرك. من الطبيعي أن تشعر بالقلق بشأن سلامتك وسلامة أحبائك. ويُعتبر الحزن والأسى والغضب ردود فعل طبيعية تجاه الكارثة، والاعتراف بمشاعرك يساعدك على التعافي. وتذكر أن لكل شخص احتياجات مختلفة ويتكيف معها بطرق مختلفة.
2. ابق على اطلاع. شاهد الأخبار أو استمع لها أو اقرأها للحصول على أحدث المعلومات من المسؤولين لضمان عدم فواتك أي من المعلومات. واعلم أنه قد توجد شائعات أثناء الأزمة، لذا تأكد من أنك تستخدم مصادر أخبار موثوقة.
3. اعتن بنفسك. تناول وجبات صحية ومتوازنة، ومارس الرياضة بانتظام، واحصل على قسط وافر من النوم، وتجنب تعاطي الكحول والتبغ والمخدرات. اعرف المزيد عن [استراتيجيات التعافي](#) من الأمراض النفسية.
4. استخدم استراحات الصحة النفسية. توقف فعلياً عن مشاهدة القصص الإخبارية أو قراءتها أو الاستماع إليها طالما أحطت علمًا بالفعل بالحقائق، حيث قد يتسبب السماع حول الأزمة ورؤية صور عنها بشكل متكرر في حدوث مزيد من التوتر والإجهاد. حاول القيام بأنشطة أخرى تستمتع بها وقلل من تعرضك للتغطية الإخبارية لأوقات محددة من اليوم.
5. تواصل مع الآخرين. شارك مخاوفك ومشاعرك مع صديق لك أو أحد أفراد الأسرة؛ وحافظ على العلاقات الصحية وقم ببناء منظومة دعم قوية.
6. اطلب المساعدة وقبلها. استخدم موارد الصحة النفسية الخاصة والمجتمعية متى كان بوسعك القيام بذلك؛ واطلب المساعدة من المعالجين المحترفين الذين يتعاملون مع الإجهاد ما بعد الكارثة.

## مساعدة الأطفال على التعامل مع الكارثة



يمكن أن تسبب الكوارث الخوف والقلق والارتباك للأطفال في جميع الأعمار. وقد يتأثر الأطفال بكارثة ما إذا كانوا قد مروا بها شخصيًا أو شاهدوها على التلفاز أو سمعوا البالغين يتناقشون حولها. من المهم أن يطلع البالغين على هذا الأمر وتحضيرهم لمساعدة الأطفال الذين يعانون من الإجهاد ما بعد الكارثة.

- ❖ **كن قدوة.** غالبًا ما ترتبط الطريقة التي يتعامل بها الأطفال مع الكوارث أو حالات الطوارئ بالطريقة التي يرون والديهم أو الأوصياء عليهم يتعاملون بها. ويمكن للوالدين والأوصياء جعل الكوارث أقل إيلامًا وصدمة للأطفال باتخاذ خطوات لإدارة مشاعرهم والتعامل معها. حاول إعادة العمل بالأساليب الروتينية اليومية في العمل والمدرسة وتناول الوجبات والراحة في أسرع وقت ممكن.
- ❖ **إشراك الأطفال في خطة الأسرة لمواجهة الكوارث.** قد يُسبب طلب مساعدة الأطفال في إعداد خطة عائلية لمواجهة الكوارث في ترسيخ الشعور بالسيطرة وبناء الثقة قبل وقوع الكارثة. ويساعد الاستعداد للكوارث كل فرد في الأسرة على قبول حقيقة حدوث الكوارث ويوفر فرصة لتحديد الموارد اللازمة بعد وقوع الكارثة وجمعها. عرض قائمة التحقق من جاهزية المنزل والأسرة للبدء في وضع خطة أسرية لمواجهة الكوارث.
- ❖ **شجع الأطفال على مشاركة أفكارهم ومشاعرهم.** يجب على البالغين مساعدة الأطفال على إيجاد طرق للتعبير عن أنفسهم. اخلق بيئة منفتحة وداعمة يعرف الأطفال فيها أنه يمكنهم طرح الأسئلة. وفي نفس الوقت، لا تجبر الأطفال على التحدث حتى يصبحوا مستعدين لذلك. وإذا كان الطفل يعاني من صعوبة في التعبير عن مشاعره، فشجعه على رسم صورة أو سرد قصة.
- ❖ **استمع إلى مخاوف الأطفال ووضح سوء الفهم.** قدّم معلومات واقعية حول أحداث الكوارث والخطط الحالية للسلامة والتعافي بهدوء. وأجب على الأطفال بإجابات ومعلومات صادقة؛ ووضح سوء الفهم والمعلومات الخاطئة من خلال الاستماع إلى مخاوف الأطفال والإجابة على أسئلتهم. وجّه تفسيراتك لتتناسب مع عمر الطفل ولغته ومستوى نموه.
- ❖ **راقب التعرض لوسائل الإعلام واعمل على الحد منه.** قد تسبب التغطية الإخبارية المتعلقة بالكوارث والخوف والقلق لدى الأطفال (خاصة بالنسبة للكوارث واسعة النطاق أو الأحداث الإرهابية). وقد تؤدي مشاهدة الصور المتكررة لحدث ما إلى اعتقاد الأطفال بأن الحدث يتكرر مرارًا وتكرارًا. وإذا كان بإمكان الأطفال الوصول إلى التلفاز والإنترنت حيث تُعرض الصور أو الأخبار عن الكارثة، فينبغي على البالغين التواجد معهم لتشجيع التواصل وتقديم التفسيرات.
- ❖ **استخدم شبكات الدعم.** قم ببناء واستخدام أنظمة الدعم للأسرة والأصدقاء والمنظمات والوكالات المجتمعية والمؤسسات الدينية أو الموارد الأخرى التي تعمل من أجل عائلتك. قد يحتاج بعض الأطفال إلى دعم واهتمام إضافيين. وتتضمن بعض العلامات التي تشير إلى احتمالية احتياج الطفل إلى مساعدة إضافية اضطرابات النوم المستمرة أو الأفكار أو المخاوف الدخيلة أو الانشغال بالمخاوف بشأن الحدث، أو المخاوف المتكررة بشأن الموت. إذا استمرت هذه السلوكيات، فاطلب من طبيب الأطفال أو طبيب الأسرة أو مستشار المدرسة المساعدة في ترتيب الإحالة المناسبة.

