

التعامل مع فقدان أو حدث شديد

يمكن لأحداث مثل فقدان أحد أحبائك بطريقة مأساوية أو التعرض لحدث شديد أو مشاهدته أن يكون أمرًا صادمًا ويمكن أن يزعزع إحساسنا بالأمان. وفيما بعد، قد نواجه صعوبة في فهم ما حدث ولم حدث. وسيستغرق التعافي وقتًا ويمكن أن يكون صعبًا. وفي حين أنه يمكن للأسرة والأصدقاء مساعدتنا على التأقلم، فإن التعامل مع ردود الأفعال والتأثيرات النفسية طويلة الأمد قد يتطلب دعمًا إضافيًا أو متخصصًا.

توفر هذه النشرة معلومات عن ردود الأفعال الشائعة تجاه الضغط النفسي الناجم عن هذه الأحداث وأماكن العثور على الدعم عند الحاجة إليه. لتلقي دعم مجاني وسري اليوم بخصوص الصحة النفسية واستخدام المواد، اتصل أو أرسل رسالة نصية على الرقم 988 أو استخدم خاصية الدردشة عبر nyc.gov/988. يرحب مستشارون مدربون بالتحدث معك وتوصيلك بالخدمات على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع، وتتوفر خدمة تقديم المشورة بأكثر من 200 لغة.

ردود الأفعال الشائعة تجاه الضغط النفسي الناجم عن فقدان أو حدث شديد

تعد ردود الأفعال المتعلقة بالضغط النفسي بعد التعرض لفقدان أو حدث شديد أمرًا طبيعيًا وتشمل:

- الصدمة والحزن، الإجهاد والغضب، الخوف والرعب والعجز
- صعوبة النوم أو الأكل
- مواجهة صعوبات في التركيز أو في التذكر واتخاذ القرارات
- استحضار الحدث باستمرار أو استعادة ذكريات مؤلمة أو رؤية الكوابيس
- التجنب الشديد للذهاب إلى أي مكان أو التعرض لأي موقف أو الاشتراك في أي محادثات تعيد ذكرى الحدث
- الشعور بالقلق أو الحذر باستمرار أو الفزع بسهولة، كما لو كنت في خطر
- الشعور باللامبالاة والعزلة عن المحيطين بك والآخرين

غالبًا ما تكون ردود الأفعال هذه تجربة مزعجة للغاية، لكن فهمها يمكن أن يساعدك على فهم الحدث والتأقلم معه على نحو أفضل. وينبغي أن تقل حدة ردود الأفعال المتعلقة بالضغط النفسي هذه وتصبح قابلة للتحكم أو تختفي مع مرور الوقت.

التعامل مع فقدان

الأسى هو رد فعل طبيعي لفقدان أحد أحبائك. قد تواجه ردود أفعال متعلقة بالأسى شائعة، وعادة ما تتلاشى بمرور الوقت وتلقي الدعم. قد:

- تشعر بالفراغ واللامبالاة، الغضب أو الذنب
- تواجه ردود أفعال جسدية مثل الارتعاش والغثيان والضعف
- تفكر فيما كان يمكن أو ينبغي القيام به بطريقة مختلفة
- ترى كوابيس أو تواجه صعوبة في التركيز
- تشعر بعدم القدرة على العودة إلى أنشطتك المعتادة أو الاستمتاع بها

لا توجد طريقة صحيحة أو طريقة واحدة للأسى، وستختلف كيفية ومدة شعورك بالأسى من شخص لآخر. قد تنتقل بين مراحل الأسى - قبول فقدان الشخص والعمل على التعامل مع الألم والتكيف مع العيش بدون الشخص والمضي قدمًا في الحياة - قبل أن تجد السلام والرضى.

