

الكوارث وتأثيراتها

يمكن أن تكون الكوارث طبيعية أو يسببها الناس، أو مزيج من الاثنين معًا. يمكن أن تؤثر على الأفراد ويمكن أن تترك المجتمعات تصارع من أجل التأقلم.

غالبًا ما يعاني الأشخاص الذين ينجون من ضغوط شديدة. يمكن أن تؤثر الكوارث علينا بعدة طرق مختلفة، ولكنها غالبًا تشمل:

- تهديدات للسلامة
- فقدان الأحباء والحيوانات وأفراد المجتمع
- تعطيل الروابط الاجتماعية وعمل المجتمع
- فقدان المنزل والممتلكات والبيئات المبنية
- تعطيل الممارسات الثقافية أو الروحية
- تدمير البيئة الطبيعية
- فقدان سبل العيش والأمن المالي

غالبًا ما تنطوي الكوارث على مرحلتين: حدث الكارثة نفسها، ومرحلة إعادة البناء أو التعافي. كلاهما له تحدياته الخاصة، ومن المهم أن نفهم كيف يمكن أن يؤثر على الصحة النفسية.

ردود الفعل الشائعة

يستجيب العديد من الأشخاص للكوارث باستخدام موارد التأقلم الحالية والاعتماد على دعم العائلة والأصدقاء. لكن تأثير الكارثة قد يكون أكثر أهمية لبعض الناس، وقد يؤدي هذا إلى مشاكل نفسية. عند حدوث ذلك، تكون التفاعلات التالية شائعة:

العاطفية الصدمة والتهيج والغضب والحزن والكآبة والخوف والقلق والشعور بالذنب والعار

العقلية / الفكرية الارتباك والالتباس وصعوبة التركيز أو حل المشكلات والصور المتكررة للكارثة

السلوكية الانسحاب، وتجنب الذكريات الكوارث، والدخول في جدل، والمخاطرة، والإفراط في استخدام الكحول أو المواد الأخرى

الفسولوجية الشعور بالتوتر، وجرح المشاعر أو التوتر، صعوبة النوم، تغيرات في الشهية، أوجاع، آلام وصداخ.

الكارثة هي حدوث اضطراب في ظروف الكون الطبيعية وتسبب مستوى من المعاناة يفوق قدرة المجتمع المتضرر على التكيف. منظمة الصحة العالمية

ساعد نفسك بعد الكارثة

التعافي بعد الكارثة لا يعني أنك تنسى الأمر. التعافي يعني أن تصبح أقل حزنًا عندما تتذكر الحدث، وأن تكون لديك ثقة أكبر في قدرتك على التكيف مع مرور الوقت.

قد تساعدك الاستراتيجيات التالية على التعافي:

1. اعترف بتجربتك

- لقد مررت بتجربة صعبة. كثير من الناس سيكون لديهم رد فعل عاطفي. امنح نفسك الإذن لتشعر بما تشعره.
- امنح نفسك الوقت لإعادة التقييم. يمكن أن يؤثر حدث صادم على الطريقة التي ترى بها العالم وحياتك وأهدافك وعلاقاتك.

2. اعني بنفسك

- خذ قسطاً من الراحة واسترخي. أنت بحاجة إلى وقت للتجديد.
- مارس التمارين الرياضية بانتظام وتناول وجبات منتظمة ومتوازنة. الصحة الجسدية الجيدة تدعم الصحة النفسية الجيدة.
- قلل من المنشطات مثل الشاي والقهوة والشوكولاتة والمشروبات الغازية والسجائر. إذا كان جسدك متوترًا، ستزيد المنشطات هذا الشعور.
- حاول تجنب تعاطي المخدرات أو الكحول للتأقلم حيث يمكن أن يؤدي ذلك إلى المزيد من المشاكل.
- قم بتهدئة نفسك من خلال الحواس الخمس: أصوات ومشاهد وروائح وأذواق وأحاسيس ممتعة تساعدك على الاسترخاء والاستجمام والشعور بالراحة.

3. أبق على روتين حيثما أمكن ذلك

- نظم أيامك وحاول جدولته نشاط ممتع واحد على الأقل كل يوم.
- ضع جدولاً زمنياً لكل يوم، بما في ذلك التمارين والعمل والاسترخاء.
- عد إلى روتينك المعتاد في أسرع وقت ممكن، لكن خذ الأمور على مهل وقم بها شيئاً فشيئاً.

4. اطلب المساعدة وابق على اتصال

- اقض وقتاً مع الأشخاص الذين تهتم بهم، حتى إذا كنت لا تريد التحدث عما حدث.
- في بعض الأحيان قد ترغب في أن تكون بمفردك، وهذا جيد أيضاً، لكن لا تصبح منعزلاً للغاية.
- حاول ألا تكتفم مشاعرك أو تحجبها. تحدث عن مشاعرك إلى الأشخاص الآخرين الذين سيتفهمون، متى وحينما تشعر أنك قادر على فعل ذلك.
- اكتب عن مشاعرك إذا شعرت أنه لا يمكنك التحدث مع الآخرين عنها.

5. لا تفرط

- تعامل مع الأشياء التي تحتاج إلى القيام بها على مهل في كل مرة. واحسب كل نجاح.
- لا تقم بالأنشطة أو العمل لتجنب التفكير أو تذكر ما حدث.
- ابق على اطلاع من خلال مشاهدة الأخبار أو قراءة الصحيفة، ولكن ضع حداً لذلك عبر التعرض للمعلومات التي تحتاجها فقط.
- اتخذ أكبر عدد ممكن من القرارات اليومية الصغيرة - مثل ما ستأكله أو ما ستفعله للاسترخاء - حيث يمكن أن يساعدك ذلك على الشعور بمزيد من التحكم في حياتك.
- تجنب اتخاذ قرارات حياتية مهمة مثل الانتقال من منزل إلى آخر أو تغيير الوظائف.

إذا جربت هذه الاستراتيجيات ولم تتحسن الأمور بعد ثلاثة أو أربعة أسابيع، أو إذا كنت تواجه مشكلة في التأقلم، فتحدث إلى طبيبك أو أخصائي الصحة النفسية حول الحصول على بعض الدعم المهني لمساعدتك على الشعور بالتحسن.

مزيد من المعلومات

- الشفاء بعد الصدمة - دليل للأشخاص الذين يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة من phoenixaustralia.org (Recovery after Trauma – A Guide for People with Posttraumatic Stress Disorder).
- تحدث إلى طبيبك حول مخاوفك واسأل عن خطة ميدكير للصحة النفسية (Medicare Mental Health Plan) إذا كنت تشعر أنه يمكنك الاستفادة من بعض الدعم المهني.
- إذا كنت تعاني من ضائقة حالية، ولا يمكنك رؤية طبيبك على الفور، فاتصل بـ Lifeline على الرقم: 13 11 14.
- إذا كنت أنت أو أي شخص تعرفه في خطر مباشر، فاتصل بالرقم: 000.