



التعامل مع القلق عقب التعرض إلى حادث شديد

لعلك تجد هذه النشرة مفيدة لك إذا كنت قد تعرضت إلى حادثة مشحونة بالصدمات النفسية، أو تأثرت بحادثة من هذا النوع. تقدم هذه النشرة معلومات حول المشاعر التي قد تصيبك خلال الأيام والشهور المقبلة، كما تساعدك على فهم التجربة التي خضتها والتمتع بدرجة أكبر من التحكم فيها.

مزيد من المعلومات حول ردود الأفعال بعد وقوع الصدمات

[www.rcpsych.ac.uk/
healthadvice/problemsdisorders/
posttraumaticstressdisorder.aspx](http://www.rcpsych.ac.uk/healthadvice/problemsdisorders/posttraumaticstressdisorder.aspx)

[www.nhs.uk/Conditions/Post-traumatic-
stress-disorder/Pages/Treatment.aspx](http://www.nhs.uk/Conditions/Post-traumatic-stress-disorder/Pages/Treatment.aspx)

إذا كنت بحاجة إلى تلقي الدعم الخاص بالصحة المعنوية أو العقلية، فيرجى الاتصال برقم خدمة الاستجابة من هيئة الرعاية الصحية البريطانية (NHS)، والذي يمكنك من خلاله الاستفادة من خدمات الدعم الخاصة بالصحة العقلية، فضلاً عن تلقي المعلومات والاستشارات على مدار 24 ساعة في اليوم، وطوال 7 أيام في الأسبوع، و365 يوماً في السنة. الرقم المخصص للاتصال هو 0800 0234 650 أو يمكن توجيه رسالة بالبريد الإلكتروني إلى عنوان cnw-tr.spa@nhs.net أو استخدام خدمة Type Talk على رقم 18001 0800 0234 650. إذا كنت بحاجة إلى التحدث بلغة أخرى غير اللغة الإنجليزية، فمن الممكن إجراء الترتيبات اللازمة للاستعانة بخدمة للترجمة الفورية عبر الهاتف وذلك عندما تقوم بالاتصال.

This leaflet is in Arabic.

This leaflet is also available in Somali, Bengali, Urdu, English, Persian and easy-read.

Please contact wlccg.team@nw.london.nhs.uk or telephone 020 3350 4519 if you require a leaflet in one of these languages.

This is a translation of the English leaflet "Coping with stress following a major incident".

With thanks to community volunteers for assisting with the translation.

www.westlondonccg.nhs.uk

أين تجد المزيد من المساعدة؟

اتصل بالطبيب العام (GP) أو بخدمة NHS111 لإبلاغهم بأعراض القلق أو الاكتئاب أو اضطراب الكرب الذي يصيبك بعد التعرض لصدمة نفسية، أو قم بزيارة برنامج NHS Choices على موقع www.NHS.uk أو اتصل بخدمة Samaritans على 08457 90 90 90

كيف يمكنني أن أساعد نفسي أو أساعد غيري على التغلب على هذه الصعوبات؟

أفعال مرغوبة:

- خصص الوقت اللازم للحصول على قسط كافٍ من النوم (مقدار الذي تعودت عليه)، والتزم بالراحة والاسترخاء، وتناول طعامك بانتظام وبطريقة صحية.
- أخبر الناس بما تحتاج إليه. وتحدث إلى الأشخاص الذين تثق بهم. ليس عليك إخبار الآخرين بكل شيء، ولكن الامتناع عن التحدث للآخرين بشكل كامل غالباً ما لا يكون مفيداً.
- كن منتهيها أثناء وجودك في المنزل أو عند قيادة السيارة أو الدراجة، لأن وقوع الحوادث يشيع بشكل أكبر بعد وقوع أحداث مأساوية أو مشحونة بالضغوط العصبية.
- حاول تقليل حجم طلبات الآخرين منك وتجنب تحمل مسؤوليات إضافية في الوقت الحالي.
- خصص بعض الوقت للذهاب إلى مكان تشعر فيه بالأمان وراجع في ذهنك ما حدث بهدوء. لا ترغم نفسك على القيام بذلك إذا كانت مشاركتك حساسة بشدة في الوقت الحاضر.

أفعال يجب الامتناع عنها:

- كتمان مشاعرك. بل فكّر فيما إذا كان من المفيد التحدث عن تلك المشاعر مع شخص تثق به. ومن الممكن ألا تزول هذه الذكريات على الفور.
- الشعور بالحرج بسبب مشاعرك وأفكارك، أو بسبب مشاعر الآخرين وأفكارهم؛ فهي ردود أفعال عادية تجاه حدث مشحون للعناية بالتوتر.
- تجنب الأشخاص الذين تثق بهم.

قد تحتاج إلى مساعدة إذا تعرضت إلى أي من ردود الأفعال التالية على مدار عدة أسابيع دون أن يظهر أي تحسن عليك:

- شعرت برغبة في التحدث حول ما حدث لكنك تعاني من عدم وجود أي شخص تشارك معه مشاعرك.
- تشعر بأنك سريع التأثر بالشد العصبي والانفعال.
- تستحضر مشاهد حية لما رأيته وتشعر بردود أفعال عاطفية شديدة تجاهها.
- تشعر باضطراب في النوم أو بتشتت أفكارك، مما يمنعك من النوم أو يجعلك ترى أحلامًا أو كوابيس.
- تواجه مشاعر طاغية وتشعر بعدم قدرتك على التعامل معها أو تشعر بتغيرات في حالتك المزاجية دون وجود سبب واضح.
- تشعر بالتعب، أو فقدان الذاكرة، أو تسارع في نبضات قلبك، أو الدوار (الدوخة)، أو الارتعاش، أو وجع العضلات، أو الغثيان (الرغبة في القيء) والإسهال، أو فقدان التركيز، أو صعوبة في التنفس، أو شعور بالاختناق في الحلق (الزور) والصدر.
- تشعر بخدر في مشاعرك.
- تواجه صعوبة في علاقاتك منذ وقوع الحادث.
- تشعر بالقلق بشأن تناول المشروبات الكحولية أو المخدرات منذ وقوع الحادثة.
- تراجع أدائك في العمل منذ وقوع الحادثة.
- هناك شخص قريب منك أخبرك بأنه قلق على حالك.



