



Oslo

فريق التعامل مع الأزمات النفسية والاجتماعية



معلومات ونصائح بشأن ردود الأفعال إزاء الأزمات



ما المقصود برد الفعل إزاء الأزمات؟

رد الفعل إزاء الأزمة هو استجابة عاطفية طبيعية تجاه أمر سيئ للغاية أو مخيف. وهو علامة على أن جسمك وعقلك يحاولان بذل قصارى جهدهما لفهم ما حدث والتعامل معه.

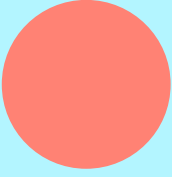
يمكن أن تكون ردود الفعل إزاء الأزمات غير مريحة ومخيفة، ولكنها ليست خطيرة. غالبًا ما تبدأ ردود الفعل قوية، ولكنها تصبح أكثر اعتدالًا تدريجيًا بمرور الوقت.

متى تحدث ردود الأفعال إزاء الأزمات؟

يمكن أن تظهر ردود الأفعال إزاء الأزمات استجابة لما يلي:

يقدم هذا الكتيب معلومات ونصائح بشأن ما يلي:

- ردود الأفعال الطبيعية إزاء الأزمات
- نواحي فورية بعد حدوث الأزمات
- ماذا تستطيع أنت ان تفعل عندما تمر في أزمة
- وقوع حادث
- حدوث أعمال عنف أو جريمة
- (موت الفجأة غير المتوقع)*
- عندما تفقد شخصًا تحبه
- الحرب والصراع



ما المقصود بردود الأفعال الطبيعية إزاء الأزمات؟

يصدر الأشخاص ردود أفعال مختلفة تجاه الأزمات الخطيرة. فقد يصدر بعض الأشخاص ردود أفعال شديدة الوضوح ويظهرون مشاعرهم، بينما يكبت آخرون مشاعرهم بداخلهم. ويستغرق البعض الآخر بعض الوقت لإظهار رد فعلهم، قد يصل إلى بضعة أيام أو أسبوع أو حتى بضعة أشهر. تُعد جميع ردود الأفعال هذه طبيعية تمامًا.

الصدمة

عند وقوع حدث سيئ للغاية أو مخيف، فإنه يعطي شعورًا كالحلم. يصف الكثير من الأشخاص هذا الشعور بأنه يشبه مشاهدة فيلم؛ لأن ما حدث لك عنيف للغاية ولا يمكن استيعابه. وهذه هي الطريقة التي يختارها جسمك من أجل حمايتك. ستبدأ في استيعاب ما حدث بعد مضي وقت، وبعد ذلك يمكنك البدء في التعامل مع مشاعرك.

الغضب

إن شعورك بالغضب أو الإحباط عند التعرض لموقف سيئ هو أمر طبيعي. ويمكن أن يؤثر هذا الغضب بطريقة سلبية في عائلتك وأصدقائك المقربين. وقد تعاني من تقلبات مزاجية مفاجئة على مدار اليوم.

جسمك في حالة تأهب عالية

عند مواجهة أزمات، من الطبيعي أن تصبح أكثر حساسية وتوترًا. قد ينتاب جسمك حالة من الاهتزاز عند سماع صوت ضوضاء عالية أو قد تتغير الطريقة التي تتحرك بها، فهذا طبيعي. ويحدث ذلك لأن جسمك يحاول حمايتك. ويعرف هذا بحالة الاستعداد. يُعد البقاء في حالة الاستعداد وحالة التأهب القصوى بصورة مستمرة أمرًا مرهقًا، وقد تجد أنه يستنزف طاقتك. سيتمكن جسمك بمرور الوقت من الاسترخاء أكثر.

تغير أنماط تناول الطعام

قد تتغير شهيتك وتجد أنك تأكل أكثر أو أقل من المعتاد. الكثير من الأشخاص لا يشعرون بالجوع وينسون تناول الطعام. يصاب البعض بالألم في المعدة، وقد يعاني البعض الآخر من الإسهال أو الإمساك.

الشعور بالحزن

الحزن هو شعور قوي بالأسى وغالبًا ما ينتاب الإنسان بسبب فقدان أحد أحبائه. ويمثل الغضب والارتياح ردود أفعال شائعة أخرى إزاء الموت. قد تشعر أيضًا بالحزن تجاه أمر مستقبلي لن يسير وفقًا لتوقعاتك. يمكن أن يستمر شعور الحزن مدى الحياة، لكن غالبًا ما يصبح التعايش معه أسهل مع مرور الوقت.

