

العناية بنفسك وبالآخرين في أثناء الأحداث العصبية والصادمة: نصائح لك ولأسرتك

للكوارث والأحداث العصبية والصادمة الأخرى القدرة على تعطيل نمط الحياة الطبيعي والتسبب في شعورك بالخوف أو عدم الأمن أو الضعف أو العجز، مما يؤدي إلى شعورك وشعور أسرتك بالخوف والارتباك وفقدان الأمان، حتى أنها قد ينجم عنها مشكلات في العلاقات وصعوبات في التعامل مع الأطفال. هناك أشياء يمكنك فعلها للتعامل بشكل أفضل مع الأحداث العصبية والصادمة وتقديم الدعم لنفسك ولأسرتك عند حدوثها.

تقدم هذه النشرة معلومات عن ردود الأفعال الشائعة تجاه الضغط النفسي ونصائح عامة لكيفية التعامل مع الضغط النفسي. 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

- تختلف ردود أفعال الأشخاص تجاه الضغط النفسي. ولا يوجد رد فعل صحيح أو خاطئ. قد تلاحظ بعضًا من هذه ردود الفعل الشائعة في نفسك أو في أحبائك. وسوف يساعدك وعيك بردود الأفعال المحتملة تجاه الضغط النفسي على التعامل معه بشكل أفضل.
- الإرهاق أو صعوبة النوم أو الأكل، أو الإصابة بأعراض مثل الصداع وسرعة ضربات القلب والدوخة والقشعريرة والتعرق
 - الشعور بمشاعر قوية مثل الصدمة والإنكار والوحدة والأسى وتبديل المشاعر والخوف والغضب
 - الاضطراب أو كثرة الجدل أو الشعور بالعزلة أو الإصابة بنوبات الهياج العاطفي أو مواجهة النزاعات في المنزل أو العمل أو المدرسة
 - مواجهة صعوبات في التركيز أو في التذكر واتخاذ القرارات
 - تشكيك المرء في نفسه أو قيمه أو أن يصبح أكثر روحانية فجأة

الاعتناء بنفسك

- لمساعدة نفسك على التعامل مع الضغط النفسي:
- الحصول على قسط كافٍ من النوم والأكل بانتظام وتناول الوجبات الصحية والنشاط البدني. وتجنب أيضًا استخدام العقاقير أو الكحوليات للتعامل مع الأمر.
 - عبر عن مشاعرك وتقبلها. تعاف بالوتيرة التي تناسبك وبطريقتك الخاصة. حاول فعل الأشياء التي تجدد طاقتك وتشعرك بالسيطرة على حياتك وضع أهدافًا مستقبلية واقعية.
 - ذكّر نفسك بنقاط قوتك وإنجازاتك الماضية والأشياء الإيجابية في حياتك حتى وإن كنت تشعر أن هذه الأشياء بعيدة حاليًا.
 - خصص وقتًا للتفكير في حياتك أو التأمل أو الصلاة وللمشاركة في الأنشطة التي تضيف السعادة إلى حياتك. كن أكثر وعيًا بخلق التوازن بين العمل والراحة وحافظ على تحقيق ذلك.
 - لا تعزل نفسك أو تتردد في طلب المساعدة إذا شعرت أنك عالق في الحياة أو مُنْهَك أو مُحْبَط. تقبل الدعم — يوجد أشخاص يهتمون لأمرك فعلاً.
 - إفعل الأشياء التي تشعرك بالاسترخاء مثل القراءة أو سماع الموسيقى أو المشي.
 - فكر في المساهمة بنشاط أكبر في المجتمع، إذ أن ذلك قد يوفر لك شبكة داعمة من الأشخاص.
 - قلل من تعرضك للضغط النفسي — في حالات عرض الأحداث الصادمة أو العصبية في الأخبار، يمكنك إطفاء التلفزيون أو الكمبيوتر أو وضع الهاتف الذي بعيدًا.

الاعتناء بأسرتك

قد تكون ردود أفعال أفراد أسرتك تجاه الضغط النفسي أو الصدمات النفسية مختلفة بسبب اختلاف شخصياتهم أو أعمارهم أو أدوارهم في الأسرة. لمساعدة أسرتك على التعامل مع الضغط النفسي:

- اقضوا وقتًا سويًا وحافظوا على روتين معتاد مثل تناول الوجبات معًا بانتظام، وخصصوا وقتًا للقيام بأشياء مسلية معًا.
- شاركوا التجارب بالتحدث والاستماع وتقديم الدعم إلى بعضكم البعض.
- تقبلوا اختلاف مشاعرهم وردود أفعالكم تجاه الأحداث الصادمة والعصبية.
- ذكروا بعض باحتمالية عدم رجوع الأشياء إلى نمطها الطبيعي على الفور وأن التعافي البدني والعاطفي يستغرق وقتًا.
- قم بإشراك جميع أفراد الأسرة في حل الاختلافات والتحديات والتعامل مع الأحداث العصبية.

مساعدة الأطفال على التعامل مع الضغط النفسي

إن طريقة استيعاب الأطفال للأحداث مختلفة عن البالغين. قد تتفاوت ردود أفعال الأطفال اعتمادًا على عمرهم واستيعابهم للحدث. عند مساعدة الأطفال على التعامل مع الضغط النفسي:

- حاول الحفاظ على هدوئك — تؤثر ردود أفعال البالغين على الأطفال. إذا رأى الطفل أن شخصًا بالغًا يشعر بالضغط النفسي أو القلق الشديد، فقد يجعله ذلك يشعر بالخوف وعدم الأمان.
- تحدث إليهم عما حدث: أجب عن أسئلتهم بطريقة يمكنهم فهمها، واسمح لهم بالتعبير عن مشاعرهم.
- طمأنهم بأنهم آمنون وغير مسؤولين عما حدث.
- قلل من تعرضهم للأخبار والصور المزعجة عن طريق الحد من وقت مشاهدة التلفزيون ومراقبة استخدامهم للإنترنت.

مساعدة كبار السن على التعامل مع الضغط النفسي

يمكن للأحداث الصادمة أن تكون أكثر إرهاقًا لكبار السن بسبب المخاوف المتعلقة بالصحة والإسكان والتمويل، من بين أمور أخرى. عند مساعدة كبار السن على التعامل مع الضغط النفسي:

- تحل بالصبر إذا ظهر عليهم الارتباك أو الحيرة - اعتمادًا على ظروفهم الصحية، فقد يحتاجون إلى مزيد من التوضيحات أو التأكيدات.
- تأكد من أنهم آمنون ومن تلبية احتياجاتهم الشخصية والطبية الأساسية.

العثور على الدعم

قد تظهر ردود الأفعال تجاه الضغط النفسي فورًا أو لاحقًا، ولكنها لا تكون طويلة الأمد في المعتاد، ويتعافى معظم الأشخاص بمرور الوقت ومع تلقي الدعم. إذا استمرت الأعراض الناجمة عن الأحداث العصبية أو الصادمة، أو تفاقت أو أثرت على الحياة اليومية والوظائف، أو إذا تسببت محاولاتك للتأقلم في حدوث مشكلات في حياتك بسبب استخدام العقاقير أو الكحول أو الطعام أو السلوك المدمر للذات، ففكر في طلب الدعم من 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).

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.