بالإضافة إلى ذلك، إذا كان هناك طفل قد شهد حدثًا مشحونًا بالصدمة النفسية أو خاض هذا الحدث، فمن الطبيعي للغاية أن يشعر بالتوتر النفسي الشديد. قد يشعر الطفل بالانزعاج الشديد و/أو الخوف. ومن المفترض أن يستمر هذا الإحساس لأكثر من أربعة أسابيع.

إذا استمرت أعراض شعورك بالانزعاج الشديد بعد مرور أربعة أسابيع، فقد يشير ذلك إلى إصابتك بحالة الكرب التي تصيبك بعد التعرض إلى صدمة نفسية (Post Traumatic Stress Disorder أو PTSD على سبيل الاختصار)، ومن المهم أن تطلب المساعدة لطفلك.

فيما يلي ردود أفعال مألوفة بعد وقوع حادثة ملينة بالصدمة:

- كوابيس.
- ذكريات أو صور للحادث تقفز إلى ذهنك بشكل غير متوقع.
- الشعور بأن الحدث يتكرر فعليًا من جديد.
- استحضار الأحداث التي وقعت أو عمل رسومات تعبر عنها بشكل متكرر.
- عدم الرغبة في التفكير عن الحادثة أو الحديث عنها.
- تجنب أي شيء قد يعيد الحادثة إلى ذلك.
- الشعور بالضغط أو الانزعاج بمزيد من السهولة.
- عدم القدرة على التركيز.
- عدم القدرة على النوم.
- الشعور بدرجة أكبر من التأهب أو ترقب وقوع الخطر.
- التعلق بالوالدين أو بأولياء الأمور بدرجة أكبر.
- الشعور بأوجاع جسمانية مثل أوجاع المعدة أو الصداع.
- فقدان القدرات بشكل مؤقت (مثل تناول الطعام واستعمال دورة المياه).
- وجود مشكلات في المدرسة.

كيف تساعد طفلك:

- حاول إبقاء الأمور بسيطة قدر الإمكان، من خلال الحفاظ على روتين حياتك المعتاد والقيام بالأنشطة العادية قدر الإمكان، لأن ذلك سيساعد طفلك على استعادة الشعور بالأمان بشكل أسرع.
- كن متواجدًا للتحدث إلى طفلك عندما يكون مستعدًا للحوار. إذا كان من الصعب عليك القيام بذلك، فاطلب المساعدة من شخص بالغ تثق فيه مثل أحد أفراد الأسرة أو المعلمين.

• حاول مساعدة طفلك على فهم ما حدث عن طريق تقديم شرح تثق فيه ويناسب عمره، فقد يساعد ذلك في تقليل مشاعر الارتباك والغضب والحزن والخوف. كما قد يساعد في تصحيح بعض جوانب سوء الفهم التي تقع، فقد يؤدي ذلك مثلاً إلى دفع الطفل إلى الشعور بأن اللوم يقع عليه. كما يمكن لهذه الخطوات أن تساعد في طمأنة الطفل إلى أنه لا داعي للشعور بالخوف طوال الوقت لأن هذه الأمور واردة الحدوث.

• في حالة وقوع وفاة، وخاصةً إذا كانت مأساوية، فقد يكون من الصعب تقبل حقيقة ما حدث. من المهم التحلي بالصبر، وتقديم أجوبة بسيطة وصادقة على الأسئلة المتعلقة بالوفاة. فعلى سبيل المثال، يبدو أن بعض الأطفال يتقبلون الوفاة، ولكنهم قد يسألون بشكل متكرر إذا كان المتوفي سيعود. من المهم التحلي بالصبر والوضوح عند التعامل مع هذه الأسئلة: على سبيل المثال، من المستحسن أن تقول "لقد توفي الشخص" بدلاً من القول إن "الشخص قد ذهب في رحلة".

ما الأعراض التي يجب رصدها:

- قد يبدو أن الأطفال المصابين بحالة PTSD يفكرون بطريقة مختلفة حول أنفسهم أو الآخرين. قد يقومون بما يلي:
- يلومون أنفسهم أو يتدنى إحساسهم بتقدير الذات.
- يشرحون أفكارهم تراودهم بأنهم أشخاص سيئون أو يتحدثون عن أفكار تراودهم بأنهم يستحقون بعض الأذى الذي قد يقع لهم.
- يبدون قدرًا أقل من الثقة في الآخرين أو يشعرون بقدرة أقل على الإحساس بالأمان.
- تصيبهم مشاعر طاغية تأتيهم في صورة إحساس بالخزي والحزن والخوف.
- يتجنبون مواقف يخشون أنها قد تزيد من ردود أفعالهم المعنوية، مثل التي قد تجعلهم يشعرون بمزيد من الخوف أو التهديد أو الخجل أو تذكرهم بالحادثة.

الأفعال المطلوبة:

إذا كانت لديك أي مخاوف تتعلق بطفلك، فمن المهم أن تطلب المساعدة من خلال طبيبك العام. وهناك مُعالجات فعالة للغاية، بما يشمل العلاج السلوكي المعرفي (Cognitive Behavioural Therapy أو CBT على سبيل الاختصار) للأطفال والصغار الذي يمررون بتأثر الصدمة.