التركيز والذاكرة

عندما تتعرض إلى أزمة، قد تواجه صعوبة في التركيز على المهام اليومية. ويمكن أن يؤثر نقص التركيز في قدرتك على العمل أو الدراسة أو قيادة السيارة. يواجه الكثير من الأشخاص أيضًا صعوبة في التركيز في المواقف الاجتماعية.

وعند حدوث أزمة، من الطبيعي أن تنسى الأمور العادية تمامًا. قد تجد صعوبة في تذكر المواعيد أو ما قيل في محادثة، أو تنسى النزول من الحافلة في محطتك، أو ما كنت تنوي شراءه من السوبر ماركت.

ردود الأفعال الجسدية

عند التعرض لموقف خطير أو صعب، يمكن أن يصدر جسمك ردود أفعال مختلفة. قد تبدأ في الشعور برجفة أو التعرق أو الغثيان. وقد تشعر، في بعض الأحيان، بالدوار أو تصاب بصداخ حاد. يمكن أن يبدأ قلبك في التسارع، وقد تشعر بإحساس الضغط في الصدر.

وقد تشعر بتصلب أو ألم في عضلات الرقبة أو الكتف، فهذا طبيعي تمامًا. كل هذه طرق يتعامل بها جسمك مع موقف صعب.

مشكلات النوم

إنه لأمر طبيعي أن يكون لديك مشكلات متعلقة بالنوم. ربما تستيقظ كثيرًا في الليل، أو تراودك كوابيس، أو تحتاج إلى النوم أكثر من المعتاد. لا يمثل النوم لفترة قصيرة أمرًا خطيرًا. ولكن، إذا ظلت تواجه مشكلات النوم لفترة طويلة، فعليك التحدث إلى طبيبك.



الصورة: Pexels، استوديو كرونو

ما الخطوات التي يمكن أن تساعد بعد التعرض لأزمة مباشرة؟

- ابحث عن صحبة شخص تثق به.
- افعل شيئاً ممتعاً مع الآخرين.
- كن حذراً بشأن مشاركة تفاصيل الحدث، ومن الأفضل أن تنتظر حتى اليوم التالي لوقوع الحدث.
- تذكر أن تتناول الطعام وتشرب الماء، حتى إن كنت لا تشعر بالجوع أو العطش.
- انتظر حتى تنام بعد مرور 6 ساعات على الأقل من الحادث. سيمنع هذا ترسخ الذكريات السيئة المرتبطة بما حدث.
- إنه من الطبيعي ألا تحصل على قسط كبير من النوم في الليلة الأولى، فهذه هي طريقة جسمك للتعامل مع الأزمة. ولا يمثل هذا خطراً.
- توخ الحذر بما يخص تناول المواد المخدرة والأدوية.
- لا تتحدث إلى الصحفيين. وانتظر حتى تتحكم في قوتك ويتسنى لك وقت للتفكير ملياً.
- توخ الحذر بشأن ما تشاركه عبر وسائل التواصل الاجتماعي، فقد يكون من الصعب حذفه لاحقاً.

ما الخطوات التي يمكن أن تساعدك في التعامل مع الحياة اليومية عند مرورك بأزمة مستمرة؟

- حاول الالتزام بالروتين اليومي نفسه الذي كنت تتبعه قبل حدوث الأزمة. اذهب إلى الفراش واستيقظ في الأوقات نفسها كما هو معتاد لديك. تناول الطعام واشرب الماء كالمعتاد، حتى إذا كنت لا تشعر بالجوع.
- أرفق بنفسك، وخذ فترات راحة عندما تحتاج إليها. مارس الأعمال التي تستمتع بها، مثل الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية أو المشي لمسافات طويلة أو قضاء الوقت مع الأصدقاء.
- يمكنك أن تحدد من تريد التحدث إليه حول ما حدث. تذكر أن الأصدقاء يمكنهم أيضًا مساعدتك في التفكير في أمور أخرى غير الأزمة.
- تقبل المساعدة العملية والدعم من العائلة والأصدقاء.
- لا تلجأ إلى المخدرات أو الكحول لتشعر بتحسن. فيمكن أن ينتهي الأمر إلى أن تشعر بالسوء على المدى الطويل.
- عد إلى المدرسة أو العمل بمجرد أن تشعر أنك مستعد لذلك. وتحدث إلى مديرك أو معلمك إذا كنت بحاجة إلى دعم إضافي. إذا كنت لا تستطيع التعامل مع كل ما يدور في المنزل أو العمل أو المدرسة كما كان الوضع قبل حدوث الأزمة، فهذا أمر طبيعي.
- قد يكون طبيعيًا أيضًا أن يدور في ذهنك أفكار أو مشاعر حزينة، ثم تذهب بعيدًا. وستصبح الحياة اليومية أسهل تدريجيًا بفضل دعم من حولك.
- إذا كنت لا تزال تشعر بالسوء، يجب عليك التحدث إلى طبيبك.



