



آثار الصدمة تزول بالدعم
النفسي والاجتماعي
معاً نعمل بإزالة آثارها

وزارة الصحة
بالتعاون مع
منظمة الصحة العالمية في العراق



الصدمة النفسية

الوسائل الذاتية لمواجهة آثارها

بلادنا كانت ولا تزال مسرحاً لكثير من الصعوبات والصدمات بكافة أنواعها وربما يكون القارئ أحد هؤلاء الذين واجهوا واحداً أو أكثر من تلك الصدمات .

إن الحوادث الصدمية تثير اضطرابات نفسية وانفعالات ومشاعر قوية وقد تكون مقلقة ولكن الكثير منها يخف أو يزول بمساعدة ودعم الآخرين ودون الحاجة إلى استشارة المختصين. في حالة عجزك عن مواجهة آثار الصدمة النفسية أو في حالة أنها أثرت على نشاطاتك واهتماماتك اليومية فإن هذه التوجيهات الإرشادية تساعدك في الاعتماد على نفسك في تقبل ومواجهة آثارها .



أ. ماذا يجب أن تفعل عند التعرض للصدمة النفسية ؟

١. شارك في المناسبات والاحتفالات الإجتماعية والدينية:

إن المشاركة في المناسبات والاحتفالات تساعد في تحمل الكثير من الآلام والمشاعر ويمنحك الفرصة لمشاركة الآخرين المشاعر والحصول على الدعم الاجتماعي منهم، وفي زيارة المقابر وحضور الفواتح أو المآتم دور لا يستهان به في قبول الأمر الواقع ، ويمنحك فرصة لقضاء بعض الوقت مع آخرين يعانون من صدمات مماثل ما أنت تعاني منه .

٢. افسح المجال للزمن:

إن تقبل ما حصل والتأقلم مع المتغيرات التي قد تعقب الصدمة قد يستغرق أسابيع أو شهوراً . إنك قد تشعر بالحاجة للتعبير عن حزنك على ما فقدت ولكن ينبغي أن تعرف أن تلك المشاعر غير مستمرة وتعود إلى وضعها السابق بمرور الزمن .

٣. حاول أن تكتشف وتطلع على ما حصل:

من المفيد أن تطلع وأن تواجه الحقيقة بخصوص ما حصل لك فإن ذلك أفضل لك من أن تبقى في حيرة واستفهام عما قد يكون قد حصل لك .

٤. تحدث عما حصل لك:

لا تخشى ولا تقلق من الحديث عن الصدمة وتكلم عنها جزءاً جزءاً للآخرين لأنه من المفيد أن يشاركك الآخرون من الأصدقاء والمحبين المشاعر والأفكار . في حالة رغبة الآخرين للحديث عن صدمتك دون رغبة منك فإنك تستطيع الاعتذار منهم بلطف .

٥. استمر في ممارسة الأشياء النمطية واليومية:

انتظم في تناول وجبات الغذاء اليومية حتى لو لم تكن لديك الشهية وحاول أن يكون غذاؤك متوازناً مارس التمارين اليومية الاعتيادية بانتظام وشارك الآخرين نشاطاتهم وتحدث معهم في كل شئ وحتى بما له علاقة بالصدمة .

٦. كن حذراً من الحوادث:

يتعرض المصدومون إلى حوادث غير متوقعة جراء حالتهم النفسية التي تؤثر على انتباههم ولذا عليك أن تحذر الحوادث أثناء قيادة السيارة أو عبور الشارع أو عندما تقوم ببعض الأعمال البيتية التي تستوجب الانتباه والتركيز .