## تحديد مواقع أخصائيي الصحة النفسية



إذا كنت تعاني من الصدمة أو الإجهاد، ففكر في التواصل مع أخصائي الصحة النفسية. وتُحدد الموارد أدناه للمساعدة في تحديد مواقع الموارد داخل مجتمعك. يرجى ملاحظة التالي: هذه الموارد مرتبطة بالمنظمات الخارجية وهي مستمدة من مواد باللغة الإنجليزية. إذا كنت بحاجة إلى خدمات الترجمة للوصول بشكل مناسب إلى الموارد، يرجى التنسيق مع مستشار الإسكان المعتمد من وزارة الإسكان والتنمية الحضرية.

- ❖ **محدد مواقع الأطباء النفسيين (جمعية علم النفس الأمريكية [APA]):** يسمح محدد مواقع الأطباء النفسيين التابع لجمعية علم النفس الأمريكية (APA) للأفراد بالبحث عن أطباء نفسيين باستخدام منطقتهم الجغرافية. كما يسمح لك بالبحث حسب اسم مقدم الخدمة أو التخصص.
- ❖ **محدد مواقع خدمات العلاج الصحي السلوكي (إدارة خدمات إسعاف تعاطي المخدرات والصحة النفسية [SAMHSA]):** توفر هذه الصفحة مصدرًا سريعًا ومجوهلاً للمعلومات للأشخاص الذين يسعون إلى مرافق العلاج في الولايات المتحدة أو الأقاليم الأمريكية لتعاطي/إدمان المخدرات ومشاكل الصحة النفسية أو أيًا منهما.
- ❖ **خط المساعدة في حالات الكوارث (إدارة خدمات إسعاف تعاطي المخدرات والصحة النفسية [SAMHSA]):**
  - ❖ اتصل بالرقم 985-5990 (800)
  - ❖ يمكن للأفراد الصم أو ضعاف السمع استخدام خدمة الترحيل المفضلة لديهم للاتصال بالرقم 985-5990 (800).
  - ❖ أرسل رسالة نصية تحتوي على (TalkWithUs) إلى الرقم 66746.