ما ردود أفعال الأطفال عادة إزاء الأزمات؟

تختلف ردود أفعال الأطفال إزاء الأزمات في الغالب عن ردود فعل البالغين. وقد تكون ردود أفعالهم متأرجحة بين إبداء السعادة والتحول فجأة إلى الحزن أو الغضب. عندما لا يدرك الطفل تمامًا ما حدث، فقد يتسبب ذلك في ردود أفعال قوية. قد يستغرق الطفل أحيانًا بعض الوقت لإظهار ردود أفعاله. يختلف جميع الأطفال في ردود الأفعال، ولا يوجد فيها ما هو "صواب" أو "خطأ".

بعض الأطفال يمكن أن يبدأوا بالتصرف كما لو كانوا أصغر سنًا. قد يتحدثون أقل، أو يبدؤون في التبول اللاإرادي، أو ينسون الأشياء التي كانوا يعرفون كيفية القيام بها. يمكن أن يصابوا أيضًا بمشكلات في النوم أو تراودهم أحلام مزعجة وكوابيس.

امنح الطفل فرصة لحضور جنازة أو حفل تأبين، حتى يتمكن من توديع شخص ما قد مات أو إدراك ذلك. وضح للطفل كيف سيكون هذا الحدث تدريجيًا. وهذا سيشعرهم بمزيد من الأمان في الموقف بعد ذلك، تحدث إلى الطفل عن شعوره بالمشاركة. وأجب عن أي أسئلة يطرحها.

إن الأطفال يتكيفون جيدًا مع الأوقات الصعبة ويجتازونها. الأهم أن يشعروا أنهم في أمان وأن لديهم بالغين يعتنون بهم. إذا كنت تواجه صعوبة في رعاية طفلك بعد حدوث أزمة، فاطلب المساعدة.

ما الذي يمكنك فعله لمساعدة الطفل على الشعور بالأمان؟

- تصرف بهدوء عندما تكون مع الطفل. ● أخبر الطفل أن الموقف السيئ الذي حدث ليس خطؤه.
- امنح الطفل الفرصة لقضاء بعض الوقت مع الأشخاص الذين يثق بهم، خاصة عندما تحتاج أنت إلى استراحة.
- اشرح للطفل بشكل بسيط ما حدث. ● التزم بالروتين اليومي. واسمح للطفل بالذهاب إلى المدرسة والمشاركة في الأنشطة الترفيهية.
- لست مضطرًا إلى إخباره بكل شيء، ولكن كن صادقًا. ● أجر حوارًا مع الحضانة التي يذهب إليها الطفل أو المركز الصحي أو المدرسة حتى تتمكن من التعاون معهم لدعمه.
- أجب عن الأسئلة التي يطرحها الطفل. ● امنح للطفل بالمشاركة في الجنازات أو مراسم التأبين، إذا أراد ذلك.
- يستطيع الأطفال تحمل رؤية البالغين الذين يشعرون بالحزن، وعليك توضيح السبب في ذلك.
- تتبع حالة الطفل، وتحدث بشأن الأفكار والمشاعر.

ما ردود أفعال المراهقين عادة إزاء الأزمات؟

يصدر المراهقون ردود أفعال مثل البالغين ولكن أيضاً مثل الأطفال. قد يستغرق الأمر بعض الوقت قبل أن يدركوا ما حدث ويتمكنوا من تصنيف أفكارهم ومشاعرهم فيما يتعلق بالأزمات. قد يكون من الصعب بالنسبة للمراهقين في الأزمات قضاء بعض الوقت مع الأصدقاء أو التركيز على الواجبات الدراسية أو المشاركة في الأنشطة كما كانوا يفعلون سابقاً. يحاول المراهقون التعامل مع معظم الأشياء بمفردهم. ومع ذلك، من المهم أن يظهر لهم البالغون الرعاية ويقدموا لهم الدعم حتى إذا لم يطلبوا ذلك.