ب - تجنب مايلي:

١. لاتخفي مشاعرك:

إن التعبير عن المشاعر مهما كانت حادة شئ طبيعي - لا تصاب بالإحراج والخجل من الإفصاح عنها لأن إخفاءها وكتمانها قد يؤدي إلى أضرار في صحتك



واسمح لنفسك بالحديث عن مشاعرك ولا تبالي إذا اضطرك ذلك إلى البكاء ..
لوحظ أن الدعم من الأسرة والأصدقاء يساعد كثيراً في تحمل آثار الصدمة وتقبلها ومواجهة عواقبها ولذا سيكون مفيداً أن تسمح للآخرين أن يشاركوك مشاعرك بحدود ما تستطيع

٢. لا تلجأ إلى الكحول أو المواد المخدرة:

قد يساعد الكحول وبعض المهدئات في التخفيف من المعاناة ونسيان ما حصل مؤقتاً ولكن ذلك قد يؤدي بك إلى الاكتئاب وآثار أخرى ضارة بالصحة - إضافة إلى احتمال أن تصبح مدمنا عليها .



٣- لا تقدم على اتخاذ قرارات مهمة:

في الأيام الأولى للصدمة قد تصاب ببعض الانفعالات السلبية التي عادة ما تتلاشى تدريجياً وتحل محلها أمور إيجابية وعودة إلى الحياة الطبيعية ولهذا فإنه من المهم عدم التسرع في اتخاذ قرارات هامة في الأسابيع الأولى بعد الصدمة كي لا تعرض نفسك إلى اللوم والأسف جراء الخطأ الذي يصاحبها .
حاول أن تذكر نفسك بأن مشاعرك الحالية مهما كانت عنيفة فإنها مؤقتة وأن أية قرارات تقدم عليها وأنت في مثل هذه الحالة ستجدها غير صحيحة بعد مرور أسابيع قليلة عندما تهدأ المشاعر وتعود حالتك النفسية إلى الوضع الطبيعي
ولا تتردد في استشارة الناس الآخرين ممن تضع ثقتك بهم لمساعدتك عند الضرورة.

تجنب تقييم الذات:

من الطبيعي أن يحصل للشخص بعد الصدمة شعور بالذنب أو لوم للذات دون مبرر وفي مثل هذه الحالات ينصح بإشراك الآخرين وإطلاعهم على هذه المشاعر كي تخف وطأة هذه الأعراض، ففي بث الشجون للمقربين منا والاستماع إليهم وسيلة عملية للإطلاع على وجهات نظرهم والتخلص من آثار تلك المشاعر السلبية ويفضل استشارة المختصين في الطب النفسي عندما تكون المشاعر التي تسيطر عليك حادة جداً ولا تستطيع تحرير نفسك منها خاصة إذا اقترنت باندفاع للعنف أو التفكير في الانتحار أو رغبة في تناول الكحول والمهدئات .

متى تنبغي استشارة المختصين في الطب النفسي:

في كثير من الحالات تكفي مساعدة الأهل والمعارف والأصدقاء في تجاوز الصعوبات جراء الصدمة، ولكن هناك حالات تستوجب استشارة المختصين ومن هذه الحالات عندما تكون المشاعر والأعراض الأخرى شديدة وأكثر مما تستطيع تحمله أو عندما تستمر تلك الحالة لمدة أطول من المعتاد وكذلك عندما يسيطر عليك التفكير في الانتحار أو الدافع إلى تناول الكحول والمهدئات.

ماهي الخدمات النفسية المتوفرة:

في حالة احتياجك إلى استشارة نفسية فهناك الكثير من المؤسسات التي يمكن طلب الاستشارة منها .
من هذه المؤسسات نذكر:
● مراكز الرعاية الصحية الأولية
● العيادات النفسية في المستشفيات العامة والمستشفيات النفسية.
● العيادات الطبية النفسية الخاصة.



سياسة توفير الصحة للجميع : المنشأ والولاية
عرّف مؤسسو المنظمة "الصحة" بأنها "حالة من إكمال السلامة بدنياً وعقلياً واجتماعياً. لا مجرد انعدام المرض أو العجز".
وأعلن دستور المنظمة أن "صحة جميع الشعوب أمر أساسي لبلوغ السلم والأمن. وهي تعتمد على التعاون الأكمل للأفراد والدول".

وزارة الصحة
بالتعاون مع
منظمة الصحة العالمية في العراق



www.emro.who.int/iraq www.mohiraq.org للاتصال wriraq@irq.emro.who.int

يدعم من الصندوق الدولي لإعادة إعمار العراق للأمم المتحدة - المنحة اليابانية