## المصادر مُصنفة حسب الموضوع



<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <b>آثار الكوارث: عوامل المخاطرة والمرونة (وزارة شؤون المحاربين القدامى - الولايات المتحدة الأمريكية [VA]):</b> تقدم ورقة الحقائق، التي أعدها المركز الوطني لاضطراب ما بعد الصدمة التابع لوزارة شؤون المحاربين القدامى، نظرة عامة على ردود فعل الإجهاد التي تنطوي عليها الكوارث.</li> <li>❖ <b>ما الذي قد تواجهه عندما تحدث أشياء فظيعة (الشبكة الوطنية للإجهاد الصدمي للطفل [NCTSN] – الإسعافات الأولية النفسية):</b> تقدم هذه الصفحة قائمة بردود الفعل الشائعة للكوارث. وتدير إدارة خدمات إساءة تعاطي المخدرات والصحة النفسية (SAMHSA) الشبكة الوطنية للإجهاد الصدمي للطفل (NCTSN).</li> </ul>	<p>ردود الفعل على صدمة ما بعد الكارثة</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <b>نصائح للناجين من كارثة أو حدث صادم آخر: إدارة التوتر (إدارة خدمات إساءة تعاطي المخدرات والصحة النفسية [SAMHSA]):</b> يقدم هذا الدليل للناجين من الكوارث وغيرها من الأحداث الصادمة نصائح لإدارة الإجهاد.</li> <li>❖ <b>"طلب المساعدة": هل تعرف كيفية طلبها؟ (مركز دراسة الإجهاد الناجم عن الصدمة):</b> تقدم ورقة الحقائق نظرة عامة على كيفية طلب المساعدة لأولئك الذين يعانون من الإجهاد.</li> </ul>	<p>معالجة الإجهاد والتعامل معه</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <b>الكحول والأدوية وتعاطي المخدرات بعد الكوارث (الشبكة الوطنية للإجهاد الصدمي للطفل [NCTSN] – الإسعافات الأولية النفسية):</b> توفر ورقة الحقائق استراتيجيات لتجنب تعاطي الكحول والمخدرات باعتبارها آلية للتعامل مع الإجهاد بعد الكارثة.</li> <li>❖ <b>مساعدة العائلات على التعامل مع الإجهاد الناجم من إعادة التوطين بعد وقوع كارثة (وكالة تسجيل المواد السامة والأمراض):</b> توفر هذه النشرة معلومات ونصائح لمعالجة الإجهاد الأسري المتعلق بإعادة التوطين بعد الكارثة.</li> </ul>	<p>التعامل والتعافي: ظروف معينة</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <b>رد فعل الطفل على الكوارث حسب العمر (الوكالة الفيدرالية لإدارة الطوارئ [FEMA]):</b> تقدم هذه الصفحة نظرة عامة عن ردود الفعل الشائعة للأحداث الصادمة كما نراها في مختلف الفئات العمرية.</li> <li>❖ <b>مساعدة الأطفال والمراهقين على التعامل مع العنف والكوارث – ما يمكن للوالدين فعله (المعهد الوطني للصحة العقلية):</b> يقدم هذا الدليل نصائح للآباء ومقدمي الرعاية لمساعدة الأطفال في التغلب على التجارب المؤلمة.</li> <li>❖ <b>نصائح للتحدث مع الأطفال واليافعين ومساعدتهم بعد وقوع كارثة أو حدث صادم (إدارة خدمات إساءة تعاطي المخدرات والصحة النفسية [SAMHSA]):</b> يقدم هذا الدليل للآباء ومقدمي الرعاية والمعلمين استراتيجيات لمساعدة الأطفال في أوقات الصدمة.</li> <li>❖ <b>مساعدة الأطفال على التعامل (الشبكة الوطنية للإجهاد الصدمي للطفل [NCTSN]):</b> يساعد هذا التطبيق الآباء ومقدمي الرعاية على التحدث مع الأطفال حول الكوارث؛ ومعرفة ما يجب القيام به قبل 10 أنواع من الكوارث وأثناءها وبعدها؛ ومعرفة ما تقوله "في الوقت الحالي" لدعم الأطفال من جميع الأعمار.</li> <li>❖ <b>نصائح لطلاب الجامعات (إدارة خدمات إساءة تعاطي المخدرات والصحة النفسية [SAMHSA]):</b> يوفر مورد إدارة خدمات إساءة تعاطي المخدرات والصحة النفسية (SAMHSA) نصائح لطلاب الجامعات الذين يتعاملون مع كارثة أو حدث صادم.</li> </ul>	<p>موارد لمساعدة الأطفال</p>

## إقرارات

جرى تعديل ورقة حقائق التعامل مع صدمة ما بعد الكارثة بناءً على الموارد التالية. وإذا كان الأفراد يبحثون عن معلومات إضافية بعد مراجعة ورقة الحقائق، فينبغي البدء بمراجعة المعلومات الواردة أدناه.

- ❖ مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC): التعامل مع كارثة أو حدث صادم
- ❖ الوكالة الفيدرالية لإدارة الطوارئ (FEMA): التعامل مع الكارثة
- ❖ جمعية علم النفس الأمريكية: التعامل بعد الكوارث والصدمات