يحتاج المراهقون إلى معرفة معلومات واضحة حول الأزمة. قد يكون من المفيد مساعدة المراهق على حماية نفسه أو الابتعاد لفترة عن الأخبار ووسائل التواصل الاجتماعي. كن بجانبهم دائماً، وتحدث إليهم، وأجب عن أسئلتهم بصدق. إذا كنت قلقاً بشأن مراهق، فقد يكون من الحكمة الاتصال بشخص يمكنه المساعدة مثل طبيبه أو خدمة الصحة المدرسية.

ما الذي يمكنك فعله لمساعدة المراهقين على الشعور بالأمان؟

- استمع إلى مشاعره وأفكاره التي يعبر عنها. ● بالصبر.
- أجب عن جميع أسئلته بصدق.
- تحدث إلى المراهق بشأن ما يقرأه ويكتبه على وسائل التواصل الاجتماعي.
- أظهر للمراهق أنك تهتم به وأنت بجانبه.
- انصحهم بعدم الاستماع إلى المعلومات التي قد تكون خاطئة أو نشرها.
- التزم بالروتين اليومي.
- تحدث إلى معلم المراهق أو مستشاره المدرسي حتى تتمكنوا من دعمه معًا. تذكر أن المراهق يجب أن يوافق على ذلك.
- تتبع عادات نومهم وتأكد من أنهم يتناولون الطعام.
- شجعهم على ممارسة نشاط بدني، لمساعدتهم على تخفيف التوتر والقلق.
- أخبر المراهق بما حدث بطريقة يفهمها.

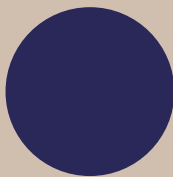


ماذا يتعين على الأسرة والأصدقاء مراعاته عند دعم شخص يمر بأزمة؟

يجب على أفراد الأسرة والأصدقاء التواصل مع الشخص الذي يمر بأزمة بأنفسهم والتعاون لدعمه ورعايته. إن العلم بوجود شخص يمكنه تقديم المساعدة عند الحاجة أمر مفيد. فعلى سبيل المثال، يمكنك تيسير الحياة اليومية من خلال تقديم المساعدة في أداء الأعمال العملية، مثل الأعمال المنزلية أو إعداد وجبات الطعام أو التسوق أو اصطحاب طفل من الحضانة أو مرافقته إلى نشاط ترفيهي.

قد يجد الأصدقاء والأسرة أحياناً أن الشخص الذي يمر بأزمة لا يريد التعامل معهم. وفي هذه الحالة، من المهم التحلي بالصبر والمحاولة مرة أخرى بعد مرور فترة قصيرة. ولا تنتظر طويلاً لمحاولة التواصل معه مرة أخرى.

يجد من يمرون بأزمة أن الأشخاص يبدوون في إيلاء اهتمام أقل لهم مع مرور الوقت. ثم، يجد الكثيرون أنفسهم يعيشون مع حزنهم ومشاعرهم بمفردهم. لذلك، يحتل الدعم المقدم من الأسرة والأصدقاء أهمية خاصة في هذا الوقت.







بيانات الاتصال

تضم خدمة الطوارئ النفسية الاجتماعية فريق الأزمات النفسية يقدم كذلك متابعة-Bydel- الاجتماعية في بلدية أوسلو. كل حي محلية للأزمات في تلك المنطقة.

رقم هاتف خدمة الطوارئ النفسية

والاجتماعية: 00 05 04 23

العنوان: 40: Legevakten Trondheimsveien 233, Building

وفرق الأزمات النفسية والاجتماعية المحلية (Legevakten) والعيادات الخارجية لدينا للأشخاص الذين واجهوا أزمات وأقاربهم والشهود والمساعدین النصائح والتوجيهات والاستشارات. لا يلزم الإحالة إلى الطبيب، وتتوفر الخدمة مجاناً.

للحصول على معلومات ونصائح حول كيفية التعامل مع ردود الأفعال بعد التعرض للأزمات، تفضل بزيارة موقعنا عبر الإنترنت.

www.oslo.kommune.no/kriseteam

www.kriser.no

www.ung.no/psykisk/Sorg-og-krise

للسيطرة على الضغوط النفسية SMART قم بتنزيل تطبيق

www.rvtsost.no/verktoy/smart-appen

