

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. اعتني بنفسك

- الراحة والاسترخاء. 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 يشعر بالتوتر، فإن المنشطات ستضيف المزيد من التوتر فقط إلى 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. احصل على روتين ونظام حيثما أمكن ذلك

- نظم أيامك وحاول جدولة نشاط ممتع واحد على الأقل كل يوم.
- حاول عمل جدول زمني لكل يوم، بما في ذلك بعض التمارين وبعض الأعمال وبعض الاسترخاء.
- عد إلى روتينك المعتاد في أسرع وقت ممكن، لكن خذ الأمور على مهل وقم بها شيئًا فشيئًا.

استراتيجيات لمساعدتك على التعافي (تابع)

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.
- تحدث عن مشاعرك إلى الأشخاص الآخرين الذين سيتفهمون، إذا كنت تشعر أنك قادر على فعل ذلك وعندما تصبح قادراً 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، تحدث إلى طبيبك أو أخصائي الصحة النفسية حول الحصول على بعض الدعم المهني لمساعدتك على الشعور بالتحسن.

لمزيد من المعلومات والدعم

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