التعامل مع حدث شديد

- إذا تعرضت لحدث شديد، فقد تكون عملية التعافي صعبة. لمساعدتك على التأقلم:
- تحدث عن فقدانك أو اطلب المساعدة إذا كنت تشعر أنك عالق في الحياة أو منهك، فقد تجد ذلك مريحًا ويجعلك تشعر بالوحدة على نحو أقل.
 - تقبل مشاعرك؛ اعلم أنه يمكنك التعافي بالوتيرة التي تناسبك وبطريقتك الخاصة.
 - تعرف على عملية التعامل مع الأمر — ستكون هناك تقلبات.
 - اعتنِ بنفسك: حاول أن تلتزم بروتين وكل جيدًا وتحرك أكثر واحصل على قسط كافٍ من الراحة. افعل شيئًا يبعث عليك الاسترخاء أو النشاط أو الحماسة. وتجنب أيضًا تعاطي الكحوليات والعقاقير للتأقلم مع الأمر.
 - إذا كان الحدث منشورًا في وسائل الإعلام، فقلل من مشاهدة التلفاز وتصفح الإنترنت، بما في ذلك هاتفك الذكي.
 - جاهد نفسك لتحقيق التوازن: ذكّر نفسك بالأشياء الجيدة وذات المغزى، حتى لو كانت بعيدة عنك في الوقت الحالي.
 - فكر في أن تصبح أكثر نشاطًا في مجتمعك، إذ أن ذلك قد يوفر لك شبكة داعمة من الأشخاص.

العثور على الدعم

هناك أوقات قد تحتاج فيها إلى دعم إضافي أو متخصص. وتتوفر المساعدة لجميع سكان نيويورك بغض النظر عن التأمين أو القدرة على الدفع أو حالة الهجرة. يمكن للمتخصصين أيضًا المساعدة في تحديد ما إذا كنت تعاني حالة مثل الاكتئاب أو اضطراب ما بعد الصدمة (Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD). إذا واجهت أيًا من ردود الأفعال التالية، فاتصل على الرقم 988 أو تفضل بزيارة مقدم رعاية صحية:

- لا تستطيع المضي قدمًا: يستمر شعورك بالأسى، أو تشعر بعدم القدرة على أداء المهام والأنشطة اليومية الأساسية.
- أصبحت مكتئبًا: الاكتئاب ليس مماثلًا للشعور بالأسى والحزن. إنه حالة صحية نفسية ويمكنك الحصول على الدعم لمواجهة الإصابة به. قد تكون مصابًا بالاكتئاب إذا:
 - شعرت بالحزن والتعب أو اليأس أو انعدام القيمة باستمرار
 - فقدت الاهتمام بالأشياء التي كنت تستمتع بها فيما سبق
 - كنت تواجه تغيرات في النوم والأكل
 - كنت تواجه صعوبة في التركيز أو في التذكر واتخاذ القرارات
 - كانت تراودك أفكار حول الانتحار أو الموت
- تعاني ردود أفعال متعلقة بالضغط النفسي طويلة الأمد: إذا استمرت ردود الأفعال المتعلقة بالضغط النفسي لديك لفترة أطول من شهر أو إذا تفاقمت أو أثرت على أنشطتك ومهامك اليومية، فربما تعاني اضطراب PTSD — هي حالة صحية نفسية خطيرة وتتوفر مساعدات للتعامل معها.

هل تشعر بالإرهاك؟ هل تشعر بالقلق بشأن شخص آخر؟ اتصل أو أرسل رسالة نصية على الرقم 988 أو استخدم خاصية الدردشة عبر nyc.gov/988. يتوفر المستشارون المدربون على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع لتقديم دعم سري ومجاني بأكثر من 200 لغة لمناقشة تحديات الصحة النفسية واستخدام المواد.

تفضل بزيارة nyc.gov/988 للمزيد من المعلومات. إذا كنت بحاجة إلى المساعدة في العثور على مقدم رعاية صحية، فاتصل على الرقم 311 أو الرقم 844-